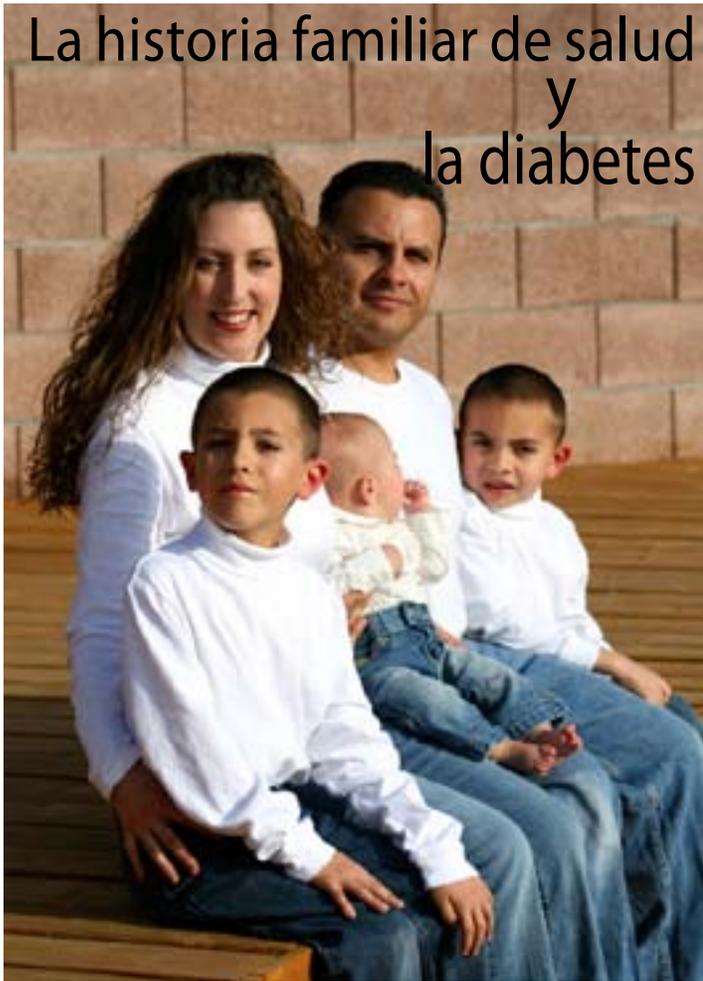


La historia familiar de salud y la diabetes



Según una investigación reciente, el 30% de los habitantes de Oregón tiene algún familiar cercano con diabetes.*

¿Se ha preguntado si alguno de sus padres, hermanos, o hijos tiene diabetes del adulto? Si es así, sus posibilidades de contraer diabetes son casi el doble que en cualquier persona sin antecedentes familiares. Además, cuantas más personas en su familia hayan tenido diabetes, más probable será que usted contraiga esta enfermedad.** Afortunadamente, hay muchas cosas que usted puede hacer para reducir esta posibilidades.

Si sabe de algún familiar que haya tenido esta enfermedad, tal vez sea una buena idea escribir la historia familiar de salud de su familia.

¿Qué es la historia familiar de salud?

Al igual que la diabetes, muchas enfermedades vienen de familia. Las familias comparten hábitos, entornos y estilos de vida, y también genes.

La historia familiar de salud es un registro de su salud y de la salud su familia. Al compartir esta información con su médico, usted puede averiguar cuáles son las enfermedades con mayor riesgo para usted, y aprender a prevenir o reducir las posibilidades de sufrir diabetes.

¿Qué puede hacer si piensa que hay antecedentes de diabetes en su familia?

- » Use la pagina del Internet de la Direccion de Salud Publica para preparar su historia familiar: Puede descargar "El Retrato de Salud de Mi Familia" que lo encontrara en: <https://familyhistory.hhs.gov/spanish/>
- » La próxima vez que vea a su médico, llévele la historia familiar de salud de su familia.
- » Tome medidas para reducir otras cosas que lo pongan en riesgo de contraer diabetes.



Ademas de la Historia Familiar tenga en cuenta otras cosas que pueden ponerle en riesgo de tener diabetes:

- Sobrepeso, mala alimentación y poca actividad física.
- Personas mayores de 45 años tienen mas riesgo.
- Los afroamericanos, americanos nativos, hispanos e isleños del Pacífico tienen mayor riesgo de contraer diabetes.
- Diabetes gestacional, o dar a luz bebés de más de 9 libras de peso.
- La presión alta aumenta el riesgo en las personas con sobrepeso.



Medidas preventivas que puede tomar:

- Baje de peso si está excedido.
- Siga una dieta balanceada que incluya frutas, verduras, cereales integrales, productos lácteos reducidos en grasa o libres de grasa y carnes magras.
- Haga ejercicio. La actividad moderada durante 30 minutos al menos 5 días a la semana es muy beneficiosa.
- Hable con su médico sobre la historia clínica de su familia y hágase evaluar. La Asociación Estadounidense de la Diabetes (American Diabetes Association) recomienda hacerse análisis de diabetes a una edad más temprana o con más frecuencia si alguno de sus padres, hermanos o hijos sufre diabetes tipo 2. El médico puede revisar la historia clínica de su familia e indicarle la evaluación más apropiada.

¿Dónde encuentro más información?

Programa de Diabetes de Oregon
(Oregon Diabetes Program)
www.healthoregon.org/diabetes

Programa de Genética de Oregon
(Oregon Genetics Program)
www.healthoregon.org/genetics

Asociación Estadounidense de la Diabetes
(American Diabetes Association)
www.diabetes.org

Sitio Web de Historia Clínica Familiar de la
Dirección de Salud Pública de los EE.UU.
(US Surgeon General Family History)
www.hhs.gov/familyhistory

Oficina Nacional de Estudios Genéticos de Salud
Pública del Centro para el Control y Prevención de
Enfermedades
(CDC National Office of Public Health Genomics)
www.cdc.gov/genomics

“No se trata de saber por saber. Conocer la historia familiar de salud de su familia puede salvar su vida y la de sus seres queridos”. Kenneth P. Moritsugu, M.D., M.P.H., Director de Salud Pública en el año 2006.

**Programa de
Genética de
Oregon**

www.healthoregon.org/genetics

800 Oregon St. Ste. 805
Portland OR 97232
971.673.0271

Programa de Genética de Oregon recibió fondos de beca# 280518 08 de Centers for Disease Control and Prevention (CDC).

* Datos de BRFSS de Oregon en 2005.

** Harrison, T.A. y otros. Family History of Diabetes as a Potential Public Health Tool (Los antecedentes familiares de diabetes como posible herramienta de salud pública), American Journal of Preventive Medicine 2003;24(2):152-9; y Practical Genetic Counseling (Consejería genética práctica), Peter S. Harper, 6ª edición.

Adaptado por el Programa de Genética del Estado de Oregon, con permiso del Proyecto Genoma para Enfermedades Crónicas del Departamento de Salud de Minnesota.

Última actualización: 12/06/2008