



# Boletín del Estudio ELGAN-ECHO

Nuestro boletín de la primavera les envía nuestros más calurosos saludos y también expresa nuestra preocupación por su bienestar durante esta pandemia. El año pasado hubieron muchos retos para todos nosotros. El estudio ELGAN-ECHO también tuvo retos. A pesar de eso, ustedes nos han ayudado a llegar más cerca a nuestras metas de registrar de manera remota, completar cuestionarios por la web, y hasta llegar a sus citas en persona cuando era seguro hacerlo. Con este tipo de dedicación, ELGAN-ECHO, va a ser todo un éxito. ¡Muchas gracias!

## Consejos para Manejar el Estrés

Enfocarse en lo positivo, cuidarse, y ayudar a otros puede mantener su nivel de estrés bajo control. Aquí algunas ideas que puede incluir en sus días para mantener la esperanza.

- ♥ Cocine para su familia
- ♥ Cree arte
- ♥ Lea un buen libro
- ♥ Escriba en su diario
- ♥ Practique la respiración profunda
- ♥ Pasee al perro de su vecino
- ♥ Vea una película divertida
- ♥ Escriba cartas
- ♥ Estire y doble el cuerpo
- ♥ Cante una canción
- ♥ Coordine una colecta de alimentos
- ♥ Complete los cuestionarios en la web de ELGAN-ECHO

## ¿Estamos bien?

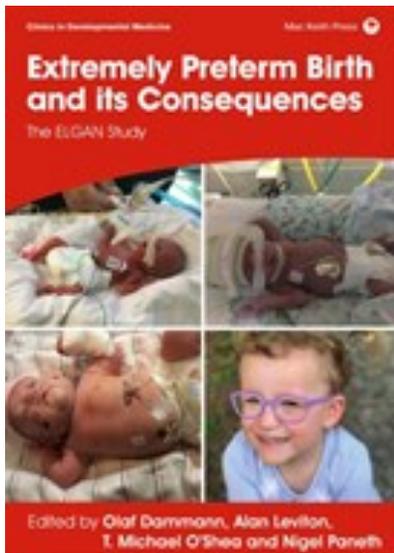
La pandemia ha afectado la vida de todos. Ustedes nos han contado qué ha sido lo más difícil del año pasado: extrañar ir a la escuela en persona, salir con los amigos, preocuparse por sus seres queridos, y preguntarse cómo será la vida después de la pandemia. Nos gustaría compartir con ustedes (con el permiso del jóven) este comentario sincero:

“Me dió una tristeza muy profunda cuando supe que el COVID-19 estaba escalando en USA. Me puse aún más triste cuando mi escuela cerró. No solo estaba triste de no ver a mis amigos ni a los profesores con los que había formado una conexión, también estaba triste por la clase que se graduaba, y todas las cosas que no iban a experimentar. Sentado en casa, en frente de mi computadora, no era mi visión ideal de mi penúltimo año escolar. Creo que lo que más me impactó este año es perder la temporada de atletismo. Estaba tan emocionado, el correr es un escape para mí. Me ayuda a librarme de todos los problemas que tengo. También, el estar sentado en casa tanto tiempo, permitió que entraran a mi cabeza muchos miedos y sentimientos negativos...Sin embargo, COVID-19 me ha enseñado a ser paciente, esperar lo desconocido. Me ayudó a encontrar partes de mí mismo que no sabía existían.”

**Manteniéndonos en Contacto:** Las persona se mudan y los números de teléfono cambian. Por favor recuerde hablar con su Coordinador del Estudio si hay algún cambio en su información.



## !TODO UN LIBRO SOBRE ELGAN!



Aparte de los documentos que escribimos para revistas científicas, ahora tenemos un libro publicado por MacKeith Press (2021) "El Parto Extremadamente Prematuro y sus consecuencias: el estudio ELGAN", editado por Olaf Dammann, Alan Leviton, T. Michael O'Shea, y Nigel Paneth. Resume los resultados desde el nacimiento hasta la edad de 10 - una fuente de conocimiento y descubrimientos que hemos obtenido, y continuamos obteniendo, de nuestra colaboración juntos en un

Su Coordinador del Estudio

Teléfono

Correo Electrónico

## Noticias del Dr. Mike O'Shea



### ¿Cómo estudia ELGAN la información de las citas de 15 años?

En el verano del 2017, ELGAN empezó citas del estudio con participantes que cumplían los quince años. Al final del 2019, cuando se completaron las citas de 15 años, ¡700 jóvenes - y sus padres - habían participado! A pesar de las demoras por la pandemia COVID, los investigadores ELGAN se han estado reuniendo por videollamadas para coordinar el uso de la información (la cual llamamos datos) recolectada en las citas de 15 años. Nuestros investigadores trabajan juntos, como parte de grupos de interés enfocados en los siguientes temas: salud de los pulmones y cardiovascular; 2) habilidades cognitivas; 3) salud mental; 4) IRM (imagen de resonancia magnética); 5) epigenética (estudios de laboratorio sobre las expresiones de los genes); y 6) salud positiva. Estos 6 grupos de interés se han estado reuniendo una o dos veces al mes para revisar los resultados de los análisis de datos, discutir ideas para artículos en revistas científicas, y escribir documentos describiendo los hallazgos de las citas del estudio de ELGAN de 15 años.

### ¿Cuáles son algunos ejemplos de temas?

Cada uno de los seis grupos de interés espera publicar una variedad de documentos científicos. Por ejemplo, un grupo de interés está evaluando qué tan rápido suben de peso los bebés después de ser dados de alta de la unidad de cuidados intensivos neonatal, y cualquier efecto en la salud durante la niñez. Estos resultados pueden ayudar con recomendaciones sobre la nutrición y crecimiento. Otro grupo está explorando si una inflamación al comienzo de la vida afecta la presión arterial durante la adolescencia. La meta principal de estos documentos es aumentar el entendimiento de por qué el nacer extremadamente prematuro (antes de las 28 semanas de gestación) conlleva a ciertas condiciones de salud, y ver posibles soluciones para mejorar la salud de los bebés que nacen extremadamente prematuros.