

## Conozca los antecedentes médicos de su familia para un futuro mejor

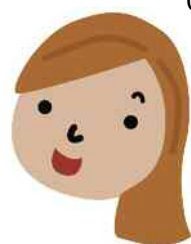
Por Teddi Dineley Johnson

**U**sted tiene el cabello rizado igual que su abuela, la nariz de su padre y una sonrisa que deja ver los dientes, como su tío. Aparte de lo que se puede ver frente al espejo, podría tener otros rasgos transmitidos de su familia, como la presión arterial alta de su abuelo o la osteoporosis de su abuela. Las familias comparten muchas cosas, como alegres momentos y risas; al igual que genes, entornos y hábitos.

Recopilar los antecedentes médicos de su familia puede ayudarlo a identificar sus riesgos de enfermedades porque reflejan tanto las tendencias genéticas como los factores de riesgo compartidos. Por ejemplo, si su padre tuvo cáncer colorrectal, la información puede ser útil para que el médico determine con qué frecuencia debe realizarse los estudios. Además, debe considerar otros factores, incluidos su dieta y nivel de actividad física.

Algunas enfermedades importantes, como cardiopatías, diabetes, accidentes

cerebrovasculares y ciertos cánceres, permanecen en las familias, dice Rodolfo Valdez, PhD, epidemiólogo de la Oficina Nacional de Genómica de Salud Pública de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC).



“Saber que tiene antecedentes familiares de una enfermedad puede indicar que tiene un cierto riesgo de sufrir esa

enfermedad,” explicó Valdez.

Incluso enfermedades poco comunes, como la hemofilia, pueden ser de familia. Usted y su médico pueden encontrar indicios de las enfermedades de las cuales puede estar en riesgo. Todo lo que debe hacer usted es un pequeño trabajo de detective.

### Comience escribiendo

Para comenzar, intente celebrar la próxima cena familiar importante de una forma especial. En lugar de usar mantel, cubra la mesa con un rollo de papel. Coloque marcadores en los diferentes lugares y agregue fotos de familiares de varias generaciones atrás.

Después de retirar los platos, pídale a todos que se queden sentados a la mesa. Dibuje un árbol familiar gigante en el papel e inicie un diálogo animado en relación con estas diez preguntas: ¿Qué rasgos tiene nuestra familia? ¿Alguno de nuestros familiares tuvo problemas de salud? ¿Qué edad tenía cuando el problema de salud comenzó o cuando se lo diagnosticaron? ¿Qué edad tenían nuestros familiares cuando murieron y de qué murieron? ¿Hubo pérdidas de embarazos o bebés que nacieron con defectos congénitos? ¿Dónde nacieron nuestros familiares? ¿Alguno de nuestros familiares fumaba, y si fumaba, cuánto y durante cuánto tiempo fumó? ¿Qué hábitos de estilo de vida tenían nuestros familiares? ¿Hacían ejercicio regularmente? ¿Tenían sobrepeso o estaban por debajo de su peso? ¿Bebían demasiado? ¿Existe alguna alergia en nuestra familia?

Durante la conversación, recuerde a su familia que no quiere ser entrometido; que los quiere mucho y que hablar puede ayudar a detectar características clave en los antecedentes médicos de su familia que pueden indicar un mayor riesgo de sufrir enfermedades.

Si usted es adoptado o no tiene la posibilidad de conocer los antecedentes



Fotografías y material gráfico gentileza de iStockphoto

>> Para obtener más consejos útiles, visite [www.cdc.gov/genomics/public/famhist.htm](http://www.cdc.gov/genomics/public/famhist.htm)

médicos de sus padres, tenga en cuenta que los antecedentes familiares también tienen un componente ambiental, entonces considere los factores ambientales que ocurrieron durante su crecimiento. Por ejemplo, ¿alguno de sus familiares fumaba en la casa? Factores como estos también pueden afectar su salud.

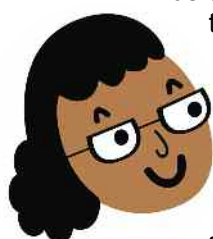
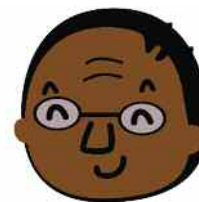
Y recuerde que no existen genes buenos ni malos. Según los CDC, la mayoría de las enfermedades, especialmente las más comunes como las cardiopatías, resultan de la interacción de sus genes con los factores de riesgo ambientales y conductuales, que usted puede cambiar.

### Comparta su amor

Ahora, enrolle el papel y entrégueselo a un familiar responsable para que pase los datos a un documento en computadora que pueda enviarse a todas las personas y actualizarse con regularidad. “El retrato de salud de mi familia,” creado por la Dirección General de Salud Pública de los Estados Unidos tanto en inglés como en español y que está disponible en [www.hhs.gov/familyhistory](http://www.hhs.gov/familyhistory), le permite recopilar la información en su computadora y enviarla a los demás familiares. También tiene la opción de utilizar un formulario en papel.

Los asesores genéticos dicen que los antecedentes médicos de la familia son una clave muy poderosa para su propia salud, un legado maravilloso para pasarlo a las generaciones futuras.

“Los antecedentes de la familia no son algo invariable,” dice Valdez. “Téngalos a mano y una vez por año aproximadamente trate de actualizarlos, porque van cambiando. Si se le diagnostica una enfermedad a una persona ese año, debe actualizarlos.”



## Inicie la conversación

Si nunca habló con sus familiares sobre los antecedentes médicos de su familia, no es el único. Prácticamente todos los estadounidenses están de acuerdo en que conocer los antecedentes médicos de la familia es muy importante, pero solo una de cada tres personas alguna vez inició esa conversación.

Las reuniones familiares y los encuentros por festividades son ocasiones excelentes para tener esa conversación sobre los antecedentes médicos de la familia. Para las enfermedades comunes, no necesita volver atrás por muchas más generaciones que dos, aunque tener la información no está de más, dice el epidemiólogo de los CDC, Dr. Rodolfo Valdez.

“Para las enfermedades genéticas poco comunes, sería útil volver atrás varias generaciones, más allá de sus abuelos,” dice Valdez.



American Public Health Association