



Families **SHARE**

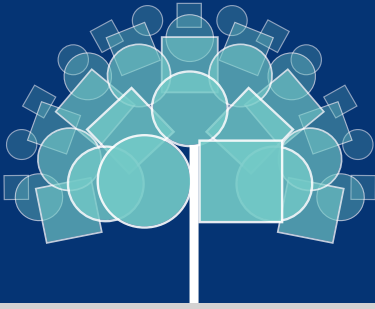
Sharing
Health
Assessment and
Risk
Evaluation

financiado por
National Human Genome Research Institute
National Institutes of Health, Bethesda, Maryland

Tabla de Contenidos

¿Qué es Families SHARE?		Página 1
Cómo interpretar la información de un árbol de antecedentes médicos familiares		Página 2
Parte 1:	Ejemplo de un árbol de antecedentes médicos familiares	Página 3
Parte 2:	Su árbol de antecedentes médicos familiares	Página 4
Parte 3:	Hojas de ejercicios sobre el riesgo de enfermedades y recomendaciones	Página 5
Cáncer colorrectal	hoja informativa y hoja de ejercicios	Páginas 6-7
Cáncer de mama (seno)	hoja informativa y hoja de ejercicios	Páginas 8-9
Cáncer de próstata	hoja informativa y hoja de ejercicios	Páginas 10-11
Diabetes	hoja informativa y hoja de ejercicios	Páginas 12-13
Enfermedades del corazón	hoja informativa y hoja de ejercicios	Páginas 14-15
Recomendaciones para una buena salud		Páginas 16-17
Recomendaciones sobre los exámenes de detección		Páginas 18-19





Evaluación familiar de salud y riesgos: “Families SHARE” por sus siglas en inglés

¿Qué es Families SHARE?

El programa de Families SHARE [Las familias comparten] ayuda a las familias a enterarse de cómo sus antecedentes médicos familiares afectan su riesgo personal de presentar enfermedades. El Instituto Nacional de Investigación del Genoma Humano (NHGRI) creó este programa. Los antecedentes médicos familiares afectan el nivel de riesgo de que una persona presente una gran variedad de enfermedades. En este cuaderno de actividades, nos centraremos en cinco enfermedades: cáncer colorrectal, cáncer de mama (seno), cáncer de próstata, diabetes de tipo 2 y enfermedades del corazón.

¿Cómo puede empezar a usar el cuaderno de Families SHARE?

Para usar el cuaderno, necesitará crear un árbol genealógico de antecedentes médicos familiares. Si todavía no tiene un árbol de antecedentes médicos familiares, el director general de salud de los Estados Unidos ofrece una herramienta en línea [en inglés], My Family Health Portrait [Retrato de salud de mi familia], para ayudar a crear uno (visite la página kahuna.clayton.edu/jqu/FHH/html/index.html para obtener más información).

Una vez que tenga su árbol de antecedentes médicos familiares, en este cuaderno se le indica cómo interpretar esa información y saber lo que significa para usted y su familia. El cuaderno tiene tres partes:

Parte 1

Ejemplo de un árbol de antecedentes médicos familiares

Aprenda sobre un árbol de antecedentes médicos familiares al estudiar un ejemplo.

Parte 2

Su árbol de antecedentes médicos familiares

Estudie su propio árbol de antecedentes médicos familiares. Actualice lo que haya cambiado y añada nueva información.

Parte 3

Hojas de ejercicios sobre el riesgo de enfermedades y recomendaciones

Responda las preguntas para averiguar el riesgo que tiene para cada enfermedad. Obtenga consejos para disminuir su riesgo y proteger a su familia.

¿Qué sigue?

Este cuaderno es solo un punto de partida. Estos son algunos de los pasos importantes que siguen:

- Comuníquese esta información a su médico.
- Comuníquese esta información a su familia. Añada nueva información de antecedentes médicos familiares al árbol.
- Consulte el sitio web genome.gov/FamiliesSHARE para obtener hojas de ejercicios que le ayudarán a saber cuál es el riesgo de enfermedad que tienen otros parientes.

¿Hay otras enfermedades en su familia que no se encuentran en este cuaderno?

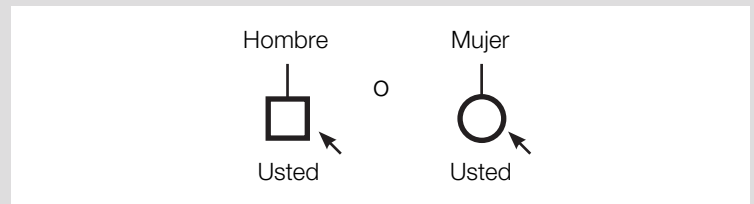
El director general de salud de los Estados Unidos ofrece una herramienta en línea [en inglés], My Family Health Portrait, para ayudar al público a llevar un registro más detallado de los antecedentes médicos familiares. Consulte la página kahuna.clayton.edu/jqu/FHH/html/index.html para obtener más información.

Cómo interpretar la información de un árbol de antecedentes médicos familiares

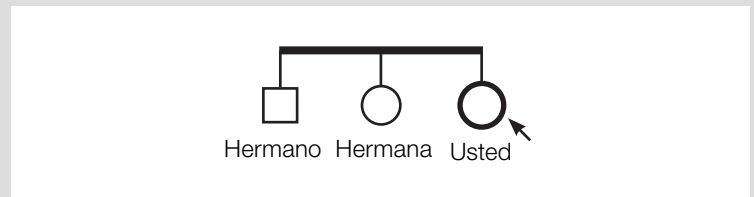
Un árbol de antecedentes médicos familiares presenta información sobre usted y sus parientes biológicos de primer y segundo grado.* En este, también se muestran los parientes que han recibido un diagnóstico de cáncer colorrectal, cáncer de mama (seno), cáncer de próstata, diabetes o enfermedades del corazón, según la información que usted nos dio. Para proteger su privacidad, solo presentamos el nombre (sin apellido) de usted y sus parientes. Siga las siguientes indicaciones para leer el diagrama y entender lo que cada símbolo significa.

* Los parientes de primer grado (“FDR” por sus siglas en inglés) son los padres, los hermanos y los hijos. Los parientes de segundo grado (“SDR” por sus siglas en inglés) son los medio-hermanos, los abuelos, los tíos, los sobrinos y los nietos.

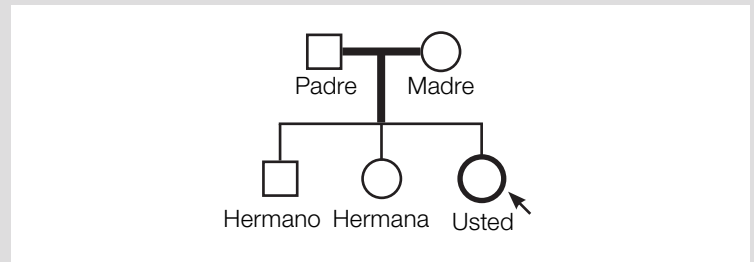
Busque su nombre (que en este ejemplo se representa como “Usted”). Si es hombre, se le representará con un cuadrado. Si es mujer, se le representará con un círculo.



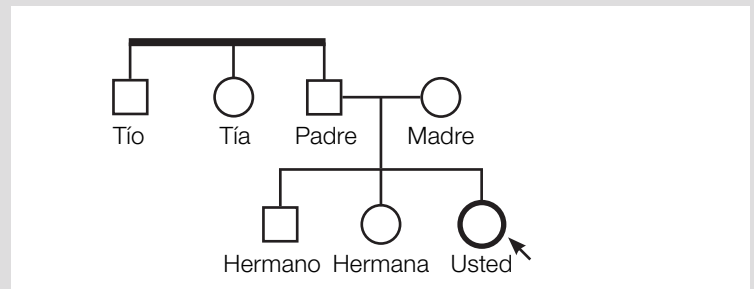
Si tiene hermanos o hermanas, se les representará como círculos y cuadrados conectados a usted con una línea horizontal arriba de su símbolo. El nombre de cada uno aparecerá debajo de su propio símbolo.



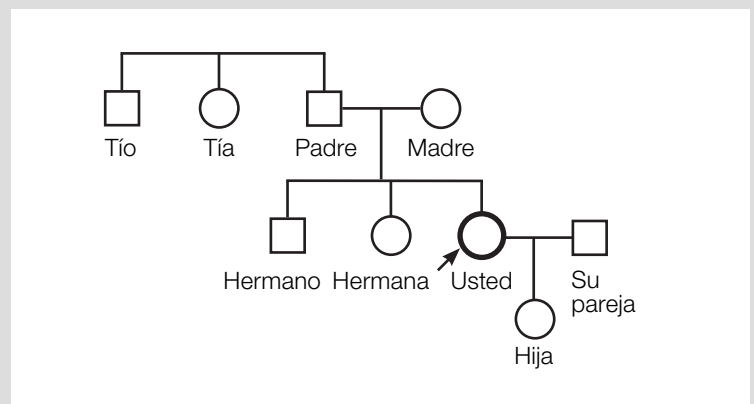
La línea vertical que sale de su línea y se dirige hacia arriba se conecta a una sola línea horizontal que forma una “T” y llega a sus padres. El nombre de cada uno aparecerá debajo de su propio símbolo.



Si sus padres tienen hermanos o hermanas, estarán conectados a ellos mediante una línea horizontal superior, así como usted está conectado con sus hermanos.



Por último, si tiene un cónyuge o pareja, esa persona se conecta a usted mediante una línea horizontal directamente entre el símbolo de cada uno. Si tiene algún hijo con esa persona, este estará conectado a ustedes dos mediante una línea vertical que baja directamente al símbolo de su hijo.

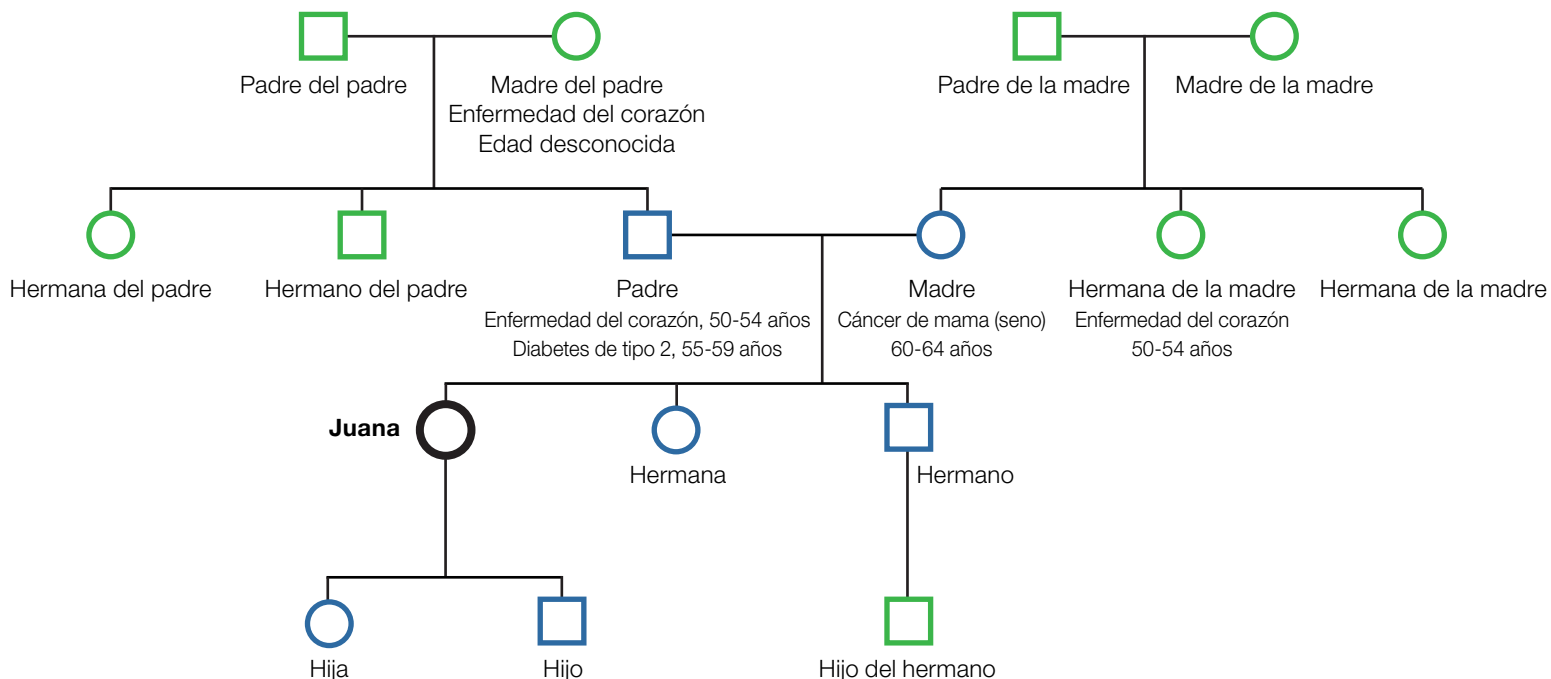


Puede seguir ese mismo proceso para otro pariente al buscar su nombre y tomarlo como punto de partida.

Ejemplo de un árbol de antecedentes médicos familiares

El siguiente árbol de antecedentes médicos familiares trata sobre una mujer llamada Juana y su familia. Toda la información es ficticia. Siga sus pasos para ver cómo ella descubre el riesgo que tiene de presentar enfermedades del corazón.

- Las personas en azul son los parientes de primer grado de Juana.
- Las personas en verde son los parientes de segundo grado de Juana.



Tener enfermedad del corazón y diabetes de tipo 2 en su familia, puede afectar el riesgo de Juana de presentar enfermedad del corazón. Veamos cómo ella usaría su árbol de antecedentes médicos familiares para averiguar su riesgo.

¿Cuántos de los parientes de primer grado de Juana anotados a mano derecha han recibido un diagnóstico de enfermedad del corazón ó diabetes de tipo 2?

Madre
 Padre
 Hermana(s)
 Hermano(s)
 Hija(s)
 Hijo(s)

Anote el número total

¿Es la respuesta 1 o más?
 (Encierre en un círculo "sí" o "no").

sí no

¿Cuántos de los parientes de segundo grado de Juana anotados a mano derecha han recibido un diagnóstico de enfermedad del corazón ó diabetes de tipo 2?

Media(s) hermana(s)
 Medio(s) hermano(s)
 Abuela(s)
 Abuelo(s)
 Tía(s)
 Tío(s)
 Sobrina(s)
 Sobrino(s)

Anote el número total

¿Es la respuesta 2 o más?
 (Encierre en un círculo "sí" o "no").

sí no

Dado que la respuesta es "sí" a lo menos una de estas preguntas, Juana tiene un riesgo mayor de presentar enfermedades del corazón.

Su árbol de antecedentes médicos familiares

En esta parte, usará su árbol de antecedentes médicos familiares para obtener más información sobre el riesgo que usted y su familia tienen de presentar enfermedades.

Para comenzar, lea su árbol de antecedentes médicos familiares

- Encuentre el símbolo debajo del cual se encuentra su nombre.
- Use las indicaciones de la página 2 para leer su árbol de antecedentes médicos familiares.

Actualice su árbol de antecedentes médicos familiares

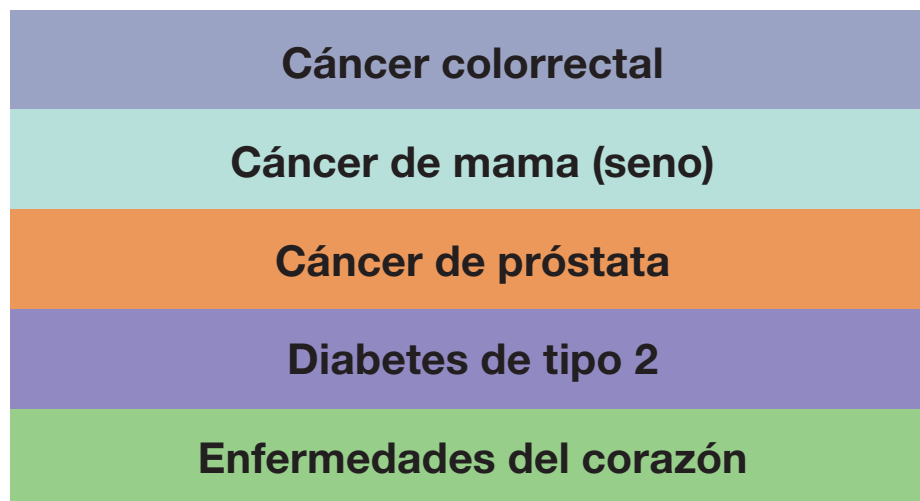
Añada o cambie la información de sus antecedentes médicos familiares, según corresponda.

Obtenga información sobre su riesgo de enfermedad

Con su árbol de antecedentes médicos familiares, llene las hojas de ejercicios en la Parte 3 para determinar el riesgo de tener las siguientes enfermedades: cáncer colorrectal, cáncer de mama (seno), cáncer de próstata, diabetes de tipo 2 y enfermedades del corazón.

Hojas de ejercicios sobre el riesgo de enfermedades y recomendaciones

A continuación, aprenderá sobre:



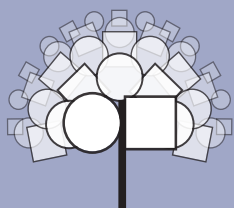
Puede usar su árbol de antecedentes médicos familiares para responder las preguntas incluidas en las hojas de ejercicios en este paquete sobre el riesgo de enfermedades. Esto lo ayudará a enterarse de si tiene un riesgo mayor de alguna de estas cinco enfermedades

Una vez que se entere de su riesgo, podrá ayudar a que sus parientes se enteren del suyo propio. Podrá encontrar hojas de ejercicios sobre el riesgo de enfermedad para sus parientes en Internet en: genome.gov/FamiliesSHARE



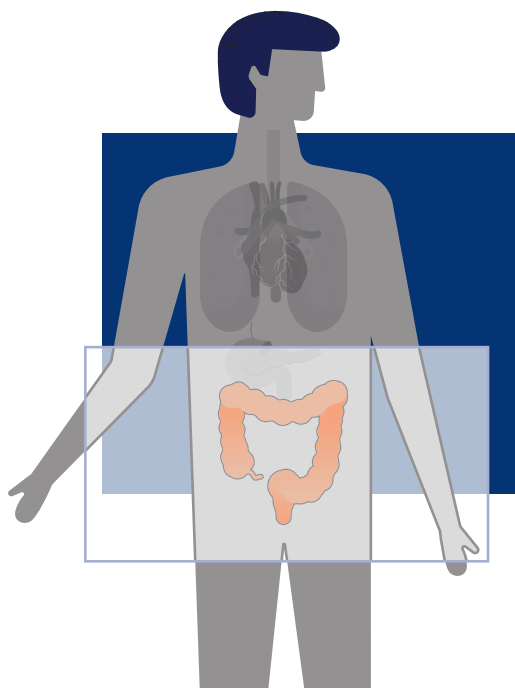
Llevar una vida saludable y hacerse exámenes de detección de enfermedades con regularidad son un par de formas de mantenerse sano. En este paquete, encontrará otros consejos que le pueden ayudar a prevenir enfermedades.

Hable con el médico sobre sus antecedentes médicos familiares y su riesgo de enfermedad.



¿Qué es el cáncer colorrectal?

El cáncer colorrectal consiste en tumores en el intestino grueso (el colon) o en el recto (al final del colon). La mayoría de los cánceres colorrectales comienzan como bultos, llamados pólipos, a lo largo del colon o del recto.



El cáncer colorrectal también se conoce como cáncer de colon o cáncer de intestino.

Si se detecta temprano, el cáncer colorrectal suele poder tratarse.

¿Cuáles son algunos factores que pueden aumentar el riesgo de cáncer colorrectal?

- Comer una dieta rica en grasas o carnes procesadas
- Comer una dieta baja en fibra
- Falta de ejercicio
- Obesidad
- Fumar tabaco
- Consumo abundante de bebidas alcohólicas

Algunos exámenes médicos de detección de cáncer colorrectal

- Pruebas de materia fecal sensibles
- Colonoscopia

¿Cómo afectan sus antecedentes médicos familiares su riesgo personal de presentar cáncer colorrectal?

Use la hoja de ejercicios de la siguiente página para averiguarlo.

Consulte los siguientes sitios web para obtener más información:

MedlinePlus

medlineplus.gov/colorectalcancer.html

Mayo Clinic

mayoclinic.org/diseases-conditions/colon-cancer/symptoms-causes/syc-20353669

¿Cuál es su riesgo de tener cáncer colorrectal?

¿Cuántos de sus parientes de primer grado anotados a mano derecha han recibido un diagnóstico de cáncer colorrectal?

Madre
Padre
Hermana(s)
Hermano(s)
Hija(s)
Hijo(s)

Anote el número total

sí no

¿Es la respuesta 1 o más?
(Encierre en un círculo "sí" o "no").

¿Cuántos de sus parientes de segundo grado anotados a mano derecha han recibido un diagnóstico de cáncer colorrectal?

Media(s) hermana(s)
Medio(s) hermano(s)
Abuela(s)
Abuelo(s)
Tía(s)
Tío(s)
Sobrino(s)
Sobrina(s)

Anote el número total

sí no

¿Es la respuesta 2 o más?
(Encierre en un círculo "sí" o "no").

Si la respuesta es "sí" a cualquiera de estas preguntas, usted tiene un riesgo mayor de presentar cáncer colorrectal.

Si tiene un riesgo mayor, hable con su médico sobre lo que puede hacer para prevenir el cáncer colorrectal.

Importante:

Algunas familias pueden tener un síndrome de cáncer hereditario. Si usted o sus parientes han tenido cáncer antes de los 50 años de edad, cánceres múltiples o cánceres recidivantes, comuníquese esta información a su médico para averiguar si es recomendable que su familia se haga pruebas genéticas.

Algunos consejos que pueden ayudar a prevenir y detectar el cáncer colorrectal.



Coma frutas y verduras a diario para obtener vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes:

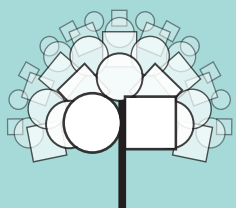
- A diario, los adultos deben comer:
- al menos 2 tazas de verdura,
 - al menos 1.5 tazas de fruta,
 - y aproximadamente de 30 a 35 gramos de fibra.



Hable con su médico sobre los exámenes de detección:

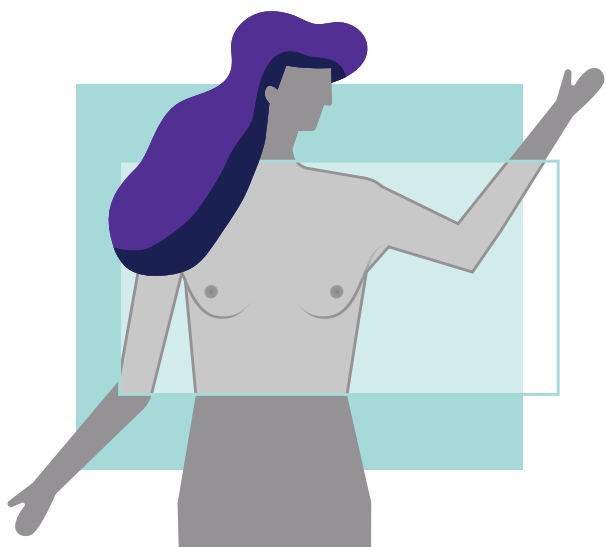
- Los pólipos se pueden extirpar si se detectan temprano, antes de que se conviertan en cáncer.

Consulte las páginas 16 a 19 para informarse de otras recomendaciones sobre los exámenes de detección y el estilo de vida.



¿Qué es el cáncer de mama (seno)?

El cáncer de mama consiste en tumores que se forman en las células de los senos.



Los exámenes de detección anuales pueden ayudar a detectar el cáncer de mama temprano. El tratamiento puede ser más eficaz si el cáncer se detecta temprano.

¿Cuáles son algunos factores que pueden aumentar el riesgo de cáncer de mama?

- Consumo abundante de bebidas alcohólicas
- Obesidad
- Falta de ejercicio

Algunos exámenes médicos de detección de cáncer de mama

- Mamografía
- Examen clínico del seno

¿Cómo afectan sus antecedentes médicos familiares su riesgo personal de presentar cáncer de mama?

Use la hoja de ejercicios de la siguiente página para averiguarlo.

Consulte los siguientes sitios web para obtener más información:

MedlinePlus

medlineplus.gov/breastcancer.html

Mayo Clinic

mayoclinic.org/diseases-conditions/breast-cancer/symptoms-causes/syc-20352470

¿Cuál es su riesgo de tener cáncer de mama?

¿Cuántos de sus parientes masculinos han recibido un diagnóstico de cáncer de mama?

Algún pariente masculino	→	Anote el número total <input style="width: 80px; height: 30px;" type="text"/>	sí	no
		¿Es la respuesta 1 o más? (Encierre en un círculo "sí" o "no").		

¿Cuántos de sus parientes de primer grado anotados a mano derecha han recibido un diagnóstico de cáncer de mama?

Madre Hermana(s) Hija(s)	→	Anote el número total <input style="width: 80px; height: 30px;" type="text"/>	sí	no
		¿Es la respuesta 1 o más? (Encierre en un círculo "sí" o "no").		

¿Cuántos de sus parientes de segundo grado anotados a mano derecha han recibido un diagnóstico de cáncer de mama?

Media(s) hermana(s) Abuela(s) Tía(s) Sobrina(s)	→	Anote el número total <input style="width: 80px; height: 30px;" type="text"/>	sí	no
		¿Es la respuesta 2 o más? (Encierre en un círculo "sí" o "no").		

Si la respuesta es "sí" a cualquiera de estas preguntas, usted tiene un riesgo mayor de presentar cáncer de mama.

**Si tiene un riesgo mayor,
hable con su médico sobre lo que puede hacer para prevenir el cáncer de mama.**

Importante:

Algunas familias pueden tener un síndrome de cáncer hereditario. Si usted o sus parientes han tenido cáncer antes de los 50 años de edad, cánceres múltiples o cánceres recidivantes, comuníquese esta información a su médico para averiguar si es recomendable que su familia se haga pruebas genéticas.

Algunos consejos que pueden ayudar a prevenir y detectar el cáncer de mama.



Si no consume bebidas alcohólicas, no empiece a hacerlo:

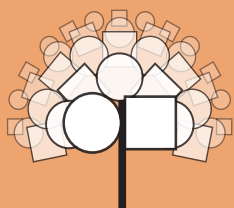
- Limite el alcohol a no más de: una bebida al día si es mujer y dos bebidas al día si es hombre.



Hable con su médico sobre los exámenes de detección:

- Los bultos se pueden extirpar si se detectan temprano.
- El cáncer que se detecta temprano se puede tratar con más eficacia.

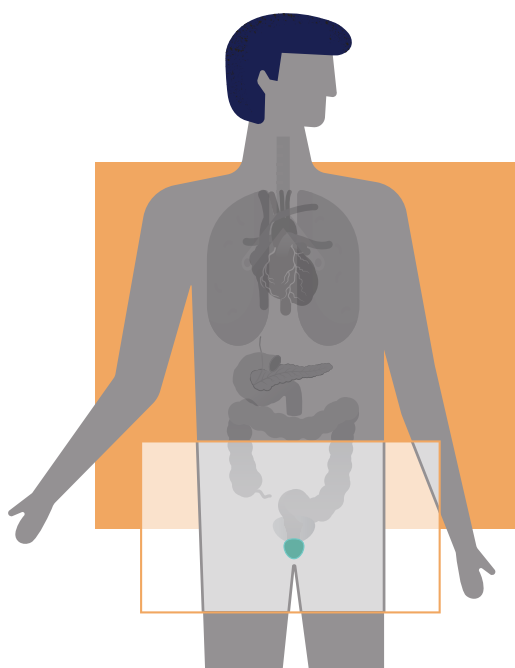
Consulte las páginas 16 a 19 para informarse de otras recomendaciones sobre los exámenes de detección y el estilo de vida.



¿Qué es el cáncer de próstata?

Este consiste en tumores que se forman en la próstata.

La próstata es una glándula en los hombres que se encuentra debajo de la vejiga y frente al recto.



El cáncer de próstata a veces se disemina más allá de esta glándula.

El tratamiento puede ser más eficaz si el cáncer de próstata se detecta temprano.

¿Cuáles son algunos factores que pueden aumentar el riesgo de cáncer de próstata?

- Comer una dieta rica en grasa
- Comer una dieta con mucha carne roja
- La edad

Algunos exámenes médicos de detección de cáncer de próstata

- Examen de tacto rectal
- Prueba de sangre del antígeno prostático específico ("PSA" por sus siglas en inglés)

¿Cómo afectan sus antecedentes médicos familiares su riesgo personal de presentar cáncer de próstata?

Use la hoja de ejercicios de la siguiente página para averiguarlo.

Consulte los siguientes sitios web para obtener más información:

MedlinePlus

medlineplus.gov/prostatecancer.html

Mayo Clinic

mayoclinic.org/diseases-conditions/prostate-cancer/symptoms-causes/syc-20353087

¿Cuál es su riesgo de tener cáncer de próstata?

¿Cuántos de sus parientes de primer grado anotados a mano derecha han recibido un diagnóstico de cáncer de próstata?

Padre Hermano(s) Hijo(s)	→	Anote el número total <input type="text"/>	sí	no
		¿Es la respuesta 1 o más? (Encierre en un círculo "sí" o "no").		

¿Cuántos de sus parientes de segundo grado anotados a mano derecha han recibido un diagnóstico de cáncer de próstata?

Medio(s) hermano(s) Abuelo(s) Tío(s) Sobrino(s)	→	Anote el número total <input type="text"/>	sí	no
		¿Es la respuesta 2 o más? (Encierre en un círculo "sí" o "no").		

Si la respuesta es "sí" a cualquiera de estas preguntas, usted tiene un riesgo mayor de presentar cáncer de próstata.

Si tiene un riesgo mayor, hable con su médico sobre lo que puede hacer para prevenir el cáncer de próstata.

Importante:

El riesgo de cáncer de próstata aumenta con la edad. Además, algunos grupos étnicos pueden tener más riesgo que otros. Si es afro-americano o afro-latino, puede que tenga un riesgo más alto de tener cáncer de próstata.

Algunos consejos que pueden ayudar a prevenir y detectar el cáncer de próstata.



Elija una dieta saludable:

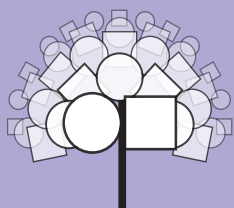
- Coma una variedad de frutas y verduras todos los días.
- Evite los alimentos ricos en grasa, como la carne roja.



Hable con su médico sobre los exámenes de detección:

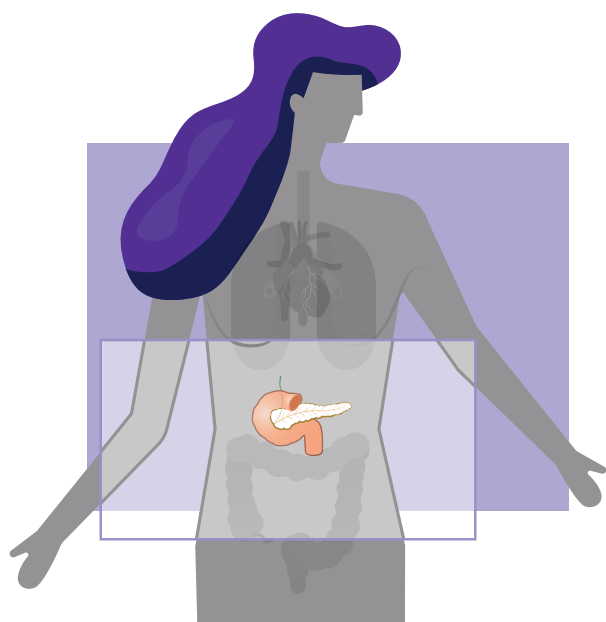
- Hable sobre los riesgos y los posibles beneficios de los exámenes de detección de cáncer de próstata para decidir si estas pruebas son adecuadas para usted.

Consulte las páginas 16 a 19 para informarse de otras recomendaciones sobre los exámenes de detección y el estilo de vida.



¿Qué es la diabetes de tipo 2?

Esta es una enfermedad a largo plazo, con concentraciones altas de azúcar en la sangre.



La insulina es una hormona que controla las concentraciones de azúcar en la sangre. La diabetes de tipo 2 se presenta cuando hay un problema con la insulina del cuerpo.

En la diabetes de tipo 2, el cuerpo desarrolla resistencia a la insulina y, por lo tanto, se necesita más insulina para disminuir los niveles de glucosa (azúcar) en la sangre. Por ello, el páncreas necesita producir más insulina de lo normal.

¿Cómo afectan sus antecedentes médicos familiares su riesgo personal de presentar diabetes de tipo 2?

Use la hoja de ejercicios de la siguiente página para averiguarlo.

¿Cuáles son algunos factores que pueden aumentar el riesgo de la diabetes de tipo 2?

- Falta de ejercicio
- Obesidad
- Presión arterial alta (hipertensión)
- Colesterol alto
- Diabetes durante el embarazo

Algunos exámenes médicos de detección de diabetes de tipo 2

- Prueba de concentración sanguínea de azúcar
- Prueba de presión arterial
- Prueba de colesterol

Consulte los siguientes sitios web para obtener más información:

MedlinePlus

medlineplus.gov/diabetes.html

Mayo Clinic

mayoclinic.org/diseases-conditions/diabetes/symptoms-causes/syc-20371444

¿Cuál es su riesgo de tener diabetes de tipo 2?

¿Cuántos de sus parientes de primer grado anotados a mano derecha han recibido un diagnóstico de diabetes de tipo 2?

Madre
Padre
Hermana(s)
Hermano(s)
Hija(s)
Hijo(s)

Anote el número total

sí no

¿Es la respuesta 1 o más?
(Encierre en un círculo "sí" o "no").

¿Cuántos de sus parientes de segundo grado anotados a mano derecha han recibido un diagnóstico de diabetes de tipo 2?

Media(s) hermana(s)
Medio(s) hermano(s)
Abuela(s)
Abuelo(s)
Tía(s)
Tío(s)
Sobrina(s)
Sobrino(s)

Anote el número total

sí no

¿Es la respuesta 2 o más?
(Encierre en un círculo "sí" o "no").

Si la respuesta es "sí" a cualquiera de estas preguntas, usted tiene un riesgo mayor de presentar diabetes de tipo 2.

Si tiene un riesgo mayor, hable con su médico sobre lo que puede hacer para prevenir la diabetes de tipo 2.

Importante:

Algunos grupos étnicos pueden tener más riesgo que otros. Si es hispano, afro-americano, afro-latino, chino, indio o isleño del Pacífico, puede que tenga un riesgo más alto de tener diabetes de tipo 2.

Algunos consejos que pueden ayudar a prevenir y detectar la diabetes de tipo 2.



Manténgase activo físicamente:

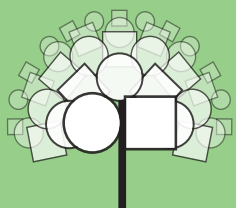
- Trate de estar activo al menos 30 minutos la mayoría de los días de la semana.
- Suba escaleras, camine, nade, haga jardinería, etc.



Hable con su médico sobre los exámenes de detección:

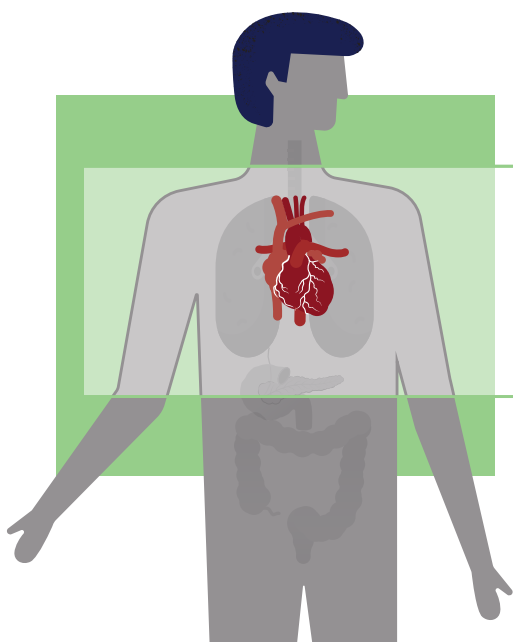
- Las pruebas habituales de concentración sanguínea de azúcar, presión arterial y colesterol pueden ayudar a identificar un problema antes de que se convierta en diabetes de tipo 2.

Consulte las páginas 16 a 19 para informarse de otras recomendaciones sobre los exámenes de detección y el estilo de vida.



¿Qué son las enfermedades del corazón?

Las enfermedades del corazón se presentan cuando los vasos sanguíneos que llevan la sangre y el oxígeno al corazón se vuelven más estrechos.



Las enfermedades del corazón también se conocen como cardiopatía coronaria y arteriopatía coronaria.

La placa de ateroma (compuesta de colesterol y otras sustancias) se puede pegar en las paredes de los vasos sanguíneos y disminuir la circulación sanguínea.

¿Cuáles son algunos factores que pueden aumentar el riesgo de las enfermedades del corazón?

- Diabetes
- Fuma de tabaco
- Falta de ejercicio
- Obesidad
- Estrés
- Colesterol alto
- Presión arterial alta (hipertensión)
- Uso indebido de medicamentos

Algunos exámenes médicos de detección de las enfermedades del corazón

- Prueba de concentración sanguínea de azúcar
- Prueba de presión arterial
- Prueba de colesterol

¿Cómo afectan sus antecedentes médicos familiares su riesgo personal de presentar enfermedades del corazón?

Use la hoja de ejercicios de la siguiente página para averiguarlo.

Consulte los siguientes sitios web para obtener más información:

MedlinePlus

medlineplus.gov/heartdiseases.html

Mayo Clinic

mayoclinic.org/diseases-conditions/heart-disease/symptoms-causes/syc-20353118

¿Cuál es su riesgo de tener enfermedades del corazón?

¿Cuántos de sus parientes de primer grado anotados a mano derecha han recibido un diagnóstico de enfermedad del corazón o de diabetes de tipo 2?

Madre
Padre
Hermana(s)
Hermano(s)
Hija(s)
Hijo(s)

Anote el número total

sí no

¿Es la respuesta 1 o más?
(Encierre en un círculo "sí" o "no").

¿Cuántos de sus parientes de segundo grado anotados a mano derecha han recibido un diagnóstico de enfermedad del corazón o de diabetes de tipo 2?

Media(s) hermana(s)
Medio(s) hermano(s)
Abuela(s)
Abuelo(s)
Tía(s)
Tío(s)
Sobrino(s)
Sobrina(s)

Anote el número total

sí no

¿Es la respuesta 2 o más?
(Encierre en un círculo "sí" o "no").

Si la respuesta es "sí" a cualquiera de estas preguntas, usted tiene un riesgo mayor de presentar enfermedades del corazón.

Si tiene un riesgo mayor, hable con su médico sobre lo que puede hacer para prevenir las enfermedades del corazón.

Importante:

Los antecedentes familiares de diabetes de tipo 2 es un factor de riesgo de enfermedades del corazón. Si alguno de los parientes anotados en los recuadros anteriores ha recibido un diagnóstico de enfermedad del corazón, diabetes de tipo 2, o ambas, ese pariente cuenta como un miembro de su familia para su riesgo personal.

Algunos consejos que pueden ayudar a prevenir y detectar las enfermedades del corazón.



Deje de fumar o no comience a hacerlo:

- Su riesgo de enfermedades del corazón disminuye en un 50% un año después de dejar de fumar.



Hable con su médico sobre los exámenes de detección:

- Las pruebas habituales de concentración sanguínea de azúcar, presión arterial y colesterol pueden ayudar a identificar un problema antes de que se convierta en alguna enfermedad del corazón.

Consulte las páginas 16 a 19 para informarse de otras recomendaciones sobre los exámenes de detección y el estilo de vida.

Recomendaciones para una buena salud

Ahora que entiende mejor sus antecedentes médicos familiares, podrá hacer algunas cosas para disminuir su riesgo. En esta página, se presentan consejos para incorporar hábitos saludables a su vida cotidiana. Asegúrese de compartir lo que ha aprendido con su familia.

Coma frutas y verduras

Los adultos deben comer al menos 2 tazas de verdura y 1.5 tazas de fruta todos los días.

Cómase, por ejemplo, una manzana o naranja grande, más dos zanahorias medianas y una taza de arvejas (chícharos).

- Hay muchas formas de añadir frutas y verduras a las comidas, como ponerle rebanadas de plátano al cereal, tiras de pimientos verdes y rojos a una pizza de queso o tomates (jitomates) a sándwiches de queso.
- Consulte la página myplate.gov/eat-healthy/fruits para obtener más información sobre las recomendaciones actualizadas según su sexo, edad y nivel de actividad.
- Al comer bastantes frutas y verduras, recibe vitaminas, minerales, sustancias fitoquímicas*, fibra y antioxidantes* importantes. Las frutas y las verduras también son bajas en calorías. Pueden sustituir a los alimentos de alto contenido calórico que influyen en el aumento de peso.

Coma fibra

Los adultos deben consumir alrededor de 30 a 35 gramos de fibra a diario.

La fibra se encuentra en los alimentos vegetales, como los cereales, las verduras, las frutas, las arvejas secas, los frijoles, las lentejas y los frutos secos (las nueces). Cómase, por ejemplo, una taza de frijoles rojos todos los días. Comerse la cáscara de las frutas y las verduras, y elegir alimentos integrales, también son excelentes fuentes de fibra.

- Beba líquido en abundancia para ayudar a procesar la fibra.
- La fibra disminuye el riesgo de las enfermedades del corazón al bajar las concentraciones de colesterol en la sangre. También está relacionada con un mejor funcionamiento intestinal.

Manténgase activo físicamente

Por ejemplo, haga 30 minutos de ejercicio la mayoría de los días de la semana. Mientras más activo se mantenga, más beneficios de salud obtendrá.

- Puede hacer todo su ejercicio a la vez o dividirlo durante el día. Debe ser de intensidad moderada, como caminar a paso ligero, nadar a ritmo medio, cortar el pasto (césped) o subir escaleras.
- Dividir o disminuir el tiempo que pasa sentado cada día puede mejorar su salud.
- Hacer ejercicio con regularidad le ayuda a bajar de peso y disminuye el riesgo de varias enfermedades y afecciones crónicas. Mantenerse activo fomenta la salud al: fortalecer los huesos, los músculos y el corazón; disminuir la presión arterial; mejora los niveles de energía y reduce las concentraciones de colesterol y azúcar en la sangre.

Limite el consumo de alcohol

Si no consume bebidas alcohólicas, no empiece a hacerlo. Los expertos recomiendan no tomar más de una bebida al día si es mujer y dos bebidas al día si es hombre.

- Las mujeres embarazadas o que están intentando embarazarse no deben beber nada de alcohol porque esto puede dañar al feto.
- El consumo excesivo de alcohol está relacionado con muchas enfermedades crónicas, como la cirrosis hepática, la pancreatitis, algunos trastornos psicológicos y varios cánceres, incluso el de mama (seno), el de hígado y el de esófago.
- Tomar demasiadas bebidas alcohólicas puede elevar las concentraciones de algunas grasas en la sangre (triglicéridos) y causar presión arterial alta (hipertensión), insuficiencia cardíaca, derrame cerebral, arritmia cardíaca y muerte súbita de origen cardíaco.

No fume

Deje de fumar o no empiece a hacerlo.

- Si fuma, hay medicamentos y asesoría para ayudarlo a dejar de fumar. Prepare un plan y fije una fecha para dejar de fumar. Infórmeles a sus familiares, amigos y compañeros de trabajo que va a dejar de fumar y pídale ayuda.
- Si está embarazada y fuma, dejar de fumar puede ayudar a prevenir problemas de salud para usted y el bebé.
- Fumar tiene consecuencias mortales, incluso el cáncer de pulmón y el de boca. También está relacionado con enfermedades del corazón.
- Cabe destacar que, las personas expuestas al humo ambiental de tabaco, incluso los niños, también se ven afectadas por graves consecuencias de salud.

*Las sustancias fitoquímicas se encuentran, entre otros, en los vegetales de color verde oscuro; los antioxidantes se encuentran en las frutas, las verduras y los granos. El consumo recomendado ayuda a prevenir el cáncer y otras enfermedades. En Internet, se puede encontrar más información sobre el consumo diario de verduras en: "Choose my plate", choosemyplate.gov/vegetables

Recomendaciones sobre los exámenes de detección

Cáncer colorrectal



cancer.org
800-227-2345

Riesgo promedio

Pruebas de materia fecal sensibles, anualmente a partir de los 45 años.

Colonoscopia, cada 10 años a partir de los 45 años.

Mayor riesgo

Para quienes tienen un pariente de primer grado con un diagnóstico a los 60 años o después: una colonoscopia cada 10 años a partir de los 40 años.

Para quienes tienen dos o más parientes de primer grado con un diagnóstico a cualquier edad o un pariente de primer grado con un diagnóstico antes de los 60 años: una colonoscopia cada 5 años a partir de los 40 años o a partir de 10 años más joven que la edad que tenía el pariente cuando recibió el primer diagnóstico en la familia, lo que ocurra primero.

Cáncer de mama (seno)



cancer.org
800-227-2345

Riesgo promedio

Una mamografía anual a partir de los 45 años y de allí en adelante mientras se encuentre sana o según lo que le recomiende el médico.

Mayor riesgo

A las mujeres con mayor riesgo según sus antecedentes familiares, se les puede recomendar comenzar los exámenes de detección a una edad más joven o hacerse pruebas de imágenes por resonancia magnética (IRM o "MRI" por sus siglas en inglés) anuales además de las mamografías, según las recomendaciones de su médico.

Cáncer de próstata



cancer.org
800-227-2345

Riesgo promedio

A los 50 años, se debe hablar con el médico sobre el examen de detección de cáncer de próstata para tomar una decisión informada. Se debe hablar sobre las incertidumbres, los riesgos y los posibles beneficios de los exámenes de detección de cáncer de próstata.

Mayor riesgo

Los hombres afro-americanos/afro-latinos, y los hombres con un pariente de primer grado que haya recibido un diagnóstico antes de los 65 años, deben tener esta conversación con el médico a los 45 años.

Los hombres que tengan más de un pariente de primer grado que recibió un diagnóstico antes de los 65 años, deben tener esta conversación con el médico a los 40 años.

Diabetes de tipo 2 y enfermedades del corazón



Riesgo promedio

Prueba de concentración sanguínea de azúcar al menos cada 3 años, a partir de los 45 años.

Pruebas de colesterol en sangre al menos cada 5 años, a partir de los 20 años.

Pruebas de la presión arterial al menos cada 2 años, a partir de los 18 años.

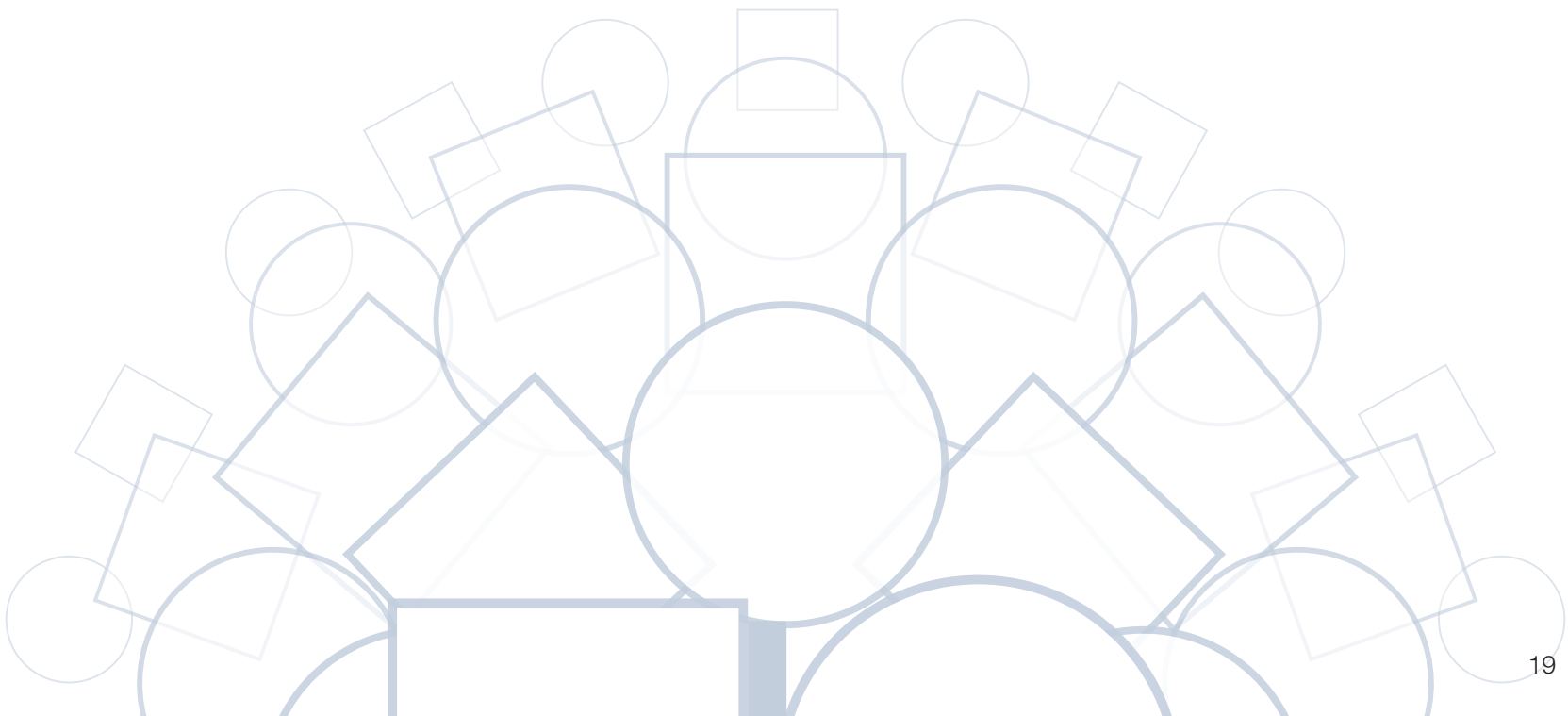
Mayor riesgo

Prueba de concentración sanguínea de azúcar al menos cada 3 años, a partir de los 18 años para quienes tienen factores de riesgo de diabetes de tipo 2 (sobrepeso u obesidad, antecedentes familiares, inactividad física, raza o grupo étnico de alto riesgo).

Se pueden pedir pruebas de colesterol en sangre más frecuentes o exámenes de detección a partir de una edad más joven para las personas con un mayor riesgo (consumo de tabaco, presión arterial alta, antecedentes familiares).

Se pueden pedir pruebas más frecuentes de la presión arterial para las personas con un mayor riesgo de enfermedades del corazón (consumo de tabaco, colesterol alto, antecedentes familiares).

Hable sobre sus antecedentes médicos familiares con su médico.



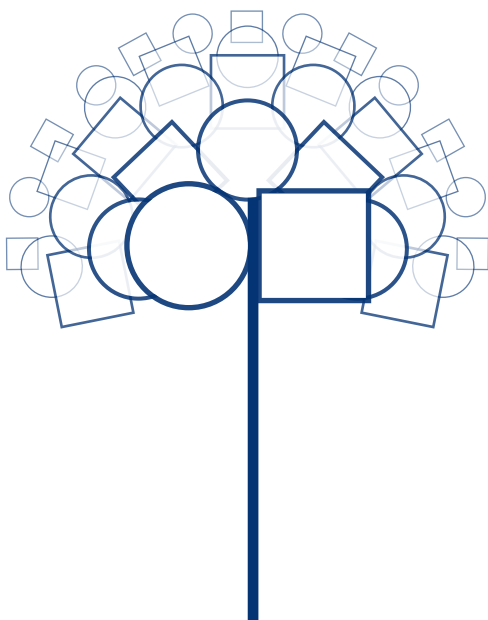
Comparta sus antecedentes médicos familiares

Esperamos que, después de trabajar con este paquete, se sienta más cómodo leyendo su árbol de antecedentes médicos familiares. Este paquete es para que se lo quede. Siéntase en libertad de compartir lo que aprendió con sus familiares y amigos. No olvide que sus antecedentes médicos familiares cambian con el tiempo, así que asegúrese de agregar más datos a este paquete a medida que obtenga más información sobre la salud de su familia.

Esperamos que hable con el médico sobre cualquier pregunta que tenga. El médico es la mejor persona con quien revisar sus antecedentes médicos familiares y hablar sobre cómo mejorar su salud y disminuir su riesgo de enfermedad.

“My Family Health Portrait” [Retrato de salud de mi familia] es un sitio web que le puede ayudar a llevar un registro de sus antecedentes médicos familiares. Podrá imprimir su árbol de antecedentes médicos familiares y compartirlo fácilmente con su familia y médico.

Consulte la página kahuna.clayton.edu/jqu/FHH/html/index.html para obtener más información e iniciar este proyecto.



Using My Family Health Portrait you can:

- Enter your family health history.
- Learn about your risk for conditions that can run in families.
- Print your family health history to share with family or your health care provider
- Save your family health history so you can update it over time.

Talking with your health care provider about your family health history can help you stay healthy!

[Learn more about My Family Health Portrait.](#)

Note: You must use the “Use a Saved History” button to open the family history file you created.

Create a Family Health History Use a Saved History



Families
SHARE



National Human Genome
Research Institute