



Mis genes:

¿QUÉ ME PUEDEN DECIR SOBRE MI SALUD MENTAL?

Del INSTITUTO NACIONAL de la SALUD MENTAL

Resumen

Los trastornos mentales son problemas de salud que afectan la manera cómo las personas piensan, sienten y actúan. Estos trastornos pueden afectar la vida de formas significativas, lo que incluye cómo las personas se enfrentan a la vida, se ganan su sustento y se relacionan con los demás.

“¿Por qué sucedió esto?” Esa es una pregunta que frecuentemente se hacen los pacientes y sus familias después de un episodio psicótico, un intento de suicidio o el diagnóstico de cualquier trastorno mental grave.

Las investigaciones realizadas y financiadas por el Instituto Nacional de la Salud Mental (NIMH, por sus siglas en inglés) han descubierto que muchos trastornos mentales son causados por una combinación de factores biológicos, ambientales, psicológicos y genéticos. De hecho, un creciente número de investigaciones ha revelado que ciertos genes y variaciones genéticas se asocian con trastornos mentales. **Entonces, ¿cuál es la mejor manera de “mirar sus genes” y determinar su propio riesgo personal?**

Sus antecedentes de salud familiar

Su historial de salud familiar puede ser una de sus mejores pistas sobre su riesgo de desarrollar algún trastorno mental y muchas otras enfermedades frecuentes. Ciertas enfermedades mentales tienden a ser hereditarias, por lo que tener un pariente cercano con un trastorno mental podría significar que usted corre un mayor riesgo de tenerlo.



Si un miembro de la familia tiene un trastorno mental, no necesariamente significa que usted lo tendrá. Hay muchos otros factores que también influyen. Sin embargo, conocer sus antecedentes familiares de salud mental le puede ayudar a determinar si usted corre un mayor riesgo de desarrollar ciertos trastornos. Esto también puede ayudar a su médico a recomendar acciones para reducir su riesgo y puede permitirles a usted y a su médico buscar señales de aviso tempranas.

Para lograr un mejor entendimiento de sus antecedentes de salud familiar, puede ser útil hablar con sus parientes consanguíneos, mantener un registro de su historial de salud familiar, hablar con un profesional de salud mental o visitar a un consejero genético.

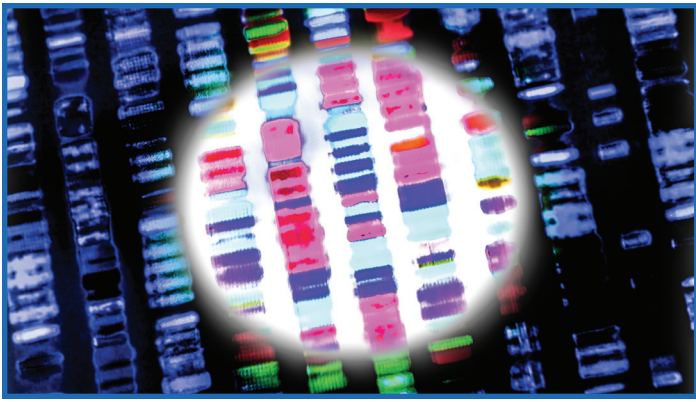
Hable con sus parientes consanguíneos

El primer paso para crear su historial de salud familiar es hablar con sus parientes consanguíneos. La información más útil proviene de parientes de “primer grado”, es decir, sus padres, hermanos e hijos. También le puede ser útil la información de familiares de “segundo grado”, como sobrinos, medio hermanos, abuelos y tíos.

No se preocupe si no puede obtener la información completa de cada pariente. Es posible que algunos de ellos no quieran hablar al respecto. Otros tal vez no puedan recordar la información con precisión. No importa. Cualquier información que pueda recopilar será útil.

Mantenga un registro de su historial de salud familiar

Hay materiales gratuitos, tanto impresos como en Internet, que pueden ayudarle a crear su historial de salud familiar. Una herramienta es el “Retrato de salud de mi familia” del Cirujano General de los Estados Unidos, que le ayuda a organizar la información de salud de su familia. Esta herramienta está disponible para llenar en línea en inglés (<https://phgkb.cdc.gov/FHH>). También puede descargar el documento e imprimirlo para registrar la información sobre sus antecedentes familiares (https://phgkb.cdc.gov/FHH/html/static/learn_more_en). Una vez que llene toda la información, puede guardarla para sus registros, compartir el formulario completo con su médico u otro proveedor de atención médica, o con los miembros de su familia.



A medida que la familia crezca o que se diagnostiquen problemas de salud a sus familiares, se puede agregar información nueva o actualizada al registro. Puede tomar un poco de tiempo y esfuerzo, pero este legado duradero puede mejorar la salud de su familia para las generaciones venideras.

Hable con un profesional de la salud mental

Si en su familia hay casos de problemas de salud mental, tal vez quiera consultar con un profesional de la salud mental, que puede ayudarle a comprender los factores de riesgo y de prevención. Hacer preguntas y suministrar información a su proveedor de atención médica puede mejorar su cuidado. Hablar con su médico puede generar confianza y mejores resultados, seguridad y satisfacción. Para obtener consejos e información sobre cómo hablar con su médico, visite la página web del NIMH “Tome control de su salud mental” (www.nimh.nih.gov/consejosparahablar) y el sitio web en inglés para pacientes y consumidores de la Agencia para la Investigación y la Calidad del Cuidado de la Salud (www.ahrq.gov/patients-consumers).

Consulte a un consejero genético

El asesoramiento genético puede brindarle información sobre cómo las afecciones genéticas podrían afectar a su familia o a usted. El consejero genético u otro profesional de la salud recopilará su historial de salud personal y familiar. Ellos pueden usar esta información para determinar la probabilidad de que usted o un miembro de su familia tenga una afección genética. Según esta información, el consejero genético le puede ayudar a decidir si una prueba genética podría ser adecuada para alguno de ustedes. A menudo, las pruebas genéticas se realizan antes o durante el embarazo y poco después del nacimiento del bebé, o si su médico sospecha que puede tener una enfermedad rara y se sabe que la causa son genes específicos.

Para obtener más información, visite la página de preguntas frecuentes sobre asesoramiento genético en el sitio web en inglés del Instituto Nacional de Investigación del Genoma Humano (www.genome.gov/FAQ/Genetic-Counseling) y su página de información

en español (www.genome.gov/es/about-genomics/fact-sheets/Guias-informativas-sobre-ciencia-investigacion-etica-y-el-instituto) así como la página web en inglés del Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades (www.cdc.gov/genomics/gtesting/genetic_counseling).

Los genes

Los genes son segmentos de ADN que se encuentran en casi todas las células y que se transmiten de los padres a sus hijos. Algunas enfermedades son causadas por mutaciones genéticas o por un cambio permanente en uno o más genes específicos.

En otras enfermedades, entre estas muchos de los trastornos mentales, las variantes genéticas juegan un papel en aumentar o disminuir el riesgo de una persona de tener una enfermedad o afección. Las investigaciones están fomentando nuestro entendimiento sobre el papel de la genética en la salud mental. Aunque existen variantes genéticas comunes asociadas con trastornos poco frecuentes, ninguna variante genética puede predecir con certeza que alguien llegue a tener un trastorno mental. En muchos casos, incluso la variante genética que más se ha investigado aumenta el riesgo de llegar a tener una enfermedad en apenas un porcentaje muy pequeño. Conocer su historial familiar es más importante para ayudarle a comprender su riesgo de tener una enfermedad mental, que saber si tiene una de estas variantes genéticas. Para obtener más información, visite el sitio web en inglés del Instituto Nacional de Investigación del Genoma Humano (www.genome.gov) o información en español (www.genome.gov/es/FAQ/Preguntas-frecuentes-sobre-las-pruebas-geneticas).

¿Pueden las pruebas genéticas ayudar a predecir mi riesgo de desarrollar un trastorno mental?

En resumen, no. Actualmente, las pruebas genéticas no pueden predecir con precisión su riesgo de desarrollar un trastorno mental. Aunque hay investigaciones en marcha, los científicos aún no conocen todas las variaciones genéticas que contribuyen a los trastornos mentales y las que se conocen hasta ahora solo aumentan el riesgo en un porcentaje muy pequeño.

Algún día, las investigaciones genéticas podrán ofrecer un panorama más completo sobre el riesgo de una persona de desarrollar un trastorno mental particular o diagnosticarlo, en función de sus genes. Aunque hay estudios recientes que han comenzado a identificar los marcadores genéticos asociados con ciertos trastornos mentales y que eventualmente podrían dar origen a una mejor detección y un tratamiento más personalizado, aún es demasiado temprano para usar las pruebas genéticas o escaneos genómicos para diagnosticar o tratar con precisión los trastornos mentales.

Las pruebas genéticas frente a los escaneos genómicos

Pruebas genéticas clínicas o de diagnóstico

Los médicos ordenan pruebas genéticas clínicas o de diagnóstico para las personas que creen que tienen un alto riesgo de desarrollar una de las enfermedades raras para las que se conocen los genes específicos que las causan. En las pruebas clínicas o de diagnóstico, los médicos buscan un solo gen o varios genes que las investigaciones han asociado fuertemente con una enfermedad específica. Los resultados permiten que los pacientes y sus médicos tomen juntos decisiones informadas sobre la atención médica. Existen muchos tipos diferentes de pruebas genéticas, las cuales pueden ayudar a:

- ▶ Identificar los cambios genéticos que pueden aumentar el riesgo de desarrollar una enfermedad.
- ▶ Diagnosticar enfermedades.
- ▶ Identificar los cambios genéticos que están involucrados en una enfermedad ya diagnosticada.
- ▶ Determinar la gravedad de una enfermedad.
- ▶ Guiar a los médicos para decidir cuál es el mejor medicamento o tratamiento para ciertas personas, como durante el tratamiento contra el cáncer.

Si hay alguna enfermedad que ocurre con frecuencia en su familia, su profesional de la salud puede decirle si es el tipo de enfermedad que se puede detectar mediante pruebas genéticas. Su profesional de atención médica puede ayudarle a tomar la decisión de si debe hacerse la prueba, y a comprender sus resultados e implicaciones.

Escaneos del genoma de venta directa al consumidor

Los escaneos o análisis genómicos de venta directa al consumidor son diferentes de las pruebas genéticas clínicas o de diagnóstico. Al pagar una tarifa, cualquier persona puede enviar por correo una muestra de saliva a las empresas que venden el escaneo, sin necesidad de una orden ni la asesoría de un proveedor de atención médica. Los anuncios explican que la empresa puede ofrecer información, con base en variaciones genéticas, sobre los riesgos de desarrollar enfermedades específicas.

Puede obtener información sobre los diversos tipos de pruebas genéticas y asesoramiento genético visitando el sitio web en inglés del Instituto Nacional de Investigación del Genoma Humano (www.genome.gov) y su página de información en español (www.genome.gov/es/about-genomics/fact-sheets/Guias-informativas-sobre-ciencia-investigacion-etica-y-el-instituto).

Las investigaciones genéticas del NIMH

El NIMH, parte de los Institutos Nacionales de la Salud (NIH, por sus siglas en inglés), financia y realiza investigaciones para ayudar a responder preguntas científicas importantes sobre las enfermedades mentales. A través de la investigación, el NIMH trabaja para determinar qué es prometedor, qué ayuda y por qué, qué no funciona y qué es seguro.

Por ejemplo, actualmente, la Subdivisión de Investigación Genómica, en la División de Neurociencia y Ciencias Básicas del Comportamiento del NIMH (www.nimh.nih.gov/dnbbs [en inglés]) y la Subdivisión de Genética Humana (www.nimh.nih.gov/hgb [en inglés]) en el Programa de Investigación Intramuros del NIMH están estudiando y apoyando investigaciones sobre las variaciones genéticas humanas que contribuyen al riesgo de desarrollar trastornos del estado de ánimo y la ansiedad, como el trastorno bipolar y el trastorno de pánico, para poder desarrollar mejores formas de diagnosticarlos y tratarlos.

Las investigaciones que estudian estos temas ayudarán a que se avance hacia una mejor detección y tratamiento personalizado en este campo. Puede obtener más información sobre las iniciativas de investigación en curso visitando el sitio web en inglés del NIMH en www.nimh.nih.gov (término de búsqueda en inglés: Genetics).



Recursos federales

Para obtener información sobre cómo los genes afectan su riesgo de desarrollar una enfermedad o trastorno, visite:

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades: Historial de salud de su familia (*Family Health History*)

www.cdc.gov/genomics/famhistory (inglés)

Instituto Nacional de Investigación del Genoma Humano
www.genome.gov/health (inglés)

www.genome.gov/es/about-genomics/fact-sheets/Guias-informativas-sobre-ciencia-investigacion-etica-y-el-instituto

MedlinePlus: Enfermedades genéticas

<https://medlineplus.gov/spanish/geneticdisorders.html>

Participación en la investigación clínica

Los ensayos clínicos son estudios de investigación que examinan nuevas formas de prevenir, detectar o tratar enfermedades y trastornos. Aunque los pacientes pueden beneficiarse al participar en un ensayo clínico, deben tener presente que el objetivo principal de los ensayos clínicos es obtener nuevos conocimientos científicos para que otros puedan recibir una mejor ayuda en el futuro.

Los investigadores del NIMH y de todo el país realizan muchos estudios con pacientes y voluntarios sanos. Hable con su médico acerca de los ensayos clínicos, sus beneficios y riesgos, y si alguno es adecuado para usted. Para obtener información adicional sobre la investigación clínica y cómo encontrar los ensayos clínicos que se realizan en diferentes partes del país, visite la siguiente página web en inglés: www.nimh.nih.gov/clinicaltrials.

Cómo encontrar ayuda

Localizador de programas de tratamiento de la salud mental

La Administración de Servicios de Abuso de Sustancias y Salud Mental (SAMHSA, por sus siglas en inglés) ofrece este recurso en Internet en inglés para ayudar a encontrar establecimientos y programas de tratamiento de problemas de la salud mental. Busque un establecimiento en su estado en <https://findtreatment.samhsa.gov>. Para recursos adicionales, visite la página de ayuda en inglés del NIMH para enfermedades mentales en www.nimh.nih.gov/health/findhelp.

Cómo hablar con su médico sobre su salud mental

Una buena comunicación entre usted y su médico o proveedor de atención médica puede mejorar los cuidados que recibe y ayudar a ambos a tomar buenas decisiones sobre su salud. Puede encontrar consejos que le ayudarán a prepararse para su consulta y aprovecharla al máximo en www.nimh.nih.gov/consejosparahablar. Para obtener recursos adicionales, como una lista de preguntas para hacerle a su médico, visite el sitio web de la Agencia para la Investigación y la Calidad de la Atención Médica en www.ahrq.gov/patients-consumers (inglés) y www.ahrq.gov/topics/informacion-en-espanol (español).

Reproducciones

Esta publicación es de dominio público y se puede reproducir o copiar sin necesidad de pedir permiso al NIMH. Le agradecemos que cite al NIMH como fuente de la información. Para obtener más información sobre el uso de las publicaciones del NIMH, llame al Centro de Recursos de Información del NIMH al 1-866-615-6464, envíe un correo electrónico a nimhinfo@nih.gov, o consulte nuestras pautas para reproducir nuestros materiales en www.nimh.nih.gov/reprints (inglés).

Para más información

Sitio web del NIMH

www.nimh.nih.gov/pubs espanol (español)

www.nimh.nih.gov (inglés)

MedlinePlus de la Biblioteca Nacional de Medicina

<https://medlineplus.gov/spanish> (español)

<https://medlineplus.gov> (inglés)

Ensayos clínicos

<https://salud.nih.gov/investigacion-clinica> (Información general en español)

www.clinicaltrials.gov (inglés)

Instituto Nacional de la Salud Mental

Oficina de Política Científica, Planificación y Comunicaciones

División de Redacción Científica, Prensa y Difusión

6001 Executive Boulevard

Room 6200, MSC 9663

Bethesda, MD 20892-9663

Teléfono: 301-443-4513 o 1-866-615-6464*

Teléfono para personas con problemas auditivos:

301-443-8431 o 1-866-415-8051*

Fax: 301-443-4279

Correo electrónico: nimhinfo@nih.gov

Sitios web: www.nimh.nih.gov (inglés) o

www.nimh.nih.gov/pubs espanol (español)

*Llamada gratis en los Estados Unidos



National Institute
of Mental Health

www.nimh.nih.gov

Publicación de NIH Núm. 20-MH-4298S
Revisada en 2020