



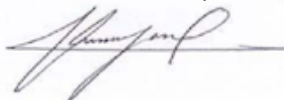
# USC Center for Personalized Brain Health



## ¡HOLA!

*Bienvenidos al boletín informativo de CPBH de Febrero de 2026. Esta edición presenta la experiencia de un paciente en nuestra Clínica de Prevención. Además, escucharemos a la Dra. Meredith Braskie sobre la relación entre la diabetes, la etnia, la educación y el riesgo de Alzheimer. Gracias por unirse a nuestra misión para prevenir la demencia antes de su aparición y preservar la salud cerebral.*

*Atentamente,*



*Dr. Hussein Yassine, Director del CPBH*

---

## Clínica de Prevención: el Viaje de un Paciente

Hace aproximadamente un año, descubrí, mediante una prueba genética rutinaria por correo que soy portador de dos copias del gen APOE4. Con ganas de saber más sobre este gen y sus implicaciones, comencé a buscar información en Google. Los resultados no fueron alentadores.

Los siguientes meses fueron difíciles para mí. Cada vez que perdía las llaves del coche, olvidaba algún detalle de mi pasado o me quedaba atascado con una pista de crucigrama, lo atribuía al avance del Alzheimer.

## Clínica de prevención: el Viaje de un Paciente (parte 2)

Lo peor de todo era que las conversaciones que tenía con mi esposa ya no giraban en torno a disfrutar de la jubilación por la que tanto habíamos trabajado, sino a imaginar cómo sería nuestra vida al comenzar lo que yo sentía como un inminente declive mental. Me encontraba despierto noche tras noche, preocupado por —lo adivinaste— no dormir lo suficiente. Empecé a tomar pastillas para dormir que me dejaron aturdido y desconectado durante la mayor parte del día siguiente. El ejercicio fue otro tema que investigué. «El ejercicio es fundamental para prevenir el Alzheimer». Todos los expertos en demencia que conocí lo decían, así que empecé a hacer ejercicio como si tuviera 25 años, pasando horas en la elíptica hasta el agotamiento, con palpitaciones e inflamación en las articulaciones. En cuanto a mi dieta, comencé mi versión de un plan de alimentación tipo KETO y cambié los carbohidratos por grasas y proteínas. Mi colesterol LDL (el «malo») respondió a esta dieta disparándose a la zona de peligro. Así que sí, a pesar de mis buenas intenciones, **muchas de las cosas que hacía para reducir mi riesgo de Alzheimer eran en realidad contraproducentes.**

Un día, me encontré con un podcast que incluía una entrevista con el Dr. Hussein Yassine, quien hablaba sobre el gen APOE4. Y **aquí es donde mi historia da un giro positivo.** Escuché absorto durante todo el episodio de dos horas. El Dr. Yassine describió detalladamente los numerosos desafíos importantes que implica lidiar con el gen APOE4, especialmente para quienes tenemos dos. Al día siguiente, llamé al Centro de Salud Cerebral Personalizada de la USC del Dr. Yassine para pedir una cita.

**Mi primera visita al CPBH de la USC fue una experiencia médica completamente distinta a las que había tenido hasta ese momento.** Mi esposa y yo nos reunimos con la enfermera Jinseo Choi. Choi nos dedicó una hora a conversar y a explicarnos, con gran detalle, qué era el gen APOE4, las implicaciones de tener dos de estos genes y qué haríamos para mitigar mi riesgo. Ese día me extrajeron diez muestras de sangre para realizarme una serie completa de análisis, muchos de los cuales nunca antes me había hecho. Estos análisis formaron la base del plan personalizado que Choi desarrolló para reducir mi riesgo de desarrollar Alzheimer. Optimizó mis recetas para el colesterol, me aconsejó qué suplementos necesitaba (y cuáles no) y me dio recomendaciones dietéticas sensatas. En ese momento, ya no sentía que mi esposa y yo estuviéramos solos enfrentando el problema del APOE4. Ahora contaba con el equipo del CPBH de la USC actuando, no como profesionales de la salud tradicionales, sino como **aliados poderosos y comprometidos en mi lucha para evitar un futuro con Alzheimers.**

### Clínica de prevención: el Viaje de un Paciente (parte 3)

Ahora tengo una cita en línea cada pocos meses con NP Choi para revisar mis análisis de sangre más recientes, completar una evaluación cognitiva y resolver cualquier duda. A diferencia de hace un año, ahora confío en que estos genes APOE4 no son mi destino. revisar mis análisis de sangre más recientes. Sin embargo, hay un punto que quiero destacar: por muy bueno que sea el CPBH, **hay que hacer investigación propia**. Hay muchos aspectos que considerar, y no todos son fáciles. En mi caso, la cerveza fría en una tarde calurosa en el jardín ha sido sustituida por agua con gas. Otras sustituciones se han vuelto necesarias. Apio por chocolate. Sardinas por filete. Meditación consciente por televisión sin sentido. En gran medida, el mantenimiento de la salud de mi cerebro se ha convertido en una cuestión de sumar por restar. Es decir, la disposición a renunciar a ciertas cosas que disfruto para proteger mi cognición futura. Por difícil e injusto que parezca, la orientación que recibo del CPBH lo hace posible. Algo que leí recientemente en Internet lo resume mejor:

*"No tienes culpa por las cartas que te han tocado,  
Tienes la obligación de jugar con todas tus fuerzas con las que tienes en tus  
manos".*

Center for Personalized Brain Health me permite hacer exactamente eso.

### Dra. Meredith Braskie: Diabetes y enfermedad de Alzheimer

*Investigación sobre la salud cerebral y estrategias para los pacientes.*

La Dra. Meredith Braskie es una figura clave en la comprensión de la relación entre la diabetes y la enfermedad de Alzheimer. Como profesora adjunta del Instituto de Neuroimagen de la USC y directora del programa de Maestría en Neuroimagen e Informática, se centra en cómo afecciones como la diabetes pueden afectar el cerebro y contribuir a la demencia.



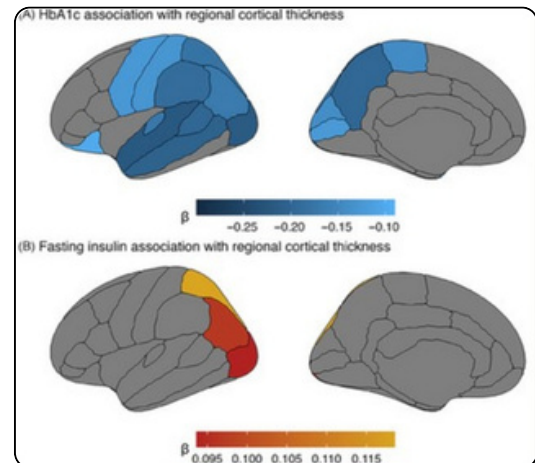
Dra. Meredith Braskie,  
PhD en Neurología,  
Investigadora en USC

Un mensaje importante del trabajo de la Dra. Braskie es la esperanza: **muchos factores de riesgo de la enfermedad de Alzheimer se pueden controlar mediante hábitos saludables**. "El ejercicio es una de las pocas cosas que se ha demostrado que ayuda de forma consistente con el riesgo de padecer Alzheimer por diversas razones", explica. **El ejercicio no solo mantiene el cuerpo sano, sino que también ayuda a controlar la inflamación, el estrés y el sueño, factores que protegen la salud cerebral.**

Su investigación también explora cómo se evalúan las habilidades de memoria y pensamiento tanto en clínicas como en la investigación.

## Signos de daño cerebral: la etnicidad puede influir.

Los estudios de la Dra. Braskie han revelado que la diabetes puede afectar la corteza cerebral, la capa externa responsable de muchas funciones esenciales. "Encontramos que la diabetes se asociaba con una corteza cerebral más delgada en los adultos mayores... el efecto fue más fuerte en los participantes hispanos y no se presentó en absoluto en los participantes negros no hispanos", afirma.



El Dr. Braskie destaca la importancia de comprender las diferencias en la salud entre las distintas comunidades. Para los pacientes y sus familias, el Dr. Braskie ofrece una perspectiva tranquilizadora.

Conclusión: "Hasta cierto punto, la posibilidad de desarrollar diabetes y su gravedad se pueden controlar... todo esto se puede hacer para reducir la probabilidad de desarrollar diabetes, lo que ayuda a proteger el cerebro". Su investigación, publicada en el artículo titulado "*Diabetes y grosor cortical en adultos mayores con diversidad étnica y cognitivamente normales*", explora este tema con más detalle.

## USC GeneScreen

### Registro de Prevención del Alzheimer



**ÚNETE AL ESTUDIO**

La ayuda de los voluntarios es crucial para la investigación de la enfermedad de Alzheimer en el Centro de Salud Cerebral Personalizada de la USC. Puedes colaborar en la reinención de la prevención y el tratamiento del Alzheimer registrándote en **USC GeneScreen**.

El registro incluye personas examinadas para la variante del gen APOE  $\epsilon 4$  (un factor de riesgo significativo para la demencia) que están interesadas en participar en estudios clínicos.

Unirse es fácil:

Completa un cuestionario y formulario de consentimiento en línea

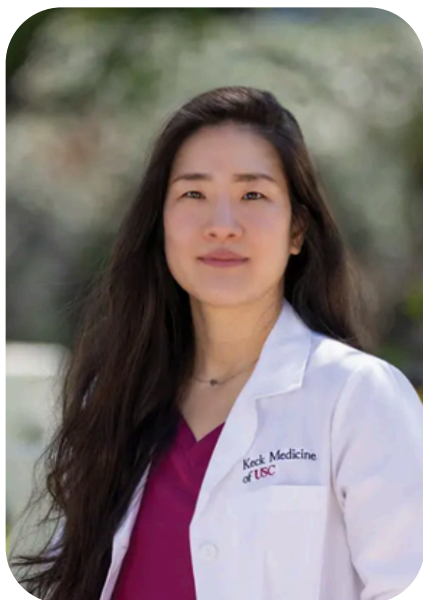
1. Recibe un kit de hisopado bucal del centro.
2. Recoge una muestra tuya.
3. Envía la muestra al laboratorio en un paquete prepagado. Tu muestra se analizará únicamente para el gen APOE.

Al unirse al registro GeneScreen de la USC, tienes la oportunidad de participar en estudios y recibir recomendaciones personalizadas para la salud cerebral. La ciencia que haces posible podría impactar la vida de millones de personas y revolucionar la prevención del Alzheimer.

## Conoce la Clínica de Prevención

### *Transformando el Alzheimer mediante la medicina personalizada*

La Clínica de Prevención Personalizada de la Salud Cerebral del Centro USC en Keck Medicine ofrece atención proactiva y personalizada para reducir el riesgo de demencia. Centrándose en el gen APOE  $\epsilon$ 4, vinculado al Alzheimer de inicio tardío, el centro utiliza imágenes avanzadas y análisis de biomarcadores para evaluar la salud cerebral. Los pacientes reciben intervenciones personalizadas que combinan estrategias de estilo de vida, genéticas y médicas. Quienes tengan antecedentes familiares o inquietudes pueden someterse a pruebas genéticas y evaluaciones exhaustivas para la prevención temprana.



Jinseo Choi,  
Enfermera especializada,  
Clínica de prevención.



Beverly Hills:  
9033 Wilshire Blvd.  
Suite 300  
Beverly Hills, CA 90211



Los Angeles:  
1520 San Pablo St.  
Health Center 2,  
Suite 3000  
Los Angeles, CA 90033

**Para citas, llama al:  
(323) 442-6845**

## Conoce al líder del Centro

### Dr. Hussein Yassine

El Dr. Yassine, profesor de la KECK SCHOOL OF MEDICINE OF USC y director del Centro para la Salud Cerebral Personalizada, está a la vanguardia de la investigación que explora la intersección de la neurología y las ciencias de la nutrición.

El Dr. Yassine centra su investigación en cómo los lípidos, en particular los ácidos grasos omega-3, afectan a la enfermedad de Alzheimer.

Su trabajo es especialmente importante para comprender el impacto de estos ácidos grasos en el deterioro cognitivo en personas portadoras de la variante del gen APOE  $\epsilon$ 4, un conocido factor de riesgo de Alzheimer.

El Dr. Yassine colabora con expertos de múltiples campos para impulsar el progreso en la detección temprana y las estrategias de tratamiento, contribuyendo significativamente a nuestra misión colectiva de abordar la enfermedad de Alzheimer.

Encuentra a todo nuestro equipo:  
<https://keck.usc.edu/cpbh/team/faculty/>



## Síguenos en las redes sociales



CONÉCTATE CON NOSOTROS



VER MÁS CONTENIDO



ÚNETE A LA CONVERSACIÓN



VER ENTREVISTAS COMPLETAS

## Conéctate con nosotros

DONA AHORA

<https://keck.usc.edu/cpbh/give-now/>

SIGUE NUESTRO  
BOLETÍN INFORMATIVO

<https://keck.usc.edu/cpbh/newsletter/>

CONTACTA POR CORREO

[cpbh@usc.edu](mailto:cpbh@usc.edu)