

Los antecedentes familiares son importantes para su salud



La mayoría de nosotros sabe que podemos reducir el riesgo de sufrir una enfermedad si seguimos una dieta saludable, hacemos suficiente ejercicio y no fumamos. Pero, ¿sabía usted que sus antecedentes familiares podrían tener una gran influencia en el riesgo de sufrir de enfermedad cardíaca, accidente cerebrovascular, diabetes o cáncer? Aunque usted no puede modificar su estructura genética, el hecho de saber su historia familiar puede ayudarle a reducir el riesgo de contraer problemas de salud.

Antecedentes familiares y el riesgo de enfermedades

Los miembros de una familia comparten los genes, así como el ambiente, los hábitos y estilos de vida. Todas las personas pueden reconocer características específicas en su familia, por ejemplo el pelo rizado, los hoyuelos, la esbeltez o la habilidad atlética. El riesgo de contraer enfermedades como el asma, la diabetes, el cáncer y la enfermedad cardíaca también viene de familia.

Los antecedentes familiares afectan de manera diferente la salud de las personas. Las características principales de los antecedentes familiares que pueden aumentar el riesgo de ciertas enfermedades son la presencia de:

- Enfermedades que ocurren a una edad más temprana de la esperada (10 a 20 años antes que la mayoría de la gente que contrae la enfermedad);
- Enfermedad en más de un pariente cercano;
- Enfermedad que generalmente no afecta a cierto sexo (por ejemplo, cáncer de seno en un hombre);
- Ciertas combinaciones de enfermedades en una familia (por ejemplo, cáncer de mama y de ovario o enfermedad cardíaca y diabetes).

Si su familia tiene una o más de estas características, sus antecedentes familiares pueden contener claves importantes sobre el riesgo que usted tiene de contraer enfermedades.

Use los antecedentes familiares para promover su salud

Las personas con antecedentes familiares de una enfermedad pueden tener mucho que ganar si realizan cambios en su estilo de vida y se hacen pruebas de detección selectiva.

Usted no puede cambiar sus genes, pero puede modificar comportamientos no saludables, como fumar, la inactividad y los malos hábitos alimenticios. En muchos casos, la adopción de un estilo de vida más saludable puede reducir el riesgo que usted tiene de contraer enfermedades que vienen de familia.

Las pruebas de detección selectiva (como mamografías y exámenes de detección del cáncer colorrectal) pueden detectar enfermedades como el cáncer en las etapas iniciales, cuando son más fáciles de tratar. Las pruebas de detección también pueden detectar factores de riesgo para contraer enfermedades como colesterol alto y presión arterial alta, las cuales pueden ser tratadas para reducir las posibilidades de contraer una enfermedad.

Infórmese sobre sus antecedentes familiares

Para informarse sobre su historia familiar:

- haga preguntas,
- trate el tema en las reuniones familiares; y
- consulte los certificados de defunción y los registros médicos de la familia, si es posible.

Recoja información sobre sus abuelos, padres, tíos y tías, sobrinos y sobrinas, hermanos e hijos. El tipo de información que se debe recoger incluye, entre otros:

- enfermedades médicas graves y causas de muerte
- edad en la que se inició la enfermedad y edad al fallecer, y
- origen étnico

Escriba esta información y compártala con el profesional de la salud. El profesional de la salud:

- evaluará los riesgos que usted tiene de adquirir una enfermedad con base en sus antecedentes familiares y en otros factores de riesgo,
- recomendará cambios en su estilo de vida para ayudar a prevenir la aparición de la enfermedad; y
- ordenará pruebas de detección para detectar la enfermedad en forma temprana.

Si el profesional de la salud nota un patrón de enfermedad en su familia, esto puede ser una indicación de la presencia de una forma hereditaria de enfermedad que ha pasado de una generación a otra. El profesional de la salud lo puede remitir a un especialista que puede ayudarle a determinar si usted tiene esa forma hereditaria de enfermedad. La realización de pruebas genéticas también puede ayudar a determinar si usted u otros miembros de su familia corren riesgo de contraer alguna enfermedad. Aún en el caso de formas hereditarias de enfermedad, se pueden tomar medidas para reducir el riesgo de contraerlas.

¿Y si usted no tiene antecedentes familiares de enfermedad?

Aun cuando no existan antecedentes de un problema de salud específico en su familia, usted todavía podría estar en riesgo de contraer una enfermedad. Esto se debe a que:

- su estilo de vida, su historia médica personal y otros factores influyen en la posibilidad que usted tiene de contraer una enfermedad;
- usted podría desconocer la presencia de enfermedades en algunos familiares;
- usted podría tener familiares que murieron a una edad temprana, antes de que pudieran contraer enfermedades crónicas como enfermedad cardíaca, accidente cerebrovascular, diabetes o cáncer.

Tener conocimiento de los antecedentes de salud de su familia es parte importante de un plan de bienestar que dure toda la vida.

Dónde puede obtener más información

Los siguientes sitios Web ofrecen información adicional sobre los antecedentes familiares:

- Iniciativa de historia familiar del Surgeon General de los Estados Unidos
http://www.hhs.gov/familyhistory/download_spanish.html
- Sitio web de los CDC para el público sobre antecedentes familiares
http://www.cdc.gov/genomics/spanish/public/famhist_fs.htm

