Memorial Sloan Kettering Cancer Center

EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

Guía para conocer sus antecedentes médicos familiares



Usted y su familia tienen muchas cosas en común. Algunas similitudes se pueden notar desde el exterior, como el color de ojos, la altura y el color de piel. Otras, en cambio, no se pueden percibir a simple vista. También comparten la información genética y el grupo sanguíneo. Todo lo que comparte con su familia puede afectar su salud.

Saber qué es lo que comparte con su familia le ayudará a comprender lo que puede hacer para mantenerse sano. Esta guía le ayudará a hacer eso.

Haga clic en las pestañas a continuación para:

- Aprender qué son los antecedentes médicos familiares y por qué son importantes.
- Obtener consejos sobre cómo pedir a su familia la información que necesita.
- Obtener planillas que le ayudarán a escribir sus antecedentes médicos familiares.

La información que aparece al final de esta guía le ayudará a decidir qué hacer con la información que reúna. Si está viendo este recurso desde un dispositivo móvil, tendrá que desplazarse hacia la derecha para ver todas las pestañas.

1. ¿Qué son?

Conocer los antecedentes médicos familiares es importante para usted, sus hijos y sus proveedores de cuidados de la salud.

Antes de empezar, es importante saber qué son los antecedentes médicos familiares. También es conveniente comprender las muchas razones por las que esta información es útil.

¿Qué son los antecedentes médicos familiares?

Los antecedentes médicos familiares son una lista de enfermedades presentes en su familia. Incluye también otro tipo de información sobre usted y los miembros de su familia, como:

- Su raza o etnia.
- Su lugar de residencia.
- Su lugar de trabajo.
- Los hábitos que podrían cambiar su salud.

La información genética y la rutina diaria afectan la salud. A través de los antecedentes médicos familiares podrá saber más sobre las enfermedades que podría haber heredado (que sus padres pueden haberle transmitido). Los antecedentes médicos familiares muestran:

- De dónde proviene su familia.
- Cómo viven, trabajan y juegan.

Por ejemplo, si pertenece a la comunidad judía askenazí, podría tener cambios (mutaciones o variantes) en el gen BRCA. Esto puede aumentar el riesgo de

padecer algunos tipos de cáncer como por ejemplo, cáncer de mama, de próstata, de páncreas y de ovario.

¿Por qué es importante conocer sus antecedentes médicos familiares?

¡Conocer sus antecedentes médicos familiares le permitirá mantenerse sano! Es una manera de saber cuáles son los riesgos de padecer ciertos problemas de salud. Algunos se transmiten de padres a hijos. Otros problemas de salud pueden estar asociadas a las cosas que comparte con los miembros de su familia, como la alimentación o el lugar donde viven.

Cuando conozca sus antecedentes médicos familiares, es posible que decida tener hábitos de vida más saludables.

“Sus antecedentes médicos familiares son información importante que debe compartir con su equipo de atención. Aquí en MSK, dependemos de los antecedentes médicos familiares para saber si es necesario realizarle a usted o a sus hijos una prueba de detección o un examen genético. Esto nos ayudará a detectar, de manera temprana, enfermedades y riesgos de padecer cáncer para poder tratarlos y prevenirlos”.

¿Qué sucede si no conoce a su familia?

Si no conoce a sus parientes biológicos, comience sus antecedentes médicos familiares por usted mismo. Puede completar la información que le falta a medida que la va conociendo, con el tiempo. Contacte a los familiares que conoce. Si es adoptado, es importante que tenga información sobre la salud de sus padres biológicos. Hable con sus padres adoptivos o comuníquese con la agencia de adopción.

Estas son algunas maneras para conseguir información si no conoce a su familia:

- Busque en los sitios web de genealogía, en los archivos de su biblioteca local o en los Archivos Nacionales. Puede encontrar registros de los censos, artículos de noticias, avisos de nacimientos y avisos fúnebres.
    - Es posible que necesite ayuda para buscar información fiable en internet.

Tenemos este recurso disponible para ayudarle.

- Busque los documentos personales en su estado o en las oficinas del gobierno local. Los certificados de nacimiento, matrimonio y defunción son ejemplos de documentos personales.

2. ¿Qué contienen?

Sus antecedentes médicos familiares pueden incluir muchos detalles. Debería empezar por preguntar y anotar las enfermedades que han padecido las personas de su familia. Su entorno y los hábitos cotidianos que comparte con su familia también afectan su salud. Los antecedentes médicos completos contienen información sobre el entorno en el que vive, trabaja, juega y crece.

Enfermedades para incluir en sus antecedentes médicos familiares

Pregunte a miembros de su familia si alguna vez alguien mencionó tener algunas de estas enfermedades:

- Enfermedad de Alzheimer
- Cáncer
- Fibrosis quística
- Depresión o ansiedad
- Diabetes (tipo 1 y tipo 2)
- Síndrome genético. Algunos ejemplos incluyen el síndrome de Lynch o el síndrome de neoplasia endocrina múltiple
- Problemas cardíacos
- Colesterol alto
- Presión arterial alta (hipertensión arterial)
- Enfermedades pulmonares, como por ejemplo, asma o enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC)
- Enfermedades mentales
- Obesidad
- Enfermedad de Parkinson
- Pólipos
- Anemia de células falciformes
- Accidente cerebrovascular

Factores de estilo de vida para incluir en sus antecedentes médicos familiares

Las familias comparten la genética pero también ambientes, hábitos y estilos de vida similares. Conocer estos factores puede ayudarle a entender qué enfermedades puede heredar. También pueden afectar la salud y el bienestar

de su familia. Esta es una lista de factores que son importantes para conocer los antecedentes familiares:

- El país o las regiones de donde provienen sus familiares.
- Los lugares en los que vivieron (ciudades y pueblos).
- Hábitos alimentarios y dieta.
- Trabajos y tipos de actividades.
- Antecedentes de tabaquismo o consumo de otros productos derivados del tabaco.
- Antecedentes de consumo de alcohol o drogas.

3. ¿Cómo los hago?

Ya está listo para recopilar sus antecedentes médicos familiares. Hay 5 pasos para elaborar los antecedentes médicos familiares. Lea cada paso que aparece en esta página y luego complete estas 3 planillas. Haga clic en los enlaces a continuación para abrir, descargar o imprimir las planillas.Comience sus antecedentes médicos familiaresHable con su familiaTome nota sobre sus antecedentes médicos familiares

Ya está listo para recopilar sus antecedentes médicos familiares. Hay 5 pasos para elaborar los antecedentes médicos familiares. Lea cada paso que aparece en esta página y luego complete estas 3 planillas. Haga clic en los enlaces a continuación para abrir, descargar o imprimir las planillas.Comience sus antecedentes médicos familiaresHable con su familiaEscriba sus antecedentes médicos familiares

Ya está listo para recopilar sus antecedentes médicos familiares. Hay 5 pasos para elaborar los antecedentes médicos familiares. Lea cada paso que aparece en esta página y luego complete estas 3 planillas. Haga clic en los enlaces a continuación para abrir, descargar o imprimir las planillas.Comience sus antecedentes médicos familiaresHable con su familiaTome nota sobre sus antecedentes médicos familiares

Ya está listo para recopilar sus antecedentes médicos familiares. Hay 5 pasos para elaborar los antecedentes médicos familiares. Lea cada paso que aparece en esta página y luego complete estas 3 planillas. Haga clic en los enlaces a continuación para abrir, descargar o imprimir las planillas.Comience sus antecedentes médicos familiaresHable con su familiaTome nota sobre sus antecedentes médicos familiares

Si está

utilizando su propia computadora, puede escribir en las planillas la información que obtenga. Si está usando una tableta o un dispositivo móvil, es posible que tenga que guardar primero las planillas en su dispositivo antes de escribir la información.

¿Prefiere usar un bolígrafo y lápiz? Puede imprimir las planillas y completarlas en papel. Recuerde conservar sus antecedentes médicos familiares en un lugar seguro.

Ya está listo para recopilar sus antecedentes médicos familiares. Hay 5 pasos para elaborar los antecedentes médicos familiares. Lea cada paso que aparece en esta página y luego complete estas 3 planillas. Haga clic en los enlaces a continuación para abrir, descargar o imprimir las planillas.Comience sus antecedentes médicos familiaresHable con su familiaTome nota sobre sus antecedentes médicos familiares

5 pasos para elaborar los antecedentes médicos familiares

1. Para comenzar con sus antecedentes médicos familiares haga una lista de todas las personas que usted conoce en su familia.

Escriba los nombres de las personas más cercanas a usted:	Luego, agregue los nombres de:
• Usted • Sus padres • Sus hermanos • Sus hijos • Sus abuelos	• Sus medios hermanos • Sus sobrinos • Sus tíos • Sus primos

2. Averigüe si hay alguna persona de su familia que conozca la historia familiar y que disfrute contar historias sobre su familia. Los miembros de su familia pueden ser una muy buena fuente de información. Las reuniones familiares, ya sean en persona o en línea, son una oportunidad para hablar sobre la vida

y la salud de sus familiares.

3. Comience a hablar con sus familiares.
    - Comparta el motivo por el que quiere elaborar los antecedentes médicos familiares. Cuando la persona sabe cuál es la razón, quizás se muestre más interesada en ayudar. Puede decir algo como: “Me gustaría conocer más sobre los antecedentes médicos familiares. Esto puede ayudarnos a saber si hay algún problema de salud que podamos padecer debido a nuestra conexión familiar. Podríamos así reducir el riesgo de padecer ciertas enfermedades”.
    - Pregunte a los miembros de su familia cómo quisieran hablar de los antecedentes médicos familiares. A algunas personas les gusta hablar de este tema en persona. Otros, en cambio, podrían contestar sus preguntas por teléfono o por correo electrónico. Recuerde, no hay problema si algunas personas no quieren hablar sobre su salud.
4. Haga preguntas cortas y abiertas que eviten respuestas simples como “sí” o “no”. Utilizar preguntas abiertas le ayudará a crear una conversación más fluida.
    - Puede que descubra nueva información, como por ejemplo, patrones de las enfermedades. Incluso podría descubrir el impacto que el entorno, el estilo de vida y la historia social de su familia tuvieron en su salud. Esta lista a continuación es solo un punto de partida.
    - Utilice nuestra planilla y escriba sus propias preguntas.



Figura 1: Ejemplos de preguntas abiertas.

5. ¡Guarde la información que consiguió!

Tome nota sobre sus antecedentes médicos familiares

Luego de hablar con los miembros de su familia, puede poner toda la información junta en nuestra planilla.

- Escriba los nombres de todos los miembros de su familia que conoce y de los que se haya enterado.
- Registre solo los problemas de salud de los miembros de la familia que sean consanguíneos.
- No incluya las enfermedades de los miembros que pertenecen a la familia por matrimonio, adopción o sean de familia adoptiva.
    - Por ejemplo, si tiene una madre adoptiva y una madre biológica en su árbol genealógico, solo debe registrar las enfermedades de la madre biológica.
- Para todos los miembros que conforman la lista (los que son de sangre y los que no) describa los factores de estilo de vida que conoció luego de hablar con ellos.
- Cuando termine, guarde sus antecedentes médicos familiares en un lugar seguro. De esa manera, podrá compartirlo con sus proveedores de cuidados de la salud, sus hijos y con otros miembros de la familia.

[/msk-tabs]

Tome acciones en función de lo que aprendió cuando esté listo

Esto es lo que debe hacer ahora que conoce sus antecedentes médicos familiares.

- Hable con su proveedor de cuidados de la salud sobre la posibilidad de someterse a pruebas de detección de enfermedades. Pídale a su proveedor

de cuidados de la salud un examen genético. Podría recomendarle que consulte con un asesor genético si algún miembro de la familia padece alguna enfermedad, como cáncer.

- Si quiere saber más sobre las enfermedades genéticas en su familia, comuníquese con el Servicio de Genética Clínica (Clinical Genetics Service) de MSK al 646-888-4050. Puede programar una cita para realizarse pruebas y hacer consultas sobre sus antecedentes médicos familiares.
- Comparta sus antecedentes médicos familiares con su proveedor de cuidados de la salud y los miembros de su familia.
- Ponga en práctica hábitos saludables como por ejemplo: comer alimentos integrales, ejercitarse y controlar el estrés.

Puntos clave para recordar



- Es importante que usted, sus hijos y sus proveedores de cuidados de la salud conozcan los antecedentes médicos familiares.
- A través de sus antecedentes podrá conocer si usted tiene factores de riesgo de padecer problemas de salud, como por ejemplo, cáncer.
- Los factores como el estilo de vida, la cultura, la etnia y la raza son detalles importantes que debe agregar a los antecedentes médicos familiares. Estos factores pueden afectar su salud y bienestar.

Para obtener más recursos, visite www.mskcc.org/pe y busque en nuestra biblioteca virtual.

Todos los derechos son propiedad y se reservan a favor de Memorial Sloan Kettering Cancer Center