

ANTES DE EMPEZAR

Reúna todo lo que usted necesita para crear su propio Retrato de Salud de la Familia

Conocer el historial de salud de su familia puede salvar su vida y las vidas de aquellos a quienes usted ama. Averiguar las enfermedades que padecieron sus padres, abuelos y otros parientes, puede ayudar a su médico a predecir las afecciones que usted podría correr el riesgo de contraer, y tomar las acciones para mantener sanos a usted y su familia. Para ayudarle a organizar la información de salud de su familia, el Cirujano General de EE.UU. ha desarrollado una herramienta online denominada el Retrato de Salud de mi Familia, la cual está disponible en <https://familyhistory.hhs.gov/>.

Antes de que empiece a usar esta herramienta, usted deberá hablar con los miembros de su familia para reunir más detalles sobre sus historiales de salud. Aquí están algunas sugerencias sobre la forma de planificar y llevar a cabo esas conversaciones importantes.

Prepárese para hablar

Haga una lista de sus parientes.

Escriba los nombres de sus parientes consanguíneos que necesita incluir en el historial de salud familiar. Los parientes más importantes con quienes debe hablar son sus padres, sus hermanos y hermanas, y sus hijos. Después seguirán los abuelos, tíos y tías, sobrinas y sobrinos, y cualquier medio hermano o media hermana. También es útil hablar con los tíos abuelos y tías abuelas, así como también con los primos.

Prepare sus preguntas.

Escriba sus preguntas con anticipación, pues esto le ayudará a centrar la conversación.

Entre las preguntas que se deben hacer están:

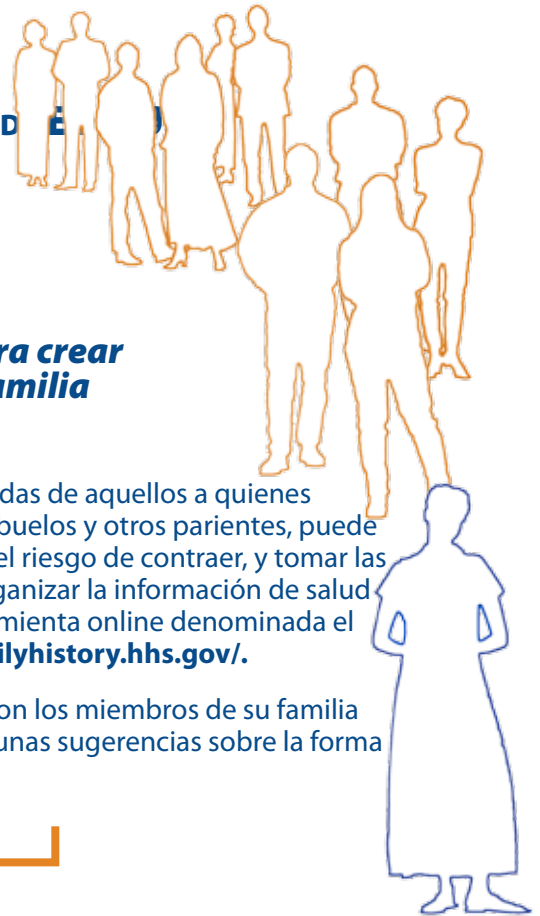
- ¿Tienes alguna enfermedad crónica, como enfermedad cardíaca, presión arterial alta o diabetes?
- ¿Has tenido otras enfermedades graves, como cáncer o derrame cerebral?
- ¿Qué edad tenías cuando contrajiste esas enfermedades?
- ¿Tú o tu pareja tuvieron alguna dificultad durante el embarazo, como abortos espontáneos?
- ¿Qué medicinas estás tomando actualmente?

También haga preguntas sobre otros parientes, tanto vivos como fallecidos, tales como:

- ¿Cuál es la ascendencia de nuestra familia - de qué país vinimos? ¿Alguien en la familia tuvo problemas de aprendizaje o de desarrollo? ¿Qué enfermedades tuvieron nuestros difuntos abuelos? ¿Qué edad tenían cuando murieron? ¿Cuál fue la causa de sus muertes?

Busque un buen momento para hablar.

Considere hablar con sus parientes cuando la familia esté reunida en un entorno relajado. Un buen momento puede ser en las reuniones, comidas al aire libre o días festivos como Thanksgiving. Si no es posible hablar personalmente con sus parientes, podría hacerlo por teléfono o enviarles las preguntas por correo o e-mail.



Durante sus conversaciones

Explíqueles a sus parientes lo que usted está haciendo.

Empiece su conversación explicándoles que conocer más sobre el historial de salud de la familia puede ayudar a salvar vidas. Hágales saber a sus parientes que la información que ellos compartan sobre sus historiales de salud individuales le ayudará a usted para crear un Retrato de Salud de la Familia, y que esto beneficiará a toda la familia.

Mantenga un archivo.

Recuerde llevar papel y lápiz o una grabadora para registrar lo que sus parientes le dicen. De esta forma tendrá a mano la información de salud de ellos cuando usted se siente a crear online el Retrato de Salud de mi Familia o cuando llene la versión en papel.

Haga una pregunta a la vez.

Si usted hace preguntas cortas y concisas, será más fácil que sus parientes le proporcionen información útil. Si necesita más detalles, haga preguntas complementarias como “¿por qué?”, “¿cómo?” o “¿cuándo?”. Trate de conseguir toda la información específica posible.

Por ejemplo, si un tío le dice que él tiene una enfermedad del corazón, haga preguntas complementarias para averiguar cuándo desarrolló la enfermedad, si tuvo un ataque al corazón o si le sometieron a una intervención quirúrgica. También usted podría averiguar si él tiene cualquier otro problema de salud, como colesterol alto o presión arterial alta, y qué medicamentos está tomando, como medicinas para bajar el colesterol.

Respete los sentimientos de sus parientes.

Algunos miembros de la familia podrían negarse a compartir toda o ciertas partes de la información sobre su salud. Esta puede ser una situación difícil. Sea comprensivo con sus sentimientos y hágales saber que cualquier información que ellos puedan proporcionar será muy útil.

Después de sus conversaciones

Dé un paso a la vez.

Si durante las conversaciones descubre un grave problema de salud que usted desconocía que existiese en su familia, no se asuste. Continúe creando su Retrato de Salud de la Familia. Luego, lleve este retrato a su profesional médico, quien puede ayudarle a evaluar y comprender qué significa esa información para su salud y la salud de la familia.

Llene los huecos.

Para los parientes que han fallecido o de quienes usted posee información incompleta de salud, trate de preguntar a otros parientes o profesionales médicos la información concerniente a sus historiales de salud. Siempre que sea posible, obtenga copias de los expedientes médicos, partidas de nacimiento y de defunción, para documentar el tipo de afecciones diagnosticadas a usted y a sus parientes.

Mantenga actualizado el historial de salud de su familia.

Mientras nacen los niños y los miembros de la familia contraen enfermedades, recuerde añadir esa información en su Retrato de Salud de la Familia. Puede tomar un poco de tiempo y esfuerzo, pero usted estará creando un legado perdurable que mejorará la salud de su familia para las generaciones venideras.