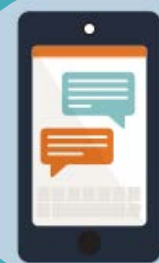


# ENTENDER SUS RIESGOS DE SALUD



## ¿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](http://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