



# Mis genes: ¿QUÉ ME PUEDEN DECIR SOBRE MI SALUD MENTAL?

Del INSTITUTO NACIONAL de la SALUD MENTAL

## ¿Qué son los genes?

Los genes son segmentos del ácido desoxirribonucleico (ADN), el “modelo” biológico de las proteínas que forman los componentes básicos de nuestras células. Usted recibe su ADN de sus padres biológicos y este varía un poco de persona a persona. Estas variaciones contribuyen a diferencias en apariencia, personalidad y salud. Ciertos genes, junto con factores biológicos y ambientales, pueden asociarse con diversos trastornos mentales, que son afecciones de salud que pueden afectar la forma en que uno piensa, siente y afronta la vida.



## ¿Cómo afectan los genes la salud mental?

Es probable que los trastornos mentales frecuentes, como la depresión y la ansiedad, sean el resultado de una combinación de experiencias de vida, el entorno y variaciones genéticas. Estas variaciones pueden afectar la forma en que los genes se “activan” y “desactivan” a lo largo de la vida, y desempeñan cierta función en la aparición de algunas enfermedades.

La mayoría de las variantes genéticas no causan trastornos mentales de forma directa. Sin embargo, en casos inusuales, algunas variantes genéticas poco frecuentes pueden aumentar el riesgo de llegar a tener trastornos mentales. Si usted o un familiar tienen una de estas variantes inusuales, sería buena idea hablar con un proveedor de atención médica sobre los posibles riesgos.

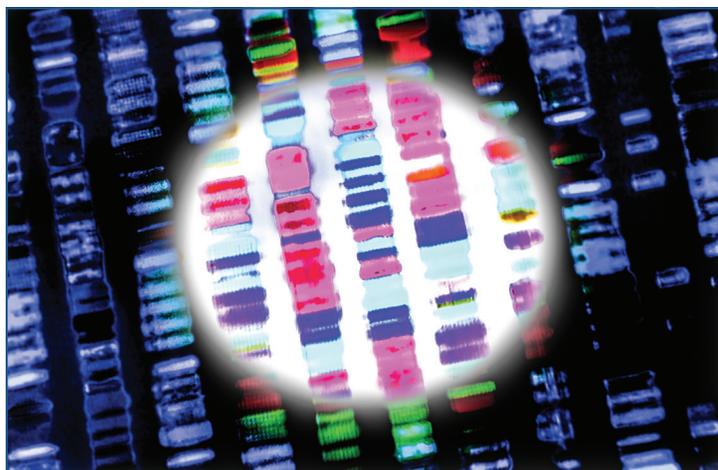


## ¿Debería visitar a un asesor genético?

El asesoramiento genético puede brindarle información sobre cómo las condiciones genéticas podrían afectarlo a usted o a su familia. Un genetista o asesor genético recolectará su historial de salud personal y familiar para determinar qué probabilidad hay de que usted o un miembro de su familia tengan una afección genética. Luego, podrán ayudarle a decidir si alguna prueba genética podría ser adecuada para usted o su familiar. A menudo, las pruebas genéticas se realizan antes o durante el embarazo, poco después del nacimiento del bebé o si su proveedor de atención médica sospecha que usted puede tener una enfermedad genética.

Para obtener más información en inglés sobre el asesoramiento genético, visite la página de preguntas frecuentes sobre este tema en el sitio web del Instituto Nacional de Investigación del Genoma Humano en [www.genome.gov/FAQ/Genetic-Counseling](http://www.genome.gov/FAQ/Genetic-Counseling) y en la página web sobre asesoramiento genético de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades en [www.cdc.gov/genomics-and-health/about/genetic-counseling.html](http://www.cdc.gov/genomics-and-health/about/genetic-counseling.html).

## ¿Pueden las pruebas genéticas ayudar a predecir mi riesgo de tener algún trastorno mental?



Actualmente, las pruebas genéticas no pueden predecir con precisión el riesgo de llegar a tener un trastorno mental. Aunque se están llevando a cabo estudios, los investigadores todavía están aprendiendo más sobre las formas en que los genes pueden contribuir a los trastornos mentales o a protegerse contra estos. De los genes que están relacionados con los trastornos mentales, la mayoría aumenta el riesgo de forma limitada.

Si bien hay estudios recientes que han comenzado a identificar los marcadores genéticos asociados con ciertos trastornos mentales, y con el tiempo podrían dar origen a mejores exámenes de detección y tratamientos más individualizados, todavía es demasiado pronto para utilizar pruebas genéticas para diagnosticar o tratar los trastornos mentales.

## ¿Cuál es la diferencia entre las pruebas genéticas clínicas y los informes genéticos de venta directa al consumidor?

### Pruebas genéticas clínicas o de diagnóstico

Las pruebas genéticas clínicas pueden ayudar a predecir el riesgo de algunas enfermedades, como el cáncer, pero aún no son muy útiles para predecir el riesgo de los trastornos mentales. Es posible que los proveedores de atención médica ordenen pruebas genéticas para personas que podrían tener un alto riesgo de desarrollar enfermedades genéticas inusuales. Por lo general, estas pruebas buscan un solo gen o unos cuantos genes fuertemente asociados con una enfermedad específica.

Existen muchos tipos diferentes de pruebas genéticas que pueden ayudar a:

- ▶ identificar variantes genéticas que pueden aumentar el riesgo de desarrollar una enfermedad;
- ▶ diagnosticar una enfermedad;
- ▶ guiar a los proveedores de atención médica al momento de decidir cuál es el mejor medicamento o tratamiento para determinadas personas.

Si hay varios miembros en su familia que tienen alguna enfermedad, quizás su proveedor de atención médica le puede informar si existe alguna prueba genética para detectarla. Para obtener más información en inglés sobre las pruebas clínicas o genéticas, visite [www.genome.gov/FAQ/Genetic-Testing](http://www.genome.gov/FAQ/Genetic-Testing).

### Informes genéticos de venta directa al consumidor

El propósito y el público de los informes genéticos de venta directa al consumidor difieren de las pruebas genéticas clínicas o de diagnóstico.

Cualquier persona puede pagar y enviar una muestra de saliva a empresas que venden un informe genético directo al consumidor. Si bien los anuncios publicitarios tal vez afirmen que la empresa puede ofrecer información sobre el riesgo de llegar a tener enfermedades específicas basada en la variación genética de una persona, por lo general, estos informes no pueden ayudar a predecir el riesgo de desarrollar trastornos mentales.

Debido a que los informes genéticos que se venden directamente al consumidor relacionados con el riesgo de tener trastornos mentales no van acompañados de la orientación de un proveedor de atención médica, los resultados deberán interpretarse con cautela. Estos informes tienen distintos niveles de respaldo científico, pueden o no estar aprobados por la Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos y pueden ser engañosos. Si decide someterse a pruebas genéticas de venta directa al consumidor, los resultados deberán analizarse con su proveedor de atención médica o su asesor genético antes de tomar cualquier medida, como cambiar sus medicamentos. Para obtener más información en inglés sobre las pruebas de venta directa al consumidor, visite [www.fda.gov/medical-devices/in-vitro-diagnostics/direct-consumer-tests](http://www.fda.gov/medical-devices/in-vitro-diagnostics/direct-consumer-tests)



# ¿Cómo puede mi historial médico familiar ayudarme a comprender los riesgos a la salud que puedo correr?

Algunos trastornos mentales son hereditarios y el historial de salud mental de su familia puede ser una pista importante para determinar su riesgo de llegar a tener algún trastorno mental. Tener un familiar cercano con un trastorno mental podría significar que corre un mayor riesgo, pero no necesariamente significa que va a desarrollar ese trastorno. También influyen muchos otros factores.

Conocer el historial de salud mental de su familia podría ayudarles, tanto a usted como a su proveedor de atención médica, a estar atentos para que puedan detectar signos tempranos de advertencia y también puede ayudar a su proveedor de atención médica para que le sea más fácil hacer recomendaciones sobre cómo puede reducir su riesgo.

## Hable con sus familiares

El primer paso para crear un historial de salud familiar es hablar con sus familiares. La información más útil proviene de parientes de “primer grado”, es decir, padres, hermanos e hijos. Los historiales médicos de familiares de “segundo grado”, como sobrinos, medios hermanos, abuelos y tíos, también pueden ser útiles, pero son menos informativos en cuanto a su riesgo personal.

No se preocupe si no puede obtener información completa de cada familiar. Es posible que algunas personas no quieran hablar y otras no puedan recordar información con precisión, y eso está bien. Cualquier información que pueda recopilar será útil.

## Mantenga un registro de su historial familiar

Programas gratuitos como “Mi retrato de salud familiar” (en inglés) del Cirujano General pueden ayudarlo a crear un historial médico familiar. Puede utilizar el programa para registrar información sobre la salud de su familia y



compartirla con su proveedor de atención médica o con los miembros de su familia. Puede encontrar este programa en <https://cbit.github.io/FHH/html>.

Puede agregar información nueva o actualizada a medida que vaya creciendo la familia o se diagnostiquen problemas de salud a sus miembros. Es posible que requiera un poco de tiempo y esfuerzo, pero este registro puede mejorar la salud de su familia por generaciones.

## Hable con un profesional de salud mental

Si en su familia hay antecedentes de trastornos mentales, tal vez desee consultar a un profesional de salud mental que puede ayudarlo a comprender el riesgo de estas enfermedades y las formas de prevenirlas o tratarlas. Hacer preguntas y suministrar información a su proveedor de atención médica puede mejorar su cuidado. También puede generar mejores resultados y aumentar su seguridad y satisfacción. Para obtener consejos e información sobre cómo hablar con su proveedor de atención médica, visite [www.nimh.nih.gov/consejosparahablar](http://www.nimh.nih.gov/consejosparahablar) y el sitio web en inglés de la Agencia para la Investigación y la Calidad del Cuidado de la Salud en [www.ahrq.gov/questions](http://www.ahrq.gov/questions).

## ¿Qué investigaciones sobre la genética está llevando a cabo el NIMH?

El Instituto Nacional de la Salud Mental (NIMH, por sus siglas en inglés) financia y realiza investigaciones para ayudar a responder importantes preguntas científicas sobre los trastornos mentales. Actualmente, el NIMH estudia y apoya investigaciones sobre las variaciones genéticas en los seres humanos que contribuyen al riesgo de tener diferentes trastornos mentales, como:

- ▶ psicosis y esquizofrenia;
- ▶ trastorno de estrés postraumático;
- ▶ trastornos de la alimentación, como anorexia nerviosa, trastornos por atracón y bulimia nerviosa;
- ▶ trastornos del desarrollo neurológico, como trastorno del espectro autista y discapacidad intelectual;

- ▶ trastornos del estado de ánimo, como trastornos de ansiedad, trastorno bipolar y depresión;
- ▶ trastorno obsesivo-compulsivo.

Las investigaciones que estudian estos temas ayudarán a que el área de la salud mental tome medidas para lograr una mejor detección y un tratamiento personalizado. Los esfuerzos de investigación básica mejoran nuestra comprensión sobre las causas subyacentes de las enfermedades y podrían dar origen a mejores tratamientos clínicos. Para obtener más información en inglés sobre los esfuerzos de investigación en marcha, visite [www.nimh.nih.gov/news/science-news/science-news-about-genetics](http://www.nimh.nih.gov/news/science-news/science-news-about-genetics).

## ¿Dónde puedo encontrar más información sobre la genética?

Para obtener información sobre cómo los genes afectan su riesgo de llegar a tener una enfermedad o un trastorno, visite:

- ▶ Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades: Historial de Salud Familiar: [www.cdc.gov/family-health-history](http://www.cdc.gov/family-health-history) (en inglés)
- ▶ Instituto Nacional de Investigación sobre el Genoma Humano: [www.genome.gov/health](http://www.genome.gov/health) (en inglés)
- ▶ MedlinePlus en español: Genética: <https://medlineplus.gov/spanish/genetica>

## ¿Dónde puedo encontrar ayuda para trastornos de la salud mental?

Puede obtener más información sobre cómo obtener ayuda en [www.nimh.nih.gov/busqueayuda](http://www.nimh.nih.gov/busqueayuda). La Administración de Servicios de Abuso de Sustancias y Salud Mental (SAMHSA, por sus siglas en inglés) ofrece información en inglés sobre cómo encontrar apoyo en <https://findsupport.gov> y cómo localizar servicios de salud mental en su área en <https://findtreatment.gov>.

## Estudios clínicos

Los estudios clínicos son estudios de investigación que analizan nuevas formas de prevenir, detectar o tratar enfermedades y afecciones. Estos estudios ayudan a determinar si un tratamiento es seguro y eficaz en las personas. Algunas personas participan en estudios clínicos para ayudar a los médicos y los investigadores a aprender más sobre una enfermedad y mejorar la atención médica. Otras personas, como las que tienen alguna afección de salud, participan para probar tratamientos que no están disponibles con facilidad.

El NIMH apoya estudios clínicos en diferentes áreas de los Estados Unidos. Hable con un proveedor de atención médica sobre estos estudios y si alguno es adecuado para usted. Para obtener más información, visite [www.nimh.nih.gov/estudiosclinicos](http://www.nimh.nih.gov/estudiosclinicos).



## Para más información

Obtenga más información en [www.nimh.nih.gov/espanol](http://www.nimh.nih.gov/espanol). Si desea información adicional sobre una amplia variedad de temas de salud, visite el recurso MedlinePlus en español de la Biblioteca Nacional de Medicina en <https://medlineplus.gov/spanish>.

**Instituto Nacional de la Salud Mental**  
Oficina de Política Científica,  
Planificación y Comunicaciones  
6001 Executive Boulevard, MSC 9663  
Bethesda, MD 20892-9663  
Teléfono: 1-866-615-6464  
Correo electrónico: [nimhinfo@nih.gov](mailto:nimhinfo@nih.gov)  
Sitio web (inglés): [www.nimh.nih.gov](http://www.nimh.nih.gov)  
Sitio web (español): [www.nimh.nih.gov/espanol](http://www.nimh.nih.gov/espanol)

## Reproducciones

La información en esta publicación es de dominio público y se puede reutilizar y copiar sin necesidad de pedir permiso. Sin embargo, no puede reutilizar o copiar las imágenes. Por favor cite al Instituto Nacional de la Salud Mental como la fuente. Para obtener más información sobre el uso de las publicaciones del NIMH, consulte las pautas del NIMH para reproducir sus materiales en [www.nimh.nih.gov/reproducciones](http://www.nimh.nih.gov/reproducciones).

