



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

Estimadas participantes de ELLAS,

¡Estamos muy felices de compartir con ustedes que alcanzamos nuestro objetivo de inscribir 600 personas en el estudio de ELLAS! Este es un gran logro para nosotros. No lo hubiéramos logrado sin ustedes. Gracias por ayudarnos a aprender más sobre la salud reproductiva de las Latinas/Latinx. Su participación en ELLAS está contribuyendo al conocimiento médico. **¡Ustedes son las que hacen nuestro estudio exitoso!**

Nosotros también estamos trabajando con la preparación de nuestra nueva ubicación en Pontiac. Gracias a nuestros socios del Centro Multicultural La Familia y Honor Community Health, hemos empezado a registrar participantes en Pontiac. **Este nuevo lugar nos permitirá dar la bienvenida a nuevas participantes al estudio ELLAS en Oakland County.** Estamos emocionados que estamos haciendo crecer nuestro estudio, así podremos entender mejor la salud de las Latinas/Latinx alrededor de Michigan.

Además, estamos trabajando duro para poder compartir nuestros hallazgos con otros investigadores. Lo que hemos aprendido de ELLAS va a ayudarnos a hacer recomendaciones para mejorar la salud reproductiva de las Latinas/Latinx. También organizaremos pronto otro evento de diseminación para compartir nuestros hallazgos con usted y la comunidad.



Por favor sepa que estamos comprometidos con este trabajo todos los días. **Gracias por acompañarnos en este viaje.**

Sinceramente,
Erica E. Marsh, MD
La investigadora principal de ELLAS

Las últimas noticias de COVID-19

Todas nuestras vidas han sido impactadas por la crisis de COVID-19. ¡Le deseamos lo mejor durante este tiempo difícil! Esperamos que usted y sus seres queridos se mantengan seguros y saludables.

Nuestro equipo está trabajando duro para mantenerse seguro y para mantener el avance del estudio ELLAS durante las próximas semanas. Gracias por su paciencia mientras ajustamos algunas citas del estudio. Aunque no está claro cuándo estaremos fuera de esta situación debido al COVID-19, estamos comprometidos a mantenernos en contacto con usted. Si hay algunos cambios con su cita del estudio, nos pondremos en contacto con usted.

Las últimas noticias relacionadas con el estudio serán compartidas en nuestra página de internet de ELLAS (www.um-ellas.org). Para obtener las últimas noticias sobre Coronavirus/COVID-19, también puede visitar www.uofmhealth.org/covid-19-update.

Fotos de ELLAS



¡El equipo de ELLAS está promoviendo nuestro estudio en eventos comunitarios y celebrando 600 participantes registradas en el estudio!

Las actualizaciones del estudio

Aquí está nuestro progreso a partir de marzo de 2020:



634
personas inscritas



569
citas del estudio completadas

La segunda cita del estudio

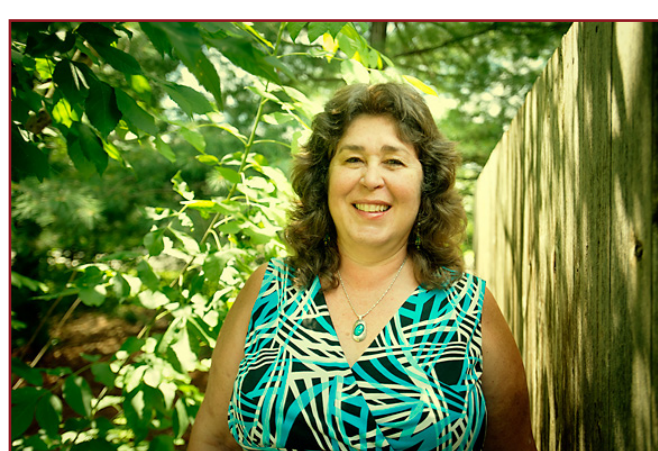
¡Estamos emocionados preparando nuestras segundas citas del estudio!

Si usted ha tenido su primera cita del estudio en 2018, es casi tiempo para su segunda cita del estudio. Un miembro del equipo ELLAS va a estar en contacto con usted para programar su segunda cita del estudio. Usted va a hacer casi las mismas cosas en la segunda cita que hizo en la primera cita del estudio. El equipo ELLAS podría hacer algunas preguntas nuevas. Esta cita durará 3 a 4 horas. Una vez completadas todas las actividades de la segunda cita del estudio, recibirá una tarjeta de regalo de \$125.

¿Ha cambiado su número de teléfono o dirección?

¡Por favor, póngase en contacto con nosotros para decirnos!

El enfoque de un miembro de nuestro consejo asesor (CAB)



Nuestros asesores trabajan con nosotros para asegurar que nuestro estudio se esté arraigando en la comunidad. Uno de nuestros miembros del consejo es **Charo Ledón**, intérprete legal certificado. Ella es una defensora y una líder en la comunidad Latina. Escuche lo que tiene que decir acerca de ELLAS y la investigación basada en la comunidad.

¿Por qué es importante el estudio ELLAS?

ELLAS es importante porque nunca se ha hecho un estudio como esté con la población Latina/Latinx. Es algo que podría tener un impacto en las mujeres de todas las comunidades.

¿ELLAS cómo va a mejorar la salud de la mujer Latina?

Las Latinas/Latinx enfrentan varios obstáculos cuando buscan atención médica. Este estudio resalta un tema que no ha tenido mucha discusión y que podría pasar desapercibido. También ELLAS capta Latinas de una manera positiva. Por ejemplo, el equipo de ELLAS se comunica con las participantes en sus idiomas nativos y con sensibilidad cultural.

¿Por qué importa la investigación basado en la comunidad?

Ahora hay muchos estudios. Pero cuando la comunidad está incluida en la investigación, sus voces, sus preocupaciones, y las soluciones son capturadas y utilizadas. Esto asegura que cualquier intervención sea mucho más viable y aceptada por la comunidad.

¿Hay algo más que usted quiere compartir con las participantes acerca del estudio ELLAS?

Estoy feliz de trabajar con este estudio, y de ayudar de cualquier manera a mejorar la salud y el bienestar de la comunidad Latina/Latinx.

Un día la vida de un miembro del equipo de investigación de ELLAS

¿Alguna vez se ha preguntado qué hace nuestro equipo de investigación cada día? ¡Nuestro equipo de investigación, técnico de ultrasonido, y auxiliar médico trabajan duro para asegurarse que el estudio funcione! En este momento, nuestro personal está trabajando desde casa y extrañando los días "normales" antes de COVID-19. **Esto es como uno de esos días pre-COVID-19 se vería para un miembro del equipo de investigación de ELLAS:**

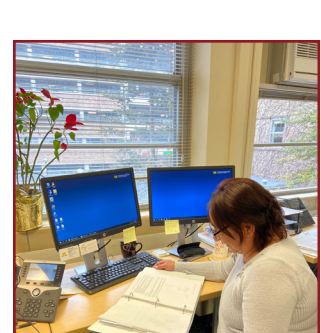
6:45 am: Llega a nuestra oficina de investigación en Michigan Medicine en Ann Arbor. Empaca nuestro coche con suministros y comienza a conducir a CHASS en Detroit.



8:00-12:30 pm: Realiza citas del estudio con participantes de ELLAS en CHASS. El equipo de ELLAS puede completar hasta 5 citas de estudio en un día. Los miembros del equipo ELLAS administran cuestionarios a las participantes, toman las medidas corporales, y le efectúan un ultrasonido con nuestro técnico de ultrasonido, Nabila.

12:30 pm: Inicia el camino de vuelta a Ann Arbor.

1:15 pm: Deja las muestras en dos laboratorios diferentes en Michigan Medicine para su análisis.



1:30-4:00 pm: Vuelven a nuestras oficinas de investigación. Consultan el correo electrónico, actualizan los horarios y se comunican con las participantes para recordarles las visitas al estudio.

4:00 pm: Se aseguran que todo esté preparado para las próximas visitas de estudio. ¡Se van a casa y lo hacen todo de nuevo al día siguiente!

Un consejo de salud de ELLAS

¡Recuerda que el sueño es una parte importante de su salud! Puede ser difícil dormir lo suficiente mientras se vive una vida ocupada. Estos consejos del equipo de ELLAS les pueden ayudar a que su rutina de sueño sea más saludable.



Trate de ir a la cama a la misma hora cada noche. Tener una rutina puede ayudarle a dormir mejor.



Hacer ejercicio durante el día puede ayudarle a conciliar el sueño más rápidamente por la noche.



Evite comer grandes comidas y beber alcohol o cafeína antes de acostarse.



Si tiene problemas para dormir, asegúrese de informar a su proveedor de atención médica.

Nuestros socios comunitarios



Contáctenos



ELLAS-Study@med.umich.edu



www.um-ellas.org