



Los genes y las generaciones: Conozca sus antecedentes

¿Qué son mis antecedentes médicos familiares?

Los antecedentes médicos familiares es un expediente con la información relativa a la salud de una persona y de sus parientes biológicos cercanos; es decir, el padre, la madre y los hermanos, abuelos, tíos y primos de ambos sexos biológicos.

¿Qué importancia tiene conocer mis antecedentes médicos familiares?

Conocer sus antecedentes médicos familiares puede ayudarlo/a a tener una vida más saludable. Es una buena manera de ver si hay enfermedades que se transmiten (es decir, heredan) del padre o la madre a los hijos/as; es decir, que son hereditarias.

Algunas enfermedades que pueden ser frecuentes en las familias son la insuficiencia cardíaca y la diabetes, que es la principal causa de enfermedad renal.

Los antecedentes médicos en las familias de raza negra y en las hispanas/latinas

En comunidades que no están bien atendidas, en especial las de raza negra y las hispanas/latinas, conocer y compartir los antecedentes médicos familiares puede ser difícil. Algunos motivos son:

- La gente no está segura de sus raíces familiares.
- El sistema de salud no comunica la importancia de los antecedentes médicos familiares.

¿Qué importancia tiene esto?

En los Estados Unidos, más de 1 de cada 3 personas que tienen falla renal son de raza negra. Además, los hispanos tienen una probabilidad de tener falla renal 1.5 veces mayor que las personas que no son hispanas.

Si sus antecedentes familiares le indican que tiene más probabilidades de presentar enfermedad renal, ¡usted y su médico pueden tomar medidas para velar por la salud de sus riñones!

¿De qué manera puede mejorar mi salud el hecho de conocer mis antecedentes familiares?



Conocer sus antecedentes médicos familiares puede ayudarlos a usted y a su médico:

A conocer su riesgo de presentar enfermedad renal

El riesgo de presentar enfermedad renal es mayor cuando la persona tiene antecedentes familiares de:

- Enfermedad renal
- Diabetes
- Insuficiencia cardíaca

Sepa cuándo empezar a hacerse las pruebas de detección de la enfermedad renal

Si tiene familiares con enfermedad renal, es posible que usted también presente indicios tempranos de enfermedad renal. Pregunte a sus familiares qué edad tenían cuando los diagnosticaron. Esto lo/a ayudará a saber cuándo debe empezar a hacerse las pruebas de detección de la enfermedad renal (pruebas en busca de indicios).

Por ejemplo, si tiene varios familiares que contrajeron enfermedad renal antes de cumplir los 50, es posible que el médico le recomiende comenzar antes las pruebas de detección.



Cuéntele al médico sus antecedentes médicos familiares.

Con esa información y sus antecedentes médicos personales, el médico podrá ayudarlo/a a conocer su riesgo de presentar enfermedad renal. Que usted tenga antecedentes familiares de enfermedad renal no siempre significa que vaya a contraerla.

Sin embargo, conocer esos antecedentes podrá ayudarlo/a a estar atento/a a los primeros indicios y a tomar decisiones saludables.

Hágase un análisis genético para la enfermedad renal

En el análisis genético se buscan alteraciones de los genes, que son segmentos de ADN que heredamos de nuestro padre y nuestra madre. El ADN son instrucciones que contienen las células y le indican al organismo cómo funcionar.

Cuando alguien tiene antecedentes familiares de enfermedad renal, es posible que el médico le recomiende un análisis genético en busca de alteraciones de ciertos genes que pueden provocar enfermedad renal. Si usted sabe que tiene una determinada alteración génica, podría:

- Informarse sobre su riesgo de presentar enfermedad renal.
- Averiguar modos de impedir que la enfermedad renal empeore (si la tiene).
- Conocer las probabilidades de transmitirla a sus hijos/as.
- Inscribirse en ensayos clínicos específicos para su alteración génica

Si desea más información sobre el análisis genético, visite la página “El análisis genético y la orientación genética en la enfermedad renal” del AKF.



¿Cómo puedo preguntarles a mis familiares acerca de sus antecedentes médicos?

Hablar con nuestros familiares acerca de su salud puede ser complicado. Es posible que les genere ansiedad compartir información personal.



A continuación le ofrecemos algunas sugerencias para facilitar la conversación:

Comience con los familiares con los que tenga una relación más cercana

Pídales la información a esos familiares más cercanos y después pregúnteles si pueden ayudarlo/a a contactar a otros parientes con quienes tenga menos relación. Quizá sepan también algo sobre familiares ya fallecidos.

Explíqueles el motivo de su petición

Cuénteles que les pide esa información personal porque intercambiar información médica puede ayudar a prevenir y a diagnosticar mucho antes enfermedades como la enfermedad renal. Por ejemplo: "Las personas que tienen diabetes tienen más riesgo de contraer enfermedad renal. Deseo averiguar si hay casos de diabetes en nuestra familia para estar preparado/a."

Compártales sus experiencias y otros casos

Compártales algunos de sus propios antecedentes y problemas médicos para que a sus familiares les resulte más cómodo hablar de los suyos. Por ejemplo: "Fui al médico y me dijo que tenía diabetes."

Pregunte en reuniones familiares

Vea la posibilidad de preguntar por los antecedentes médicos en reuniones familiares; por ejemplo:

- Celebración de nacimientos
- Reuniones familiares
- Eventos en la iglesia
- Días feriados
- Bodas
- Cenas

Luego puede pedir a sus familiares que hablen con usted en privado para conocer los detalles...

Cuénteles los casos de personas o familias que se hayan beneficiado de conocer sus antecedentes médicos familiares.

Puede ver un ejemplo en este artículo de la bitácora del AKF:



| Recursos



Algunos recursos del AKF para informarse sobre la enfermedad renal:

- Infórmese sobre los antecedentes familiares y la enfermedad renal



- Infórmese sobre los signos y síntomas de la enfermedad renal



- Infórmese sobre los factores de riesgo de la enfermedad renal



- Use la herramienta “Know Your Kidneys (Conozca sus riñones)” del AKF para determinar su actual estado de salud renal

Después de responder algunas preguntas, esta herramienta le presenta un reporte de su actual estado de salud renal, su riesgo de presentar enfermedad renal y modos de estar bien de salud.



Cree su propio expediente de antecedentes médicos familiares

Para cada familiar, anote:

- Si tuvieron enfermedad renal, diabetes, insuficiencia cardíaca o cualquier otro problema médico
- La edad a la que se los diagnosticaron



Cuando haya terminado, ¡haga copias o tómese una foto para compartirla con sus familiares y con su médico!



La madre de mi madre
(abuela)

☐

Enfermedad renal

Edad:

☐

Diabetes

Edad:

☐

Insuficiencia cardíaca

Edad:

☐

Otros problemas médicos:



El padre de mi madre
(abuelo)

☐

Enfermedad renal

Edad:

☐

Diabetes

Edad:

☐

Insuficiencia cardíaca

Edad:

☐

Otros problemas médicos:



La madre de mi padre
(abuela)

☐

Enfermedad renal

Edad:

☐

Diabetes

Edad:

☐

Insuficiencia cardíaca

Edad:

☐

Otros problemas médicos:



El padre de mi padre
(abuelo)

☐

Enfermedad renal

Edad:

☐

Diabetes

Edad:

☐

Insuficiencia cardíaca

Edad:

☐

Otros problemas médicos:



Mi madre

☐

Enfermedad renal

Edad:

☐

Diabetes

Edad:

☐

Insuficiencia cardíaca

Edad:

☐

Otros problemas médicos:



Mi padre

☐

Enfermedad renal

Edad:

☐

Diabetes

Edad:

☐

Insuficiencia cardíaca

Edad:

☐

Otros problemas médicos:



Yo



Mis hermanos
(hermano o heremana)

☐

Enfermedad renal

Edad:

☐

Diabetes

Edad:

☐

Insuficiencia cardíaca

Edad:

☐

Otros problemas médicos:



Otros familiares
(tío/a, primo/a)

☐

Enfermedad renal

Edad:

☐

Diabetes

Edad:

☐

Insuficiencia cardíaca

Edad:

☐

Otros problemas médicos:

