

Una nueva oportunidad de participar en un estudio para los participantes de *All of Us*: **Nutrición para la Salud de Precisión**

Esta primavera, los Institutos Nacionales de la Salud pusieron en marcha el estudio **Nutrición para la Salud de Precisión (NPH, por sus siglas en inglés)**. El estudio NPH es una de las primeras oportunidades para que los participantes se involucren en otras actividades de investigación científica relacionadas con el Programa Científico *All of Us*. Los participantes de *All of Us* en Alabama, California, Illinois, Louisiana, Massachusetts y Carolina del Norte podrían ser elegibles para participar. Los participantes completarán encuestas sobre su alimentación. También proporcionarán muestras y comerán una comida de prueba para que los investigadores científicos puedan estudiar cómo sus cuerpos procesan los alimentos. La información recaudada podría ayudar a los investigadores a crear planes alimenticios en el futuro que se basen en las necesidades específicas de cada persona. Y la información pasará a formar parte de la base de datos de *All of Us* para apoyar otras investigaciones científicas. Para aprender más sobre el estudio NPH e información de cómo participar, visite: nutritionforprecisionhealth.org.



**Nutrition
for Precision
Health**

Powered by the All of Us
Research Program, part of the
National Institutes of Health

Recetas de la Comunidad de *All of Us* New England

Hablando de nutrición y comidas saludables, en ediciones anteriores, le hemos pedido que comparta sus recetas saludables favoritas para que podamos crear nuestro propio libro de cocina comunitario. Para celebrar el lanzamiento del estudio NPH, nos gustaría compartir una receta que nos compartió uno de nuestros participantes.



Garbanzos cocidos a fuego lento con tomates y naranjas al estilo griego



Participante que compartió la receta: Ellen
Tiempo de preparación: 45 minutos
Raciones: 4

Instrucciones

- ¼ taza de aceite de oliva extra virgen
- 2 cucharadas de pasta de tomate
- 2 cucharadas de miel
- (3) latas de garbanzos de 15 oz escurridas; reservar ¼ taza del líquido de las latas
- Lata de 28 oz de tomates cortados en cubos
- 1 cebolla roja mediana (en rodajas finas)
- 3 dientes de ajo medianos (en rodajas finas)
- 5 hojas de laurel
- 1 ramita de romero fresco
- 1 cucharadita de ralladura de naranja, más ¼ de taza de jugo de naranja
- Sal Kosher y pimienta negra recién molida
- 1 cucharada de orégano fresco picado
- ½ taza de perejil bien apretado (picado)

Directions

1. En una olla grande a fuego medio, mezcle el aceite, la pasta de tomate y la miel. Cocine, revolviendo ocasionalmente, hasta que el tomate empiece a dorarse; 6-7 minutos.
2. Agregue los garbanzos y, después, los tomates con su jugo. Reduzca la llama a fuego lento y cocine, revolviendo ocasionalmente hasta que el líquido se haya evaporado; 10-12 minutos.
3. Añada la cebolla, el ajo, las hojas de laurel, el romero, el jugo de naranja, 1½ cucharadita de sal y pimienta, y el líquido de los garbanzos. Reduzca la llama a fuego lento, tape y cocine, revolviendo de vez en cuando hasta que la cebolla se haya ablandado; 12-15 minutos.
4. Retire del fuego, pruebe y sazone con sal y pimienta según sea necesario. Añada la ralladura de naranja y el orégano. Páselo a un bol o a platos hondos individuales y esparza perejil sobre la comida. Añada más aceite si lo desea.

Si tiene alguna receta saludable que le gustaría compartir con la comunidad de *All of Us* New England, nos encantaría conocerla. Escanee el código QR o visite <https://bit.ly/3vKYdDz> para enviar su receta.



Conozca al equipo de *All of Us* New England

All of Us New England es posible gracias a la ayuda de nuestros asistentes de investigación científica, administradores, equipos de comunicación y operaciones, responsables clínicos del programa, investigadores y miembros de la Comisión Consultiva Comunitaria (CAP). Nos gustaría presentarle a dos de nuestros increíbles miembros del equipo.

Conozca a Nori Cabello

Coordinadora de inscripción en investigaciones en el Brigham and Women's Hospital



Nori ha trabajado para *All of Us* New England desde 2021. Durante este tiempo, Nori también ha estado trabajando en completar su Maestría en Salud Pública en la Northeastern University. Durante su trabajo en *All of Us*, ha aprendido el papel de los factores sociales de la salud y cómo afectan a los resultados de la atención de salud, así como la importancia de la diversidad en la investigación de la salud. También está aprendiendo lo eficaz que puede ser la atención centrada en el paciente a la hora de tratarlo y cómo la medicina personalizada puede proporcionar a los pacientes las herramientas para abordar sus problemas de salud a nivel individual. Trabajar para *All of Us* también ha ayudado a Nori a desarrollar la habilidad de analizar datos utilizando el Centro para investigadores de *All of Us* para explorar las enfermedades coronarias entre los participantes de *All of Us*.

En el futuro, Nori tiene planeado solicitar su admisión a un programa de doctorado en ciencias de la prevención y salud comunitaria y psicología clínica. Trabajar para *All of Us* está inspirando a Nori a adoptar un enfoque más clínico en su carrera, y también tiene previsto solicitar admisión en programas de asistente médico.

Conozca a Robert David

Miembro del CAP de All of Us New England



Bob se unió a la Comisión Consultiva Comunitaria (CAP) del Boston Medical Center porque cree que el Programa Científico *All of Us* es realmente valioso. Lo ve como otra forma de contribuir al programa. Además de ser participante, Bob ha dirigido los Programas de Apoyo para el Cáncer y las Células Falciformes del Boston Medical Center desde 2008. Esta iniciativa lleva a cabo actividades de apoyo continuas, programas especiales y eventos en los que cientos de supervivientes y pacientes participan y encuentran apoyo social y emocional.

Bob agradece que se escuchen y valoren las aportaciones de todos los miembros del CAP. Bob afirma: “Me hace sentir como parte de algo grande, y esa actitud de apertura refleja los valores de todo el programa.”

Para Bob, el Programa Científico *All of Us* tiene sentido. Está muy impresionado por la misión del programa. ¿Qué mejor manera de obtener información médica crítica que poder examinar el estado de salud y los tratamientos de un gran número de pacientes diversos? Bob sabe que hace falta un esfuerzo especial para inscribir a personas de comunidades diversas que reflejen a la población de todo el país. Aplauda a quienes tuvieron la idea de *All of Us* y a quienes trabajaron para organizar y poner en marcha este esfuerzo tan grande.

Lo destacado de la investigación comunitaria: el Programa Científico del MGH Chelsea

All of Us New England se complace de colaborar con el Programa Científico Comunitario del MGH Chelsea HealthCare Center para compartir información sobre *All of Us* y apoyar a la comunidad de empleados y residentes de Chelsea. El Programa Científico Comunitario comenzó en 2013 basado en el deseo de reunir al personal del MGH Chelsea interesado y comprometido con la investigación científica comunitaria. El Programa Científico Comunitario fue fundado por Amy Izen, MS, CCC-SLP, logopeda pediátrica.

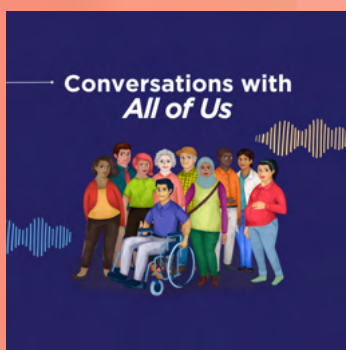


El Programa Científico Comunitario está dedicado a la comunidad de Chelsea. Animan y apoyan al personal del MGH a realizar o participar en investigaciones científicas comunitarias y a colaborar con programas locales; como organizaciones sin fines de lucro, otros profesionales de la salud, las escuelas públicas de Chelsea, y miembros de la comunidad; a través de un enfoque de Investigación Participativa Basada en la Comunidad (CBPR).

En mayo, los miembros del Programa Científico Comunitario de Chelsea del MGH apoyaron el Festival de Investigación Comunitaria de Chelsea celebrado en Chelsea High School. La segunda edición del Festival de Investigación estuvo a cargo de Sarah Neville, residente de Chelsea. Estudiantes de secundaria, líderes comunitarios, académicos y médicos presentaron sus investigaciones al público. Esto dio lugar a debates dinámicos y colaborativos sobre Chelsea, e inspiró a investigadores nuevos y experimentados a profundizar en su trabajo para lograr que los habitantes de Chelsea sean más sanos y felices.

A través de su dedicación a la inclusión, la innovación y el impacto en la comunidad, el Programa Científico Comunitario del MGH Chelsea HealthCare Center está impulsando el cambio positivo y la CBPR. *All of Us* New England se enorgullece de colaborar y apoyar eventos con el Programa Científico Comunitario del MGH Chelsea.

Para obtener más información sobre cómo participar, visite massgeneral.org/locations/chelsea/research.com.



Conversaciones con *All of Us*

El podcast “Conversaciones con *All of Us*” (*Conversations with All of Us*) explora el cambiante mundo de la investigación de la salud y el papel que podemos desempeñar en la creación de un futuro más saludable para las próximas generaciones. Cada mes, dos invitados se unen a nuestra anfitriona Cheryl McCloud, directora de Comunicaciones y Participación Comunitaria de *All of Us* New England en el Boston Medical Center, para debatir temas relacionados con la investigación de la salud, la equidad en salud y la participación comunitaria.

Escuche los primeros episodios en mgb.JoinAllOfUs.org/en/podcast.

¡LO HEMOS OÍDO!

Gracias a sus respuestas a nuestras recientes encuestas, hemos podido conocer los temas sobre los que desea recibir información en nuestro boletín y podcast. Sus sugerencias incluían la salud mental, los éxitos de la investigación científica y la nutrición en torno a las dietas veganas. Seguiremos tratando estos temas y otros más en próximos boletines y episodios del podcast.

Díganos qué temas quiere que aparezcan en el boletín y el podcast escaneando el código QR, visitando <https://bit.ly/3hECh6k>, enviando un mensaje al (617) 768-8300 o un correo electrónico a AllOfUsNEcommunity@bmc.org.



Complete nuevas encuestas sobre salud mental y bienestar

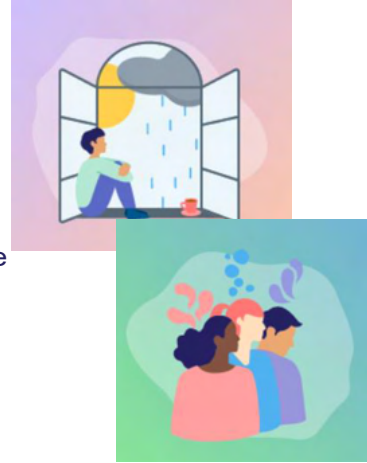
Este verano, *All of Us* lanzó nuevas encuestas sobre salud mental y bienestar para sus participantes. La salud mental es una parte importante de la salud y el bienestar general. Cuidar nuestra salud mental es tan importante como cuidar nuestra salud física.

***All of Us* necesita su ayuda.** Si completa las encuestas sobre salud mental y bienestar, ayudará a los investigadores científicos a estudiar cómo tratar los trastornos mentales para que más personas puedan llevar vidas más sanas. Esto también nos ayudará a aprender más sobre cómo apoyar la salud mental y el bienestar general que afectan nuestra forma de pensar, sentir y actuar.

All of Us trabaja para hacer avanzar la investigación científica que podría beneficiarnos a todos. Estos son algunos tipos de preguntas que el programa podría ayudar a responder:

- ¿Qué relación existe entre las enfermedades mentales y otros problemas de salud?
- ¿Qué hace que una persona tenga más probabilidades de padecer una enfermedad mental?
- ¿Cuáles son algunos de los primeros factores de riesgo de las enfermedades mentales?
- ¿Cómo podemos prevenir las enfermedades mentales o evitar que empeoren?
- ¿Por qué algunas personas responden a determinados tratamientos y otras no?
- ¿Cómo desarrollar y mejorar el diagnóstico y el tratamiento de las enfermedades mentales?
- ¿Cómo podemos contribuir a mejorar el acceso a los tratamientos de salud mental para todos?

Entre a su cuenta de *All of Us* en JoinAllofUs.org/es para ver si estas nuevas encuestas están disponibles en su portal del participante.



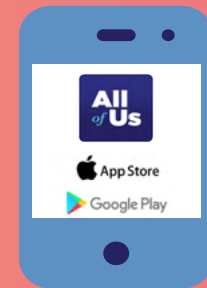
Al completar estas encuestas hoy, podría ayudar a las generaciones futuras.

Un programa científico funciona mediante la obtención de grandes cantidades de información a lo largo del tiempo. Cuanto más contribuya, más sabremos sobre la salud ideal de las personas que se ven y viven como usted. Inicie sesión en su cuenta de *All of Us* para completar encuestas hoy mismo.

Visite JoinAllofUs.org/es o inicie sesión a través de la aplicación del Programa Científico *All of Us* (*All of Us* Research Program) 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. Como siempre, sus respuestas se mantendrán seguras y confidenciales.

Descargue la aplicación hoy mismo:

- Abra la aplicación de la cámara en su teléfono inteligente.
- Acerque la cámara del dispositivo al código QR de la derecha.
- No hace falta que tome una foto; su teléfono inteligente reconocerá automáticamente el código QR y le enviará una notificación en pantalla.
- Presione la notificación para ir a la AppStore de Apple o a Google Play.



¿No puede entrar a su cuenta? ¡No se preocupe! Podemos ayudarle por teléfono a restablecer su contraseña o a acceder a sus encuestas. También podemos programar una cita para ayudarlo a completar sus encuestas en persona. Comuníquese con nosotros en cualquiera de las oficinas que se indican a continuación.

Mass General Brigham
(617) 768-8300
allofus@mgb.org

Boston Medical Center
(617) 414-3300
allofus@bmc.org

All of Us
New England

 **Mass General Brigham**

 **BOSTON MEDICAL CENTER**

Follow us and learn more about future events: [@AllofUsNE](https://twitter.com/AllofUsNE)



All of Us and the All of Us logo are registered service marks of the U.S. Department of Health and Human Services.