

ENTENDER SUS RIESGOS DE SALUD



¿Qué escuchó?



- Un miembro de la familia tiene una enfermedad genética
- Hay un brote de una enfermedad
- Hay una publicidad sobre un nuevo medicamento en la televisión
- Algunos alimentos son buenos para usted
- Tengo los resultados de mi kit de prueba genética
- Un amigo me dijo...

¿Está preocupado?



Correr riesgo no significa que algo definitivamente vaya a suceder; se trata solo de una posibilidad. Aquí encontrará algunas preguntas que puede hacer:

- ¿ A **QUIÉN** afectan estas noticias sobre la salud?
 - ¿ A unas pocas personas? ¿A muchas?
 - ¿ A personas como yo?
- ¿ **CUÁL** es la fuente de esta información?
 - ¿ Es confiable?
- ¿ Hay personas afectadas **DONDE** yo vivo, trabajo o viajo?
- ¿ **CUÁNDO** me afectaría esto, siempre o solo en determinados momentos (como durante el embarazo, al viajar o en la infancia)?
- ¿ **CUÁN** cierto es este riesgo?

¿Qué significa para usted?

Analice los números en perspectiva. La forma en que se utilizan los números sobre salud puede afectar cuán alarmante o reconfortante suene la información.

EJEMPLO: La enfermedad X afecta al 20% de las personas, o a 2 de cada 10.



Usted también podría decir que la enfermedad X no afecta al 80% de las personas, o a 8 de cada 10. Entonces, piense en los números de ambas maneras.

Observe la probabilidad REAL de verse afectado por esta noticia sobre salud.

Lea las declaraciones sobre salud con atención para determinar, y entender, cuál es el riesgo real.

POCO CLARO:

"Este medicamento reduce el riesgo a la mitad".

CLARO:

"Este medicamento reduce el riesgo del 2% al 1%".

Ambas declaraciones significan lo mismo. Las palabras como "mitad" o "doble" pueden ser alarmantes y llevar a conclusiones equivocadas. Deje de lado esas palabras y busque los números y porcentajes que se refieren al riesgo real.

¡Tome el control!

Si descubre que corre un mayor riesgo de padecer una enfermedad o de tener un problema de salud, tome el control de la situación.

ENTIENDA qué factores de riesgo puede y no puede cambiar.

Muchos factores de riesgo pueden sumarse para afectar el riesgo general para su salud. Aprender sobre ellos le ayudará a decidir qué medidas tomar.



INVESTIGUE.

Aprenda. Busque fuentes de información creíbles, como salud.nih.gov.

HABLE con su proveedor de cuidados de la salud.

Anote las preguntas antes de una visita. Pregunte sobre los riesgos para su salud y dígame cómo se siente al conocer esta información.

Si hay algo que no entiende, pregunte. No deje preguntas sin responder.



FORME un equipo de apoyo.

Pídale a familiares y amigos que lo ayuden con la investigación o con las visitas al médico.

Comuníquese con un especialista. Únase a un grupo de apoyo.



NO PUEDE CAMBIAR

- Edad
- Antecedentes familiares
- Genes

PODRÍA CAMBIAR

- Sueño
- Entorno físico
- Social
- Pruebas de detección
- Dieta
- Actividad física
- Hábitos
- Seguridad