

## All of Us y la Nutrición - Parte 2

Gracias a participantes como usted que respondieron nuestra reciente encuesta, aprendimos qué temas quiere ver en nuestro boletín. Usted quiere aprender sobre la nutrición, las dietas basadas en plantas y las investigaciones científicas que usan los datos de *All of Us*. Por eso, en esta edición nos centramos en la nutrición y el COVID-19, y en cómo se están usando los datos de *All of Us* en la investigación del COVID-19 y en otros estudios de salud. Díganos lo que quiere ver en el próximo boletín escaneando el código QR de la derecha o visitando: <https://bit.ly/3hECh6k>



### La nutrición y el COVID-19

Investigadores científicos del Hospital General de Massachusetts realizaron un nuevo estudio que demuestra que seguir una dieta sana y basada en plantas puede reducir el riesgo de infectarse de COVID-19 o disminuir el riesgo de tener síntomas graves de COVID-19 si se infecta.<sup>1</sup>

Los investigadores científicos les preguntaron a los participantes sobre el tipo de alimentos comían antes de la pandemia. Analizaron la calidad de las dietas de los participantes basándose en la cantidad de alimentos saludables que comían, como frutas y verduras. Los participantes que comían muchos alimentos saludables obtuvieron puntuaciones más altas, y los que comían menos alimentos saludables obtuvieron puntuaciones más bajas.

Puntuaciones de dieta saludable más altas

Riesgo bajo de enfermarse de COVID-19 y de desarrollar síntomas graves



=



De los 592,571 participantes que participaron en el estudio entre el 24 de marzo y el 2 de diciembre del 2020, 31,831 se enfermaron de COVID-19. Los investigadores científicos encontraron que los participantes que tenían puntuaciones de dieta saludable más altas tenían un 9 % menos de riesgo de enfermarse de COVID-19 y un 41 % menos de riesgo de desarrollar síntomas graves debido al COVID-19.

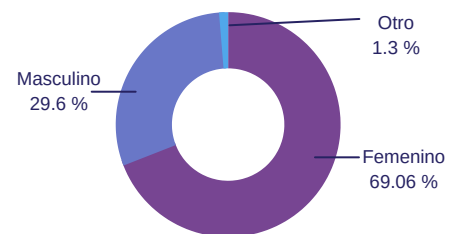
Esta información sugiere otra forma de protegernos del COVID-19. Por supuesto, las vacunas, el distanciamiento social, las mascarillas y el lavado de manos regular siguen siendo las principales formas de protegernos del COVID-19, especialmente si tenemos una condición de salud que nos ponga en mayor riesgo de infectarnos con esta enfermedad.



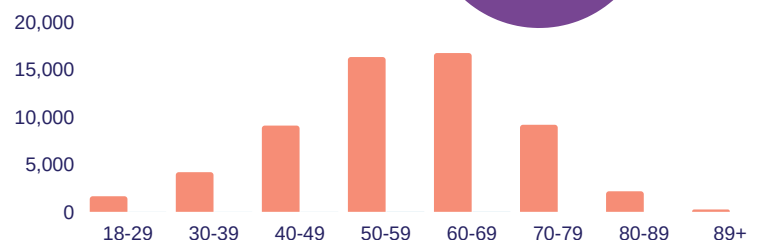
#### ¿Sabía que?

Las condiciones de salud como la obesidad y la diabetes Tipo 2 se han relacionado con un mayor riesgo de infectarse de COVID-19, así como con un mayor riesgo de padecer síntomas graves. Sin embargo, gracias a este estudio hemos aprendido que una dieta saludable puede ayudar a disminuir el riesgo de enfermarse de COVID-19 o de desarrollar síntomas graves.

56,460 de los participantes de *All of Us* con datos de registros electrónicos de salud (EHR, por sus siglas en inglés) padecen obesidad, que es una acumulación anormal o excesiva de grasa que presenta un riesgo para la salud.<sup>2</sup> Y de esos 56,460 participantes, el 69.06 % tenía como sexo asignado al nacer el femenino, el 29.64 % el masculino y el 1.30 % otro.<sup>3</sup>



Los datos de los EHR también muestran que 40,040 participantes de *All of Us* padecen diabetes tipo 2. El rango de edad en el que esta enfermedad aparece por primera vez es amplio, pero según los datos de EHR, es más común en los grupos de edad de 50 a 59 años y de 60 a 69 años.<sup>3</sup>



1. "Diet may affect risk and severity of COVID-19," The Harvard Gazette, consultada en Noviembre 2, 2021, <https://news.harvard.edu/gazette/story/2021/09/diet-could-affect-coronavirus-risk-according-to-mgh-study/>

2. "Obesity," World Health Organization, consultada en Noviembre 2, 2021, <https://www.who.int/health-topics/obesity>

3. Datos de Noviembre 2, 2021. Para ver los datos más actuales visite: <https://databrowser.researchallofus.org>

# ¡Prepare su propio platillo a base de plantas hoy!

Es fácil preparar comidas a base de plantas en casa para ayudarle a usted y a su familia a mantenerse felices y saludables esta temporada y siempre. Pruebe esta receta fácil, basada en plantas, de una de nuestras colaboradoras de *All of Us New England*, Paulette D. Chandler, M.D., M.P.H. del Brigham and Women's Hospital.

## *Sopa de zanahoria y camote*

**Tiempo de preparación:** 10 minutos    **Tiempo Total:** 30 min    **Porciones:** 4

### Ingredientes:

- 1 cebolla (cortada en cubos)
- 2 dientes de ajo (picados)
- 3 tazas de zanahorias (picadas)
- 1 taza de camotes pelados (en cubos)
- 2 pimientos rojos (picados)
- ¼ taza de perejil (picado)
- 1½ tazas de caldo de verduras o agua
- 1 taza de leche de coco enlatada (o 1 taza de frutos secos como almendras anacardos o semillas de girasol) mezclada con 1 taza de agua o leche
- 3 cucharadas de jengibre rallado
- 1 cucharadita de cúrcuma en polvo
- 1 cucharadita de curry en polvo
- Guarnición: cilantro, crutones, semillas de calabaza tostadas, trozos de limón



### Preparación:

1. En una olla mediana, caliente 1-2 cucharadas de agua (o caldo) y añada la cebolla y el ajo. Saltee durante 4-5 minutos hasta que se ablanden.
2. Añada las zanahorias, los pimientos, los camotes, el perejil, el caldo de verduras y la sal. Llevar a ebullición, luego baje el fuego a medio-bajo, y cocine a fuego lento durante unos 20 minutos, hasta que las zanahorias estén blandas. Añada 1 taza de leche de coco en lata.
3. Con una licuadora de inmersión, haga un puré con la sopa hasta que quede suave. También se puede pasar la sopa con cuidado a una licuadora. Haga un puré y devuélvalo a la olla. La licuadora hará una sopa más suave que la licuadora de inmersión.

### Guarnición:

1. Para los crutones: corte su pan favorito en cubos y mézclelos con aceite de oliva y hierbas aromáticas italianas. Después, tuéstelos en el horno a 350 grados durante 5-10 minutos.
2. Para las semillas de calabaza tostadas: coloque las semillas de calabaza crudas en papel para hornear y tueste en el horno a 350 grados durante 2-5 minutos.



### Conozca a Paulette

Paulette D. Chandler, M.D., M.P.H. es la Asesora Médica y Directora de Nutrición del Centro para el Bienestar de la Comunidad del Brigham and Women's Hospital. También trabaja en la División de Medicina Preventiva como médico de atención primaria y epidemióloga de cáncer, lo que significa que estudia los patrones y las causas del cáncer. Su investigación se centra en la nutrición y en cómo puede utilizarse para prevenir el cáncer. También intenta comprender cómo podemos utilizar la tecnología del ADN para mejorar los análisis y la detección temprana del cáncer.

### ¡Ayúdenos a crear un libro de cocina comunitario!

¿Tiene su propia receta saludable que le gustaría compartir con la comunidad de *All of Us New England*? Escanee el código QR o visite: <https://bit.ly/3vKYdDz> para enviar su receta saludable favorita y la compartiremos como parte de nuestro proyecto del libro de cocina comunitario.



# Los datos de *All of Us* ayudan a la investigación de salud

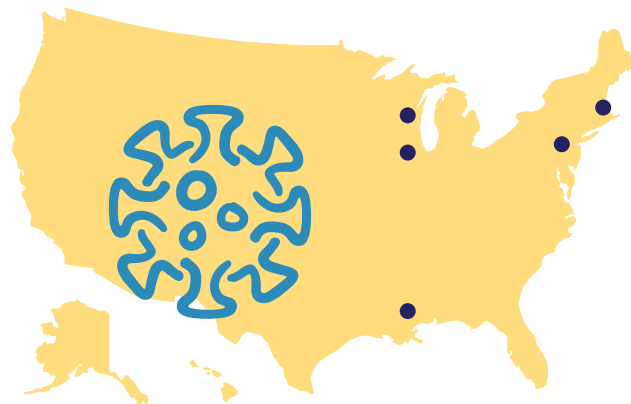
Estos estudios recientes muestran cómo los datos de *All of Us* son útiles para investigaciones de salud importantes.

## Pruebas de anticuerpos para la investigación del COVID-19

Los investigadores científicos quieren saber más sobre cuándo y dónde se propagó por primera vez el COVID-19 en los Estados Unidos.

Las personas que se unen a *All of Us* le dan permiso al programa para llevar a cabo investigaciones científicas con las muestras y los datos que comparten. Así que, cuando la pandemia del COVID-19 comenzó, el programa ya tenía miles de muestras a la mano. Y gracias a ello, pudimos ayudar con esta importante investigación.

Todos nuestros investigadores, incluyendo la doctora Elizabeth W. Karlson, M.S. del Brigham and Women's Hospital, analizaron muestras de sangre recopiladas durante la época en que el virus empezó a aparecer en los Estados Unidos. Las pruebas buscaban anticuerpos contra el virus que causa el COVID-19.



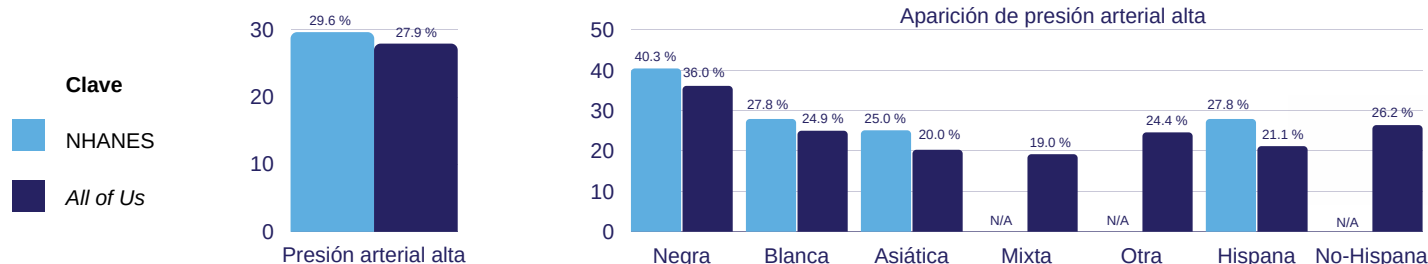
El estudio confirmó infecciones por COVID-19 en cinco estados, semanas antes de lo que se había reportado antes, entre ellos Illinois, Massachusetts, Wisconsin, Pennsylvania y Mississippi. Esto demuestra que el virus que causa el COVID-19 puede haber estado presente en los Estados Unidos antes de lo que se pensaba inicialmente. También puede haberse propagado a diferentes partes del país antes de lo que pensábamos. Estos resultados pueden ayudar a los investigadores científicos a entender mejor el virus, cómo se propaga y su impacto.

Les agradecemos a nuestros participantes por haber hecho posible este estudio. Para leer más sobre este estudio, visite: <https://bit.ly/3jzSvz>

## Investigación sobre la hipertensión

Los investigadores científicos de *All of Us* New England, entre los que se encuentran Paulette D. Chandler, M.D., M.P.H., Elizabeth W. Karlson, M.D., M.S. y Cheryl Clark, M.D., Sc.D., utilizaron los datos de los participantes de *All of Us* para analizar la hipertensión, o presión arterial alta, entre los participantes de *All of Us*. Compararon los datos de *All of Us* con los de estudios nacionales, como el de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición para tratar de entender los riesgos de las enfermedades relacionadas con el corazón en poblaciones diversas.

Descubrieron que el 27.9 % de los participantes de *All of Us* tenían la presión arterial alta. Este resultado fue similar al del estudio nacional, que mostró que la presión arterial alta ocurre en el 29.6 por ciento de la población de los Estados Unidos. De los participantes que mostraron presión arterial alta, la aparición de esta condición según la raza y etnia también fue similar entre ambos estudios.



Este estudio nos muestra que los datos de *All of Us* muestran resultados similares a los de los estudios nacionales, lo que los hace válidos para la investigación de salud. Esto significa que los datos de *All of Us* pueden ayudar a los investigadores científicos a comprender qué factores, como el estilo de vida y el lugar donde se vive, contribuyen a la hipertensión arterial. También puede ayudarles a encontrar formas de prevenir y tratar la hipertensión arterial de forma más eficaz en diversos grupos de personas.<sup>4</sup>

# Encuesta Sobre los Determinantes sociales de la salud



## ¡Alerta de encuesta nueva!

- Usted puede calificar para completar una nueva encuesta de *All of Us*. Esta nueva encuesta trata sobre los determinantes sociales de la salud.
- El lugar de nacimiento, de residencia, o lugar de trabajo pueden afectar su salud. Estos a veces se denominan factores sociales o "determinantes sociales" de la salud. Ayúdenos a aprender más completando esta encuesta sobre su vecindario, vida social, estrés y emociones respecto a su vida cotidiana.
- La información que comparta podría proporcionar a los investigadores científicos datos clave que necesitan para comprender mejor cómo los diversos factores de nuestro entorno social influyen en nuestra salud y bienestar general.
- La encuesta toma unos 10 minutos en completarse y está disponible tanto en inglés como en español.

## Puede ayudar a futuras generaciones completando hoy las encuestas de *All of Us*

Entre a su cuenta de *All of Us* para completar la encuesta sobre los Determinantes sociales de la salud y otras encuestas.

Sus respuestas a las encuestas son importantes por dos grandes razones: Nos hablan de sus experiencias en materia de salud y pueden ayudar a los investigadores científicos a entender mejor por qué la gente se enferma o se mantiene saludable.

- Por favor, visite [JoinAllofUs.org/es](http://JoinAllofUs.org/es) o descargue la aplicación del Programa Científico *All of Us* en su dispositivo móvil.
- Entre a su cuenta escribiendo el correo electrónico o el número de teléfono móvil y la contraseña que usó para crear su cuenta.
- Todas las encuestas están disponibles en inglés y español, y como siempre, sus respuestas se mantendrán seguras y privadas.
- Puede ver su información del programa, incluidas sus respuestas a encuestas previas y compararlas con las respuestas de otras personas como usted en todo el país.

## ¿Sabía que existe una aplicación gratuita del Programa Científico *All of Us*?

Descargue la aplicación hoy mismo:

- Abra la aplicación de la cámara en su dispositivo móvil.
- Acerque la cámara del dispositivo al código QR de la derecha.
- No hace falta que presione el botón, su dispositivo móvil reconocerá el código QR automáticamente y le proporcionará una notificación en la pantalla.
- Presione en la notificación para que le lleve a la AppStore de Apple o a Google Play.



¿No puede entrar a su cuenta? No se preocupe. Nuestro equipo puede ayudarle. Estaremos encantados de ayudarle a restablecer su contraseña con nuestra nueva herramienta que nos permite ayudarle por teléfono.

¿Necesita ayuda en persona? Podemos programar una cita con usted para ayudarle a completar sus encuestas. Las encuestas pueden completarse en uno de nuestros hospitales o centros de salud en persona o por teléfono. Póngase en contacto con nosotros en cualquier momento en uno de los lugares indicados a continuación.

**Mass General Brigham**

(617) 768-8300

[allofus@partners.org](mailto:allofus@partners.org)

**Boston Medical Center**

(617) 414-3300

[allofus@bmc.org](mailto:allofus@bmc.org)



Mass General Brigham



Síganos y aprenda más sobre futuros eventos: @AllofUsNE   

All of Us y el logo de All of Us son marcas registradas en inglés del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos.