

Otoño del 2008



BARI 2Day & 2Morrow

Estimado participante en el BARI 2D:

Ahora que la fase clínica del ensayo de BARI 2D está llegando a su fin, quisiéramos agradecer a ustedes, los 2,368 participantes por su dedicación para con este tan importante proyecto de investigación. ¡Es indiscutible que el BARI 2D no habría sido un éxito sin cada uno de ustedes! Su compromiso inquebrantable nos ha proporcionado oportunidades ilimitadas para avanzar en los conocimientos sobre cómo mejor tratar la diabetes y la enfermedad coronaria en el futuro.

Esperamos que ustedes hayan disfrutado de contribuir en un estudio clínico y que todos ustedes se hayan inscrito en el BARI 2D POST, que continuará recogiendo información acerca de su salud por correo y teléfono y comenzará a finales del 2008. ¡No queremos perder el contacto con ustedes, ya que la información que nos puedan proporcionar será valiosa por muchos años! Busquen noticias importantes acerca del POST en el correo. Si tiene cualquier duda, favor de llamar a su enfermero coordinador, o médico investigador.

Estamos ansiosos de presentar los primeros resultados del ensayo en la reunión anual de la Asociación Americana de Diabetes (American Diabetes Association) en junio del 2009. Tenemos planeado avisarles sobre esta presentación de resultados y también pondremos actualizaciones en nuestro sitio Web: www.bari2d.org.

Nuestro muy sincero agradecimiento a todos ustedes de parte del:

Grupo de estudio del BARI 2D

Thank you Gracias Merci beaucoup *Thank you* Gracias Merci beaucoup
Merci beaucoup

ALIMENTO PARA REFLEXIONAR:

La cafeína y su azúcar en la sangre

Tal vez usted disfruta del café, té o chocolate. Sin embargo, posiblemente se pregunta cómo la cafeína en estos y otros alimentos y productos afecta su salud. Tal vez se pregunta si la cafeína afecta su capacidad de controlar el azúcar en la sangre.

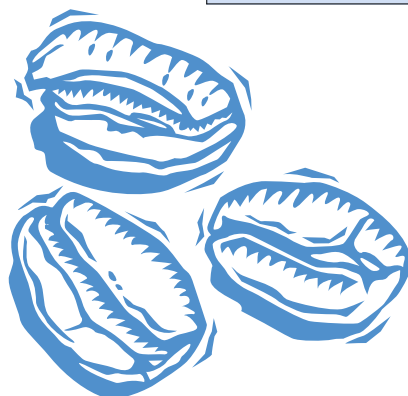
La cafeína es un ingrediente natural que se encuentra en el café, té y chocolate. La cafeína es agregada a refrescos, “bebidas energizantes”, y hasta algunas medicinas, tales como remedios para resfriados y dolor de cabeza. La mayoría de los adultos obtiene la mayor parte de su cafeína del café y té, y en menor grado de los refrescos, productos de chocolate y medicinas. Para la mayoría de los adultos saludables, la máxima dosis recomendada es de 400 mg de cafeína al día, o el equivalente de alrededor de dos tazas de café preparado de 8 onzas [227 gramos.] Para algunos, consumir pequeñas cantidades de cafeína puede aumentar la agudeza mental o la capacidad de concentrarse. Para otros más sensibles a la cafeína, o en el caso del consumo excesivo, la cafeína puede llevar al insomnio, dolor de cabeza, irritabilidad y nerviosismo.

Si usted tiene diabetes, es importante ser consciente de que los efectos secundarios de consumir cafeína, pueden imitar a los de la glucosa en sangre alta o baja. Estos efectos secundarios incluyen dolor de cabeza, falta de concentración o irritabilidad y nerviosismo. Limitar el consumo de cafeína facilitará que usted sea consciente de cualquier síntoma de glucosa alta o baja en la sangre. Si siente cualquiera de estos síntomas, no asuma que sea relacionado con el consumo de cafeína. No deje de checar su nivel de azúcar en la sangre para confirmar que está dentro de tu rango meta.

Aquí hay una lista de productos con su contenido de cafeína aproximado. Calcule su propio consumo diario para ver si está dentro de la dosis diaria recomendada de 400 mg o menos. Si está por encima de ésta, considere reducir su consumo poco a poco. Hable con su proveedor de cuidado para la diabetes si está padeciendo cualquier síntoma de glucosa alta o baja.



| | Miligramos de cafeína |
|---|-----------------------|
| Café taza de 227 gramos | |
| Preparado | 235 |
| Filtrado o de goteo | 118 – 179 |
| Descafeinado | 3 |
| Instantáneo | 76 – 106 |
| Instantáneo descafeinado | 5 |
| Té taza de 227 ml. | |
| Mezcla promedio | 43 |
| Verde | 30 |
| Té descafeinado | 0 |
| Refrescos de cola, regular o dietéticos, 227 ml. | 36 – 50 |
| Productos de cacao | |
| Leche de chocolate preparada, 227 ml. | 8 |
| Dulces, chocolate de leche o dulce, 28 gm | 7 – 19 |
| Chocolate amargo para hornear, 28 gramos | 25 – 58 |



HISTORIAS DE ÉXITO DE PACIENTES:

La historia de JS

JS se unió al estudio de BARI2D en el 2002 con múltiples factores de riesgo cardíacos, incluyendo presión arterial alta y diabetes tipo 2. En ese tiempo, medía 5'10" [1.8 metros], pesaba 226 libras [103 kilos] y su hemoglobina A1c estaba en 7.2%. Fue asignado aleatoriamente al grupo de sensibilización a la insulina, y ya tomaba metformina para el control de la glucosa en sangre. Seguía una dieta vegetariana y corría una hora diaria. A los 3 meses, JS se quejaba de dolor de pecho eventual relacionado con correr, o tal vez con su trabajo estresante. Se agregó una pastilla para la presión arterial a su tratamiento. Después de 9 meses en el estudio, se dio cuenta de que su dolor de pecho ocurría más a menudo, sobre todo si no dormía lo suficiente (lo que solía ser frecuente.) Antes de terminarse el año, fue sometido a un procedimiento de angioplastia coronaria; le fueron colocados dos stents. Después de esto, puso en práctica un programa de ejercicio con la meta de caminar 2 horas diarias. Desgraciadamente, no había suficiente tiempo para hacer esto. Seguía con su dieta vegetariana, que incluía porciones frecuentes de verduras a la parrilla, nueces, pescado, y bisquets hechos con su propia receta de salvado de avena, soya y endulzante.

A pesar de estos buenos hábitos, el peso de JS fue aumentando sigilosamente. JS dijo que no había sido tan fiel a su dieta como debiera. Después de 2 años en el estudio fue despedido de su trabajo, pero se sentía aliviado y renovado. Sin embargo, su nivel de estrés subió. JS dijo que fue motivado fundamentalmente por miedo a mejorar su auto-cuidado. Se fijó una meta para bajar de peso.

El estrés continuó, afectando de manera negativa la actividad física y dieta de JS. Aunque su esposa lo apoyaba, seguían comiendo grandes comidas de pasta. Su hijo lo animaba verbalmente, pero no tuvo tiempo de acompañar a su papá a nadar. Dijo JS, "Ahora tengo que esforzarme más". Su peso había subido a 251 libras [114 kilos.] El cardiólogo dijo que JS se estaba "pasando" en cuanto al manejo de sus factores de riesgo, "sobre todo su peso y colesterol".

JS encontró un nuevo trabajo en otra ciudad. Horas de trabajo agotadoras y la ausencia de familia llevaron a más desaliento, falta de actividad, aumento de peso y dolor de espalda. Cuando su esposa podía visitarle, normalmente comían fuera y él comía de más.

Actualmente, JS pesa 263 libras [119 kilos] y su A1c está en 6.6. Controla su presión arterial y colesterol de manera adecuada con medicamento. Esta primavera, su esposa se mudó para acompañarlo en la ciudad donde está su nuevo trabajo. Aunque JS reconoce su problema de peso, cree que las cosas van a mejorar ahora que su familia está con él y que él ha aprendido a lidiar con su nuevo trabajo. Sigue caminando lo más que pueda cada día, consume comida vegetariana baja en grasa, y mantiene una actitud positiva. Su historia de éxito es una historia de vida, con sus altibajos. La vida continúa, igual que el cuidado de la diabetes.

GANÁNDOLE A LA DIABETES: Siete hábitos de éxito

Durante todo su viaje por el BARI 2D, a menudo le fue recordado que estaba usted en el volante en cuanto al manejo de su diabetes. Stephen Covey, autor de *Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva*, adaptó estos hábitos para ayudar a la gente con diabetes. Mientras usted lee este resumen, descubrirá estrategias que podrían ayudarle a hacer del cambio una fuerza positiva.

Hábito #1 SEA PROACTIVO

Usted tiene la libertad de escoger sus propias actividades y responder por ellas. Esto es exactamente lo que significa "ser proactivo". Muchas cosas están fuera de su control, pero cómo usted responde a éstas siempre está bajo su control. Eche un ojo a sus conductas de auto-cuidado de la diabetes y aplique lenguaje "proactivo": "Escojo comer de manera sana" en vez de "Voy a tener que comer de manera sana"; "Escojo ser activo" Mientras usted toma estas decisiones positivas, **hará que las cosas sucedan** y se hará cargo de su futuro.

Hábito #2 EMPIECE CON EL FIN EN MENTE

Esto se refiere a crear una visión para su vida, basada en lo que es más importante para usted. Hacer elecciones que hagan juego con sus valores guiará su visión de lo que está pasando a su alrededor. Ahora imagine una vida exitosa con diabetes, luego escoja una conducta de auto-cuidado y fíjese una pequeña meta. Aquí hay algunos ejemplos: "Ser activo" podría ser, "Daré un paseo de 15 minutos cada día". "Comer de manera sana" podría ser, "Cambiaré de leche entera a leche descremada".

Hábito #3 PONGA PRIMERO LO PRIMERO

Esto significa establecer un orden de prioridades para sus tareas, según lo que le es realmente importante. Intente hacerse esta pregunta, "¿Hay una cosa que yo pudiera hacer de manera regular que haría una diferencia positiva importante en mi vida?" Escoja la conducta que le parezca lo más difícil o espantoso, y haga de ésta su primera prioridad. ¿Será tomar medicina? ¿Monitorearse? ¿Reducir el tamaño de las porciones, o la cantidad de comida chatarra? Si mantiene su visión o valores en mente, el desafío parecerá más fácil.

Hábito #4 PIENSE EN "GANAR-GANAR"

Ganar-ganar es una perspectiva que dice: todos somos diferentes. Si usted valora y respeta las ideas de los demás, entonces su vida será más productiva, rica y gratificante. Cada una de sus conductas de auto-cuidado se ve beneficiada de los consejos, ideas, o apoyo de otra persona. Piense en ganar-ganar compartiendo sus metas de auto-cuidado, inquietudes y temores con familiares y amigos. Ellos le pueden ayudar a resolver problemas y motivarle a mantenerse en el buen camino. Todo esto trata de crear una energía positiva de cooperación que le llevará al éxito en cada área de su vida.

Hábito #5 BUSQUE PRIMERO ENTENDER, LUEGO SER ENTENDIDO

Uno de los hábitos más poderosos de una persona altamente efectiva, es escuchar de manera auténtica. La gente con diabetes necesita expresar sus emociones, pero el deseo de escuchar debe venir primero. Escuchar a su médico o educador en diabetes le permitirá aprender las habilidades prácticas del auto-cuidado. Su familia y amigos también necesitan ser entendidos. Esto les permitirá estar abiertos a sus necesidades. Luego hágase entender a través de ver la situación por los ojos de los demás. Esto aumentará enormemente su capacidad saludable de arreglárselas y abrirá la puerta a situaciones creativas de ganar-ganar.

Hábito #6 CREE SINERGIA

La sinergia ocurre cuando dos o más personas trabajan juntas para encontrar una mejor solución que cada una de ellas por sí sola pudiera encontrar. Puede ser una ayuda creativa y poderosa para manejar la diabetes. Algunos ejemplos de la sinergia pueden incluir trabajar con su educador en diabetes mientras diseña un plan de alimentos o un plan de ejercicio que sea adecuado para su estilo de vida.

Hábito #7 AFILE LA SIERRA

Afilan la sierra quiere decir mantener filosas todas las partes de uno mismo: *Física*-Manténgase en forma siendo activo; *Mental*-trabaje en lograr metas que harán crecer su confianza y auto-estima. *Social*-Fortalezca sus relaciones con familiares y amigos. *Espiritual*-Tome el tiempo de enfocarse en cosas que conlleven un sentido de paz y significado, tales como caminar y meditar, rezar o servir a los demás.

Mientras sigue adelante, sigue aprendiendo y creciendo y "Pronto verá que la diabetes no ha cambiado su vida—usted ha cambiado su vida. Adónde la lleve desde ahora, sólo usted lo puede imaginar".



RECETA: Pasta con pollo a la parrilla y salchicha de pavo

Ingredientes:

- ½ taza de jugo de naranja
- 1 diente de ajo, finamente picado
- 1 cucharadita de jengibre finamente picado
- 2 cucharaditas de aceite de oliva
- 16 onzas [454 gramos] de pasta Penne Rigati (o cualquier tipo de pasta que le guste)
- 1 libra [454 gramos] de tiras de pollo magro
- ½ libra [227 gramos] de salchichas de pavo
- ½ caja de jitomates “cereza” (enujúguelos bien con agua fría)
- Un tallo de brócoli fresco (enujúguelo bien con agua fría)
- 1 frasco de salsa de espagueti, baja en sodio de ser posible (frasco de 737 gramos)
- 2 cucharadas soperas de queso parmesano

Preparación:

En un plato hondo, mezcle el jugo de naranja con el ajo y jengibre picado y ponga a marinar el pollo por lo menos 6 horas antes de cocinarlo. Caliente el aceite de oliva en una sartén grande hasta que esté muy caliente. Meta las tiras de pollo y cocine ambos lados hasta que estén doradas. Agregue las salchichas de pavo y la salsa de espagueti y reduzca el fuego hasta que esté bajito. Tape la sartén y cocine a fuego lento por 15 minutos. Corte los jitomates cereza a la mitad, quite los tallos del brócoli y agréguelos a la salsa. Prepare la pasta según las direcciones en el paquete y cuélela bien. Mezcle la pasta con la salsa y espolvoréele el queso. Rinde ocho porciones.

Información de nutrición:

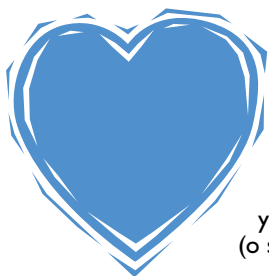
Por porción:

Calorías: 395
 Proteína: 24 gramos
 Carbohidratos: 56 gramos
 Grasa total: 9 gramos
 Grasa saturada: 3 gramos
 Fibra dietética: 10 gramos

Intercambios:

1 porción = 2 verdura, 3 carne magra, 3 carbohidratos, 2 grasa

Latido del BARI 2D: ¡MANTENIENDO EL RITMO!



Durante el BARI 2D, hemos mantenido los ojos puestos en su estado general cada tres meses. No obstante, ahora que usted estará haciendo la transición o ya ha regresado con su médico de cabecera, es buena idea saber cuándo debe hacerse ciertos análisis para mantener sano su corazón. Nosotros hemos puesto el ritmo y ya es hora de que usted mantenga ese ritmo (o sea, él de visitas de seguimiento rutinarias.)

Pida a su médico que revise su plan de tratamiento con usted. Lleve su lista de medicamentos en cada visita. Haga preguntas tales como “¿Están funcionando mis tratamientos? ¿Están mis factores de riesgo bajo control? ¿Lo que estoy haciendo está de acuerdo con las recomendaciones más recientes? ¿Cuáles son mis números meta para la A1c, presión arterial, y colesterol?”

Mantenga sus ABC’s de la diabetes dentro de la meta:

Usted puede bajar su riesgo manteniendo sus ABC’s de la diabetes dentro de la meta con una sabia selección de alimentos, actividad física, y medicamento. Bajar de peso también le puede ayudar a manejar sus ABC’s y prevenir enfermedad coronaria. Cada paso que tome le ayudará. Entre más cerca estén sus números a sus metas, mejor serán sus posibilidades de reducir el riesgo de tener un infarto o derrame cerebral. Si fuma, consiga ayuda para dejar de hacerlo.

A es por A-1-C: Cada 3 meses

Una A1c es el chequeo de la glucosa en sangre (azúcar) “con memoria”. Le indica su glucosa en sangre promedia durante los últimos 2 a 3 meses. La Asociación Americana de la Diabetes (American Diabetes Association - ADA) recomienda que la gente apunte hacia una A1c por debajo de 7.

B es por bajar la presión arterial: Cada visita al consultorio

Los números de su presión arterial le indican la fuerza de sangre adentro de sus vasos sanguíneos. Cuando su presión arterial está alta, su corazón tiene que trabajar más fuerte de lo debido. La ADA recomienda que se mantenga la presión arterial por debajo de 130/80 mm Hg (dicho como “130 sobre 80”).

Tomar medicamento para bajar la presión arterial puede reducir el riesgo de derrame cerebral, infarto, insuficiencia cardíaca congestiva y enfermedad renal. Si toma un medicamento y observa cualquier efecto secundario incómodo, hable con su médico acerca de cambiar la dosis o cambiar a otro tipo de medicamento.

C es por colesterol: Cada año

Sus números de colesterol indican la cantidad de grasa en la sangre. Algunos tipos, como el colesterol HDL, ayudan a proteger el corazón. Otros tipos, como el colesterol LDL, pueden obstruir los vasos sanguíneos y llevar a enfermedad coronaria. Los triglicéridos son otro tipo de grasa en la sangre que aumenta el riesgo de enfermedad coronaria. Su médico podría checar su colesterol más a menudo hasta que usted llegue a sus metas. La tabla abajo muestra las metas sugeridas por la ADA.

Tipo de lípido en la sangre

Colesterol LDL

Colesterol HDL

para hombres

para mujeres

Triglicéridos

Metas de la ADA

Por debajo de 100 mg/dl
 Su médico le podría aconsejar apuntar hacia un número meta aun más bajo, por ejemplo menos de 70

Arriba de 40 mg/dl

Arriba de 50 mg/dl

Por debajo de 150 mg/dl

Fuente:

U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES National Institutes of Health National Heart, Lung, and Blood Institute www.diabetes.org Cuidando su corazón.

BARI 2D Preguntas frecuentes

- P:** Ya que casi termino con mi participación activa en el BARI 2D, ¿cómo puedo controlar mejor el cuidado de mi diabetes y salud coronaria?
- R:** Como participante en el BARI 2D, le han sido proporcionados los conocimientos, herramientas y habilidades que necesita para auto-controlar su diabetes y seguir un estilo de vida sano para su corazón. Abajo hay 7 puntos de auto-cuidado para ayudarle a enfocar en lo importante:
- 1. Comer sano:** comer alimentos sanos para el corazón, monitorear los tamaños de las porciones y saber los mejores momentos para comer son centrales, para manejar la diabetes. El control de peso también es una parte muy importante del auto-cuidado exitoso que además puede impactar sus niveles de presión arterial y colesterol en sangre.
 - 2. Estar activo:** la actividad regular es importante para la buena forma física en general, el manejo de peso y glucosa en sangre y el control de la presión arterial.
 - 3. Monitoreo:** el monitoreo diario de la glucosa en sangre proporciona información a la gente con diabetes acerca de cómo los alimentos, actividad física y medicamentos están afectando sus niveles de glucosa en sangre.
 - 4. Tomar medicamentos:** una terapia farmacológica efectiva en combinación con elecciones de estilo de vida sanas, puede bajar los niveles de glucosa en sangre y reducir el riesgo de complicaciones de la diabetes, además de mantener su presión arterial y colesterol en la sangre dentro de un rango aceptable.
 - 5. Solucionar problemas:** habilidades buenas para solucionar los problemas son imprescindibles para alguien que tiene diabetes. Por ejemplo, si tiene un episodio de glucosa en sangre alta o baja, o se enferma, necesitará ajustar y tomar buenas decisiones acerca del consumo de alimentos, actividad y medicamentos.



- 6. Arreglárselas:** arreglárselas con la diabetes depende de un estado de ánimo positivo. Como parte del BARI 2D, usted ha aprendido qué puede ser controlado, y se ha fijado metas de auto-cuidado. También ha tenido una manera de canalizar sus inquietudes y temores. Siga hablando de lo que tenga en mente con sus profesionales de la salud, familia y amigos.
 - 7. Reducir riesgos:** prevenir complicaciones de la diabetes y maximizar la salud en general depende de reducir riesgos en cada área. Dejar de fumar y obtener chequeos regulares de los ojos y pies y chequeos dentales son maneras excelentes de sentirse a cargo de su salud y prevenir problemas en el futuro.
- P:** ¿Dónde puedo obtener la información más exacta y útil para poder seguir controlando mi salud?
- R:** El mejor lugar para empezar sería con su médico y otros profesionales de la salud que vea de manera regular para su diabetes y chequeos del corazón. Trate de ver a su médico para la diabetes cada tres a seis meses.

Hay varios sitios Web excelentes que le pudiera convenir checar para la información más actualizada y útil acerca de la diabetes y enfermedad coronaria.

Para información acerca de la diabetes, puede acudir al sitio Web de la Asociación Americana de Diabetes (American Diabetes Association): www.Diabetes.org

Para información acerca de la enfermedad coronaria, puede ir al sitio Web de la Asociación Americana del Corazón (American Heart Association): www.Americanheart.org

Si no tiene acceso a una computadora en casa, las bibliotecas públicas son un muy buen lugar para conseguir ayuda para encontrar información de salud en el Internet o libros.

¡Le deseamos la mejor suerte en su camino a la buena salud!

PERSIGA SU OBJETIVO: Estirarse

El valor de estirarse a menudo es subestimado. Estirarse es importante para todas las edades y niveles de forma física. Estirarse puede ser moderado o desafiante – sólo pregunta a cualquiera que practique yoga. Moverse lenta y suavemente mientras se estira puede aumentar la flexibilidad. Estirarse y mantenerse en esa posición por un minuto aumenta la intensidad.

Se sabe que después de la edad de 40, los hombres y mujeres tienen menos elastina, una proteína especial que mantiene flexibles los músculos, tendones, ligamentos y otros tejidos. Esto quiere decir que después de un ejercicio o esfuerzo, los músculos a veces se sienten adoloridos.

Estar inactivo puede hacer que el dolor de músculos y articulaciones se sienta peor. La inactividad no permite que la sangre fluya al área adolorida para sanarla. Estirarse cada día puede mejorar la circulación y restaurar la flexibilidad.

Pruebe estas dos formas sencillas de estirarse mientras está sentado. Beneficiarán al individuo con movilidad limitada, además de la persona que está sentada en un escritorio por la mayor parte del día. Antes de estirarse, tome cuatro o cinco respiraciones profundas. Camine por dos a tres minutos. Esto también aumenta la circulación.

Use una silla sin brazos con la espalda derecha. Siéntese derecho. Asegúrese que su espalda está apoyada. Mantenga los pies colocados en el piso.

Estirar los brazos

Deje que sus manos descansen encima de sus muslos, las palmas

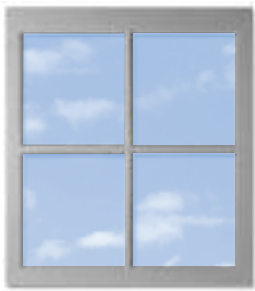
hacia abajo. Extienda el brazo derecho delante del cuerpo. Lentamente, levante el brazo derecho hasta que esté al nivel de sus hombros y luego por encima de su cabeza. Mantenga el brazo arriba de su cabeza y haga un círculo con la mano hacia la derecha y la izquierda. Ahora, regrese el brazo extendido hasta el nivel de los hombros. Doble el codo y descanse la mano encima de su muslo. Haga lo mismo con el brazo izquierdo. Repita el proceso tres veces, alternando el brazo cada vez. Aumente una vez cada día hasta que pueda realizar el proceso ocho veces con cada brazo.

Elección de la pierna

Desde la misma posición sentada, extienda la pierna derecha hasta que el talón esté de 20 a 25 centímetros del piso. Haga un círculo con los dedos del pie hacia la derecha y luego hacia la izquierda mientras mantiene la pierna por encima del piso. Baje la pierna derecha, regresando a la posición inicial con la rodilla doblada. Realice la misma acción con la pierna izquierda. Repita el proceso tres veces, alternando la pierna cada vez. Aumente una vez cada día hasta que pueda realizar el proceso ocho veces con cada pierna.

Recuerde estirar sólo hasta el límite en donde se sienta cómodo. No olvide evitar movimientos exagerados entrecortados o bruscos que pudieran lesionar sus músculos o articulaciones. Para estirarse de manera más intensa, estírese muy despacio y mantenga la posición por 20 – 60 segundos antes de regresar a la posición inicial.

Para más información acerca de la salud y la buena forma física, visite www.prevention.com.



BARI 2Day & 2Morrow

Otoño del 2008

BARI 2Day & 2Morrow Staff

Dominique Auger, RN
Institut de Cardiologie de
Québec/Hôpital Laval

Frani Averbach, MPH, RD, LDN
BARI 2D Coordinating Center
University of Pittsburgh

Ruth Churley-Strom, MSN
St. Joseph Mercy Hospital/
Michigan Heart and
Vascular Institute

Gilles Dagenais, MD
Institut de Cardiologie de
Québec/Hôpital Laval

Jorge Escobedo, MD
Instituto Mexicano del
Seguro Social

Suzy Foucher, RN, BA
Montréal Heart Institute/
Hotel-Dieu-CHUM

Madeleine Gourgues
Institut de Cardiologie de
Québec/Hôpital Laval

Patricia Julien-Williams, MSN
Washington Hospital Center/
Georgetown University
Medical Center

Chris Kwong, RD, MPH, CDE
University of Minnesota

Hélène Langelier, BSc
Institut de Cardiologie de
Montréal/Hotel-Dieu-CHUM

Joan MacGregor, MS
BARI 2D Coordinating Center
University of Pittsburgh

Elaine Massaro, MS, RN, CDE
Northwestern University/
Feinberg School of Medicine

Susan McClinton, BSN
Ottawa Heart Institute

Bernardo Vargas, BS
NYU School of Medicine