



# PUBLICACIÓN TRIMESTRAL DE ELLAS

ELLAS es una investigación sobre la salud de la mujer basado en la comunidad que recluta gente Latina/Latinx de edad 21-50 en el sureste de Michigan

## ¡Felices días festivos a toda la comunidad de ELLAS!

Ya que el año está terminando, estoy tomando tiempo para reflexionar sobre el trabajo que hemos hecho hasta ahora y hacia dónde nos dirigimos.

Estamos cerca de nuestra meta, la cual es registrar 600 personas en ELLAS. Nos estamos preparando para nuestra segunda cita del estudio. ¡Con cada nueva participante y en cada cita del estudio, aprendemos un poco más sobre la salud de las mujeres Latinas/Latinx! Estoy muy orgullosa de cómo el estudio ELLAS ha crecido. ¡Gracias por ayudarnos a transformar la salud reproductiva a través de la investigación!

Espero que esta temporada, todos ustedes tengan un tiempo maravilloso celebrando con su comunidad y sus seres queridos.



Deseando Felicidad y Paz en este Año Nuevo,

Erica E. Marsh, MD  
Investigadora principal de ELLAS

## LAS ÚLTIMAS NOTICIAS DEL ESTUDIO

Con su ayuda, nuestro estudio está siendo impulsado hacia nuestra meta la cual es inscribir 600 personas en ELLAS. Aquí está nuestro progreso a partir de diciembre de 2019:



569  
personas inscritas



485  
citas del estudio  
completadas

## SEGUNDA CITA DEL ESTUDIO

¡Estamos muy emocionados preparándonos para la segunda cita del estudio!

Aproximadamente 18 a 20 meses después de su primer cita, un miembro del equipo ELLAS se pondrá en contacto con usted para programar su segunda cita del estudio. En esta segunda cita las actividades serán similares a las que hizo en la primera cita del estudio. El personal del estudio podría hacerle algunas nuevas preguntas. La cita durará de 3 a 4 horas. Después de completar todas las actividades de la segunda cita del estudio, recibirá una tarjeta de regalo de \$125.

¡Manténgase con buena salud este invierno, aquí hay unos consejos por parte del equipo de ELLAS!

## EL CONSEJO DE SALUD

- En el tiempo frío su corazón necesita trabajar más. Si tiene una condición del corazón, tome las cosas con calma y escuche a su cuerpo cuando esté en el frío.
- Protéjase contra el frío y la gripe, lavando sus manos frecuentemente.

- Temblar es una forma en la que su cuerpo le advierte que hace mucho frío. Si usted comienza a temblar de frío, trate de entrar a un lugar con calefacción.
- Las bebidas con cafeína y alcohol pueden causar que su cuerpo pierda su temperatura corporal más rápido de lo normal. Evite cafeína y alcohol cuando hace mucho frío.



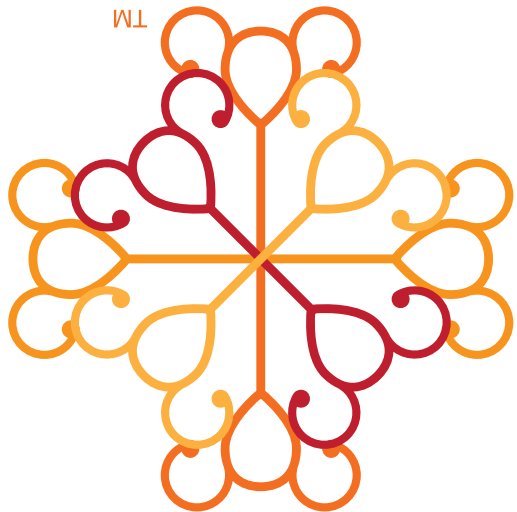
ELLAS - University of Michigan  
1500 E. Medical Center Drive  
Ann Arbor, MI 48109-5276  
L4000 UH-South



PUBLICACIÓN TRIMESTRAL DE ELLAS  
Invierno 2019

## CONTÁCTENOS

- www.um-ellas.org
- ELLAS-Study@med.umich.edu
- (734) 232-2000 ext.1





## EL RESUMEN DE LOS RECIENTES EVENTOS COMUNITARIOS



El equipo de ELLAS está dando a conocer información acerca de nuestro estudio en varios eventos comunitarios en otoño.

## CONSEJO ASESOR COMUNITARIO (CAB)

Nuestro CAB trabaja con nosotros para asegurarse que nuestro estudio quede arraigado en la comunidad. Felix Valbuena, MD, FAAFP, es el Director General de CHASS y es uno de nuestro miembros de CAB. Le hicimos algunas preguntas acerca de su trabajo con ELLAS. ¡Esto es lo que él dijo!



Dr. Valbuena a nuestro evento comunitario de ELLAS al 29 de octubre 2019

### ¿Por qué es importante el estudio ELLAS?

El estudio ELLAS es importante porque nos permite aprender información nueva acerca de la salud de las Latinas/Latinx. También nos muestra los costos físicos, emocionales, y financieros del sistema de salud y de la sociedad.

### ¿Por qué importa la investigación comunitaria?

La investigación comunitaria nos ayuda a aprender cómo mejor cuidar a las comunidades que nosotros servimos.

### ¿Hay algo más que quiera compartir con las participantes de ELLAS?

Es muy importante que la investigación participativa basada en la comunidad continúe creciendo. Esto nos ayudará a avanzar el conocimiento médico, pero sobre todo ayudará a mejorar la entrega de cuidado a las familias en de todo el país.

## NUESTRO SOCIOS COMUNITARIOS



## DISEMINACIÓN

Diseminación significa dar a conocer los hallazgos de la investigación. Es una palabra que describe el esfuerzo para hacer que la ciencia tenga un impacto en el mundo.

La diseminación de nuestros hallazgos es una meta importante de ELLAS. Trabajamos duro para compartir lo que estamos aprendiendo con nuestros participantes y las comunidades locales, al igual que con personas de todo el país y todo el mundo.

Cuando compartimos nuestros hallazgos, no compartimos información personal de los participantes. Solo presentamos información en forma general de los resultados del estudio ELLAS. Por ejemplo, podemos decir que la edad promedio de las participantes de ELLAS es 38 años.

¡Mira cómo ELLAS está teniendo un impacto local y nacional!

### A NIVEL LOCAL

¡Gracias a todos los que nos acompañaron el 29 de octubre en nuestro evento comunitario de ELLAS! Nos encantó poder celebrar nuestro estudio con ustedes.

Durante el evento, líderes de ELLAS compartieron información de lo que estamos aprendiendo acerca del estudio. ¡También tuvimos tiempo para comer comida deliciosa, jugar lotería, hacer flores de papel muy bonitas con un miembro de nuestro CAB, Sra. Rosas, y disfrutar clases de baile con nuestra miembro del equipo ELLAS, Gina!



Fotos del evento comunitario de ELLAS tomadas por Morgan McDonald

### A NIVEL NACIONAL

¡Este noviembre, nuestro equipo fue a la reunión anual de APHA en Philadelphia para crear conciencia sobre la salud de Latina/Latinx y mujeres al nivel nacional! Se hicieron cuatro presentaciones acerca de lo que hemos aprendido acerca del estudio. ¡Mira a nuestros presentadores en acción!

¿Quieres ver lo que nosotros compartimos? Encuéntralo en nuestras presentaciones en nuestra página de internet:

[www.um-ellas.org/apha-2/](http://www.um-ellas.org/apha-2/)

