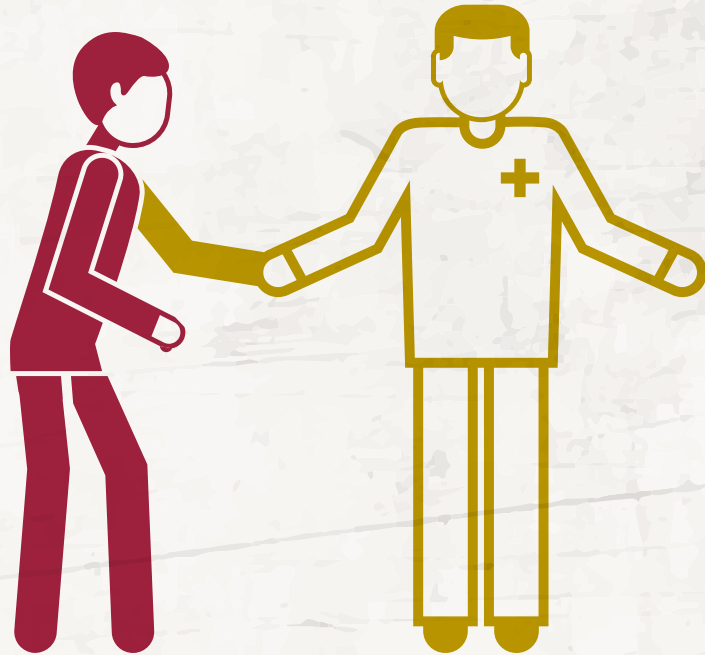


RECOMENDACIONES GENERALES DIRIGIDAS A LOS PACIENTES PARA MEJORAR LA RELACIÓN CON SU MÉDICO DURANTE LA CONSULTA



LENGUA INDÍGENA CHOL

Jinäch ñuxa' ty' añ cha' añ tyi tyole lob
xts'akäñtvelo' cha' añ ñuk añob y natyä bal yik'
oty melikujobpetyälel ora che' mi ch'ämo'
konsulta.

RECOMENDACIONES GENERALES
DIRIGIDAS A LOS PACEINTES
PARA MEJORAR LA RELACIÓN
CON SU MÉDICO
DURANTE LA CONSULTA.

Automedicarte puede producir reacciones desfavorables en el organismo. Recuerda que lo que el personal de salud te prescribe, es sólo para ti y debes concluir el tratamiento. ¡El uso inadecuado de antibióticos representa un riesgo para tu salud!

Estas recomendaciones tienen por objeto mejorar la relación entre usted y su médico durante el proceso de consulta y de esta manera promover mejores resultados en la atención de su salud. Es importante que sepa que la práctica médica se fundamenta en la autonomía del paciente, que no es otra cosa que otorgarle al paciente el derecho de intervenir en las decisiones de su salud.

Una de las tareas de su médico es aplicar sus conocimientos y tomando en cuenta sus valores y preferencias, proporcionarle información clara, completa y veraz sobre su enfermedad, el tratamiento que le proponga y los riesgos que implica. Por eso, es fundamental intercambiar opiniones con su médico en un ambiente de confianza mutua porque al final de cuentas ejercer este derecho le permitirá, junto con su médico, tomar las decisiones respecto a la atención de su salud con plena conciencia de la corresponsabilidad que implica.

De esta manera, usted y su médico realizan un pacto con metas fijas a lo largo del tratamiento o control de su padecimiento, lo que permite ir verificando avances y pactando nuevas acciones hasta lograr la recuperación de su salud.

El médico, con sus conocimientos, le apoya en la recuperación y control de su padecimiento. Sin embargo, usted es quien tiene la última palabra sobre su salud. Por lo anterior, la Comisión Nacional de Arbitraje Médico se dio a la tarea de recopilar información nacional e internacional, opiniones y vivencias de médicos y pacientes, tanto de la atención pública como privada, para detectar los problemas y omisiones más frecuentes que suceden antes, durante y después de la consulta, y así prevenir irregularidades y lo más importante, crear conciencia del papel que juega la relación médico-paciente para mejorar la práctica de la medicina.

JINÄCH ÑUXA' TY' AÑ CHA' AÑ TYI TYOLE
LOB XTS' AKÄÑTYELO' CHA' AÑ ÑUK AÑOB Y
NATYÄ BAL YIK' OTY MELIKUJOB, PETYÄLEL ORA
CHE' MI CH' ÄMO' KONSULTA.

Che' mi a bajñel ts' äkañ a bä wokol cha añ jiñi bājtyal. Yom mi añatyañ chuky ta' bā i subety a meliko, a bajñel a cha añ jach y yom mi a wätyel a k' añ. Bajche' ñuñtyayi ñel cha añ y k' añol tsak tyak, weñ wokol me cha añ a k' oklel.

Ixku ili tyañ añ y xujmlel cha añ mi ñuk añ ñatyubal yik' otyetla y bajche' meliko, che woli kotyañetyla, cha añ mi melel weñ p' äty ye' tyel thy la' tyolel. Añäch y k' añi' bal cha añ mi laj ñatyañ bajche' meliko y yetyelob chukuljach ty jujuñtyi kil tsäkañtyelob, ma' añik yambäl bajche' jiñob tsäkañtyelob mi melelob y pensaliñob cha añ mi ñatyañob y k' oklel.

I tyoñel la' meliko jiñäch my k' añ I ñajtyäbal, jik' oty bajñel ñäklel, yom jatyetla mi a wäkenla tyi p' etyälel lato cha añ la wokol, cha añ ja el mi mejlel yukeñetyla ts' ak. Jim cha añ, yom añ kompiansa tyi' x tsukañtyelob yikotyo' meliko, cha añ weñ mi p' äty y tyoñel yik' otyetla. Che' jiñi I ñatyax ye' tyel yi k' ok ty la' tyolel.

Che bajche' ili, jatyet yik' oty a meliku cha añ mi la mele' jump' ej natyäbal baki myla melel thy k' otyel, cha añ mi ts' äkuntyel jiñi ilwokol, ya mi mejlel la k' el bajki la majlel y bajche' ma' chaj pañ k' älääl tyo ma' ty' aj la' k' ok' añtyel.

Chäuch' ja el jiñi meliko, mi kotyañety tyi ñatyäbal cha añ mi a k' ok' añ y yik' oty mi a ch' äme' a kontrol. Ch' e ja el, jatyet añ tyi a k' ä' jiñi a k' oklel. Bajche' tyi kelelaj tyälel, jiñi Komision Nacional de Arbitraje Médico, tsa' i mäch' ky pensalob melikujob yik' oty k' amo' bā kixtyañujob tyi petyälel Mejiko yik' oty tyi mulawil, chu äch bajche ty publiko jik' oty tyi privado. Cha añ mi ña' tyañtyel mach bä weñ my melel ty konsulta. Bajche' ilij mi' tyo' isaño', cha' añ weñlel meliku y yik' oty cha' añ k' amjelob. Cha' añ my ñuk añ i k' añi' bal jiñi ts' ak.

1. Antes de la consulta.

Su salud es muy valiosa, prevenir es importante. Por ello, le recomendamos que tome nota de lo que debe hacer antes de tener que recibir atención médica.

I. Para obtener un buen servicio:

- Si usted cuenta con Seguro Popular, es derecho-habiente del IMSS, del ISSSTE o de alguna otra institución de salud pública, infórmese y ubique la clínica, centro de salud o unidad de medicina familiar que le corresponde.
- Conozca y realice los trámites administrativos necesarios para que, cuando requiera los servicios, se evite retrasos y disgustos.
- Conozca qué servicios ofrece y los horarios de atención.
- Identifique el turno y consultorio que le toca a usted y a su familia.
- Identifique dónde se encuentra el hospital que le corresponde cuando necesite atención de urgencia.
- Si acude con médico privado ubique el consultorio, nombre del médico y pregunte telefónicamente si debe solicitar cita con anticipación.
- No deje avanzar sus molestias, en ocasiones no se le presta atención a pequeños síntomas porque le damos más importancia a otras situaciones por encima de nuestra salud.

II. Prepare su visita con el médico:

- Adquiera el hábito de programar una cita con su médico para cerciorarse que su estado de salud es el mejor posible, prevenir alguna enfermedad o detectarla oportunamente.
- Anote, si es posible, la información que pueda obtener acerca de las enfermedades de sus padres, abuelos y hermanos.
- Enliste los medicamentos que le han indicado, mencionando cuánto y desde cuándo los ingiere, incluya en la lista las vitaminas, suplementos, medicamentos homeopáticos y otros.
- En caso de niños, trate de recordar lo que sucedió durante el nacimiento, cuáles han sido las vacunas que se le han puesto (cartilla nacional de vacunación), qué enfermedades ha tenido, qué problemas ve en él y qué tipo de hábitos alimenticios tiene.

1.- Ñaxañtyoj a k'oklel tyi a konsulta

Jiñi a k'oklel cabäl i k'añijbal, yom my a kãñätyañ a bä. Jiñ cha'añ mik säbeñetytla cha'añ mi a tsibãñ chuky yom mi a mel tyi ñaxañ che'mi ke a majlel a ch'am konsulta.

I. Cha'añ my a tyaj weñ uts'at bä etyäl:

- Añky a cha'añ sekuru popular, jatyet chukulety tyi IMSS, yik'oty tyi ISSSTE, o yambäl etyäjí'cha'añ publiku, yom mi a k'atyñ y kãñu a klinika bajki yom mi majlel.
- Kãñu y ch'äku a bä tyi juñ o p'ätyu a tramite, cha'añ ma'añ mi a jalel y utsaty mi ch'am konsulta.
- Kãñu bajki bä servicio añ y bajche'hora mi'yä'k'o.
- Weñ k'ele jiñi a turno yik'oty a konsultorio cha'añ a pamilia.
- Weñ kãñu a hospital cha'añ orajach bä konsulta.
- Mujki a wañel tyi meliku privalo, weñ kãñu a Konsultorio, yik'oty i k'aba'a meliku. Yik'oty yom a k'ajtyñ cita tyi telepono.
- Mach a ñuxañ y mach a wäk tyi kolel a wokol, añ k'iñil ma añ käkla tyi ñuk, mach yomik bajche'jini.

II. Chajpañ a jula'tyi a meliku:

- Yom mi a ñãñtyuyel a p'äty a cita yik'oty a meliku, cha'añ mi a kel a k'oklel, cha'añ mi a kãñutyañ a bä o cha'añ my a ñatyañ ke ma'añety tyi yambä k'amlel.
- Chuku tyi juñ, bajkibä k'äx yajilel mi yu'biñob a wermaño, yik'oty a tyatyo' a yumo'.
- Ñuxan tyi juñ y k'aba' jiñi tsak ta'bä a ch'ämu' jayp'e y jali'xky a tyeche a k'añ. Yik'oty chuku tyi juñ jiñi a vitamina, jiñi suplementos, jikoty yambäl tsak tyak.
- Bajche'bi'tyalob, yom my k'atyuyel a cha añ bajche ty u'tyi che'ñak añety tyi kixtyaño, bajki bä ts'ak tyi ch'ämu'aläl, chuki ty k'amañ añ ty yu'bij, chuki tyi wokol añ y cha añ, y bajki bä yuch'el mi'k'äxe'.

- Algunos servicios como radiología, laboratorio u otros, tienen trámites administrativos agregados, pregunte a su médico, al personal de enfermería o recepción cuáles son éstos.

Las clínicas o centros de salud (conocidas como “unidades de primer nivel”) están atendidas en la mayoría de los casos por médicos generales o especialistas en medicina familiar; ellos están muy bien capacitados para prevenir enfermedades, así como, para resolver los problemas de salud más frecuentes que presenta la población mexicana.

III. Disminuya la posibilidad de conflictos.

- Ofrezca a todas las personas que laboran en su Clínica o Centro de Salud el mismo trato amable y respetuoso que a usted le gusta que le den.
- Conozca sus derechos y los del personal del equipo de salud, lo anterior disminuye la posibilidad de conflictos: Carta de Derechos Generales de los Pacientes.

2. Durante la consulta.

I. Contribuya con su médico:

- Responda con sinceridad a las preguntas que su médico le haga, es muy importante para su salud hablar con la verdad.
- Tenga presente que su médico anotará en su expediente lo que usted le responde y le es útil para establecer el diagnóstico.
- La exploración física es uno de los procesos más importantes para el cuidado de su salud, si algo lo hace sentir incómodo, coméntelo con su médico para que pueda establecerse una mayor comprensión y confianza.

II. Desarrolle una adecuada comunicación con su médico:

- Uno de los fundamentos de una relación médico-paciente efectiva es la comunicación.
- Comente con su médico todas sus molestias y agregue aquella información de su vida personal que se relaciona con su malestar, intercambie con su médico información acerca de su problema de salud, así él contará con más elementos para atender su enfermedad.

- Bajche servicio cha añ radiología, yik'oty laboratorio, añ yambä tramite y cha'añ, yom a k'atybeñ meliku o ya' tyi enpermería.

Bajche'clinika y centro cha'añ salud, jiñuch ba'muk'ó tyi tyoñel meliku general, loktor cha'añ melicina pamiliar, añoj jiñi ñatyäbal cha añ k'äxyajiyel, yik'oty mej ts'ukaño' jiñi wokol añ bä tyi lak lumal Mejico.

III. Meru ju'xan bajche'mich'lel.

- Päxu tyi petyulelob ya'bä añob tyi troñel tyi klinika, tyi centro cha añ salud, lajalbä k'äxbiyaj y bajche' utslel, chä äch bajche'a wom jatyet ma' k'elel.
- Yom a k'el yikoty ma' k'añ jiñi derecho job' jiñix toñelob tyi centro de salud, che'jiñi meru ju'bel mich'lel o kera tyak. Yä'äx mi a tyaj tyi Carta de Derechos Generales de los Pacientes.

2.- Ty hora cha'añ konsulta.

I.- Koty'añ a meliku:

- Jak'ä tyi utsaty jiñi ty'añ mu'bä melbeñety a meliku, ka'bäl i k'äjñibal cha'añ jatyet che'mukety ty melel tyañ.
- Yom a ch'am tyi a ñatyubal, chuki ta a wulu mi kajel y tsibañ a meliku, che mi k'äytyu a expediente y añuch jiñi k'äñibal cha'añ mi ñatyáñ a wokol.
- Yomäch ma' bajñel weñ k'añ a bä, jiñuch jump'ej melbal cha'añ a k'oklel, yom mi a xu'ben a meliku chuki a wu'byn. Cha'añ y ñatyubal a meliku y weñ pensal.

II- Ñuk k'axan a tyañ yik'oty a meliku:

- Ma' añ Yam bä yoyil tyañ tyi meliku yik'oty a k'am añ bajche' lak tyañ.
- Xujbeñ a meliku pejtyälel a k'äxyajiyel jiñi yikoty mi a xujbeñ bajche a k'äx'tyälel, tyi ñuxabeñ a meliku petyulel a wokol, che jini añ tyi k'ä kabäl juñ cha'añ my kotyañet tyi a k'äxyajiyel.

- Platique con su médico, qué es lo que espera usted de esa consulta.
- Algunas enfermedades, como la diabetes (azúcar en la sangre) o la hipertensión (presión alta), surgen por la combinación de predisposición (herencia), alimentación y malos hábitos. Esas enfermedades no se curan, sólo se controlan con medicamentos, cambios en su alimentación, ejercicio o dejar de fumar entre otros, que deben realizarse de por vida. Hable con su médico sobre ellas.
- Pacte con su médico los cambios que irá realizando en su forma de vida y establezca los compromisos que cumplirá para mejorar su salud.
- Su familia juega un papel trascendental en el logro de sus objetivos, platique con ellos y busque su apoyo, porque muchos de estos cambios pueden ser en su alimentación o ritmo de vida y sus familiares le pueden ayudar a lograrlo.
- Asegúrese de tener claro todo lo que tendrá que hacer para cuidar su salud.
- Lea con cuidado la receta que el médico le está dando, si hay algo que no entiende, pregúntele a su médico y de ser necesario escríbalo con su puño y letra al reverso de la receta, esto le ayudará a recordar las indicaciones de su médico.
- Antes de salir de la consulta, asegúrese de tener claro todo lo que tendrá que hacer para cuidar su salud. Es importante que conozca los síntomas que puede presentar, y de estos, cuáles significan avisos de alerta que requieren atención inmediata.
- Recuerde, junto con su médico, los medicamentos que está ingiriendo para evitar reacciones por su interacción.
- Pregunte a su médico si el medicamento que le recetaron no debe ingerirse con algún alimento o bebida, para evitar reacciones adversas.
- Pregunte a su médico los horarios para ingerir sus medicamentos y si debe tomarlo con alimentos.

III. Participe en las decisiones sobre su salud:

- El “consentimiento válidamente informado” es un documento en el que usted expresa por escrito, haber comprendido y estar de acuerdo en los procedimientos que le van a realizar, posterior a que su médico le ha explicado qué

- Pejkañ a meliku, chuki a wom a pi'tyañ jatyek ty konsulta.
- Añwokolbajche' cabälazukar tyilakch'ich'el, bajche' mäk'äkñayel tyi pañämil (presión alta), iliyi tyäleñ ty erencia, ty ux'ch'el, ty mach bä uts'aty melbal. Ma'añik my lamel, mu'jach i tx'uk ñumel che' my jap ts'ak. Jiñi cha añ yom mi a k'extyañ bajche' a wächel, yik'oty mi a käy a k'äjts. Yom mi a pejk'añ a meliku.
- P'ätyu jump'ej pakto a wik'oty a meliku cha'añ añ k'extyuye' a bilalel y melej nop ty'añ bajche mi ñuk añ majlel a k'oktyulel.
- Lajal bajche a pamilia mejob y kotyañet cha'añ a melel ty k'otyel bajki a mulañ. Pejkañob ja el y säklañ kotyuñtyel, jini a pamilia mejob ajñel a wik'otyó'.
- Yom weñ xhukälety ty petyälel chuky ke a mel cha'añ my a kãñutyañ a k'oktlel.
- Yom my a k'el jini a receta mu'bäj yukeñety meliku. Añky mach bä ma añ mi a ñatyañ, k'ajtyäbeñ a meliku, ts'ibubeñ ty pa'ty jini juñilel a ts'ak (receta). Iyili my kotyañet a k'ãñ ta'bä isube'ty a meliku.
- Ya' ty konsulta, yom weñ ña'tyuby a cha'añ pejtyulel chuki a mej a p'äty che'my a kuñuty'añ a k'oklel. Añ y k'ãñ'bal cha'añ my a k'ãñ y wokol a k'äxyajilel, bajche ilily, bakibä yom my a ñäch'tyañ cha añ my a wukeñ y tyojel ty orajach.
- K'ajtyiyik a cha'añ, yik'oty a meliku, jini tsak choñkol bä a jap'ej cha'añ mi a ñatyañ bajche' yubil mi a wubin o mi ch'ämety.
- Yom ja el my a k'atybeñ a meliku, si yom mi a ch'ajbiñ a waj che choñkol a jap'ej a tsak, cha'añ ma añik wokolet mi a wubiñ.
- K'atyibeñ a meliku bajche hora yom mi a ch'äm a tsak yikoty mi jom mi a kãx'a bãñuk.

III. Melej petyäl a natyubal cha'añ a k'oklel:

- Añäch ki tyi a ñatyäbal ty'añ. jiñäch mubä a tsibañ tyi juñ, che' tai'x a ñatyä, y jak'älix a cha'añ bajche chuki mi ke melel, a wäjulix baki tyi xubety a meliku che'añ yambäl melilla, yik'oty bakibä y wokolet mej yutyel cha'añ jini proceso.

le van a hacer, qué otras opciones existen, cuál es el riesgo y las probables complicaciones que puede tener ese procedimiento.

- Debe otorgar su consentimiento por escrito para que le realicen: cualquier procedimiento quirúrgico que no sea urgente, para su ingreso hospitalario, procedimientos de cirugía mayor, procedimientos que requieren anestesia general, salpingoclasia y vasectomía, trasplantes, antes de participar en una investigación clínica, para cualquier procedimiento que entrañe mutilación y para procedimientos diagnósticos y terapéuticos considerados por el médico como de alto riesgo.
- La extracción de piezas dentales y otros procedimientos odontológicos que requieren uso de anestesia, necesitan también de su consentimiento.
- Si después de la explicación dada por su médico, usted no acepta el procedimiento propuesto, deberá firmar su negativa.
- Cuando acuda a solicitar su cita a otro hospital, pregunte si es necesario que lleve consigo documentos o resultados de estudios realizados en su unidad médica.
- En ocasiones el médico solicitará la intervención de otros especialistas, ya sea del mismo hospital o de otro. Aclare todas sus dudas.
- Preséntese con el pase de envío de su médico general o familiar, éste contiene información importante sobre su salud, que el especialista deberá conocer.

3. Después la consulta:

I. Cumpla los acuerdos con su médico.

- Si usted lleva a cabo todos los acuerdos que se pactaron para su atención médica, tiene más posibilidades de recuperar su salud o controlar su padecimiento.
- Tenga confianza en su médico. Hacer caso a los comentarios de familiares y amigos no médicos en relación a alguna sustancia “milagrosa” o medicamento, puede no darle el resultado que espera. La relación con su médico se debe basar en la confianza.
- Cuando el tratamiento de su enfermedad requiera que haga cambios en sus hábitos, coméntelo con sus familiares y aclare qué apoyos requiere de ellos para lograr las metas que estableció con su médico.

• Yik'oty yom mi a tsibañ tyi juñ che añäch tyi a ñatyäbal: che ma a wochel tyi jump'ej hospital, bajki mi a melbentyel proceso Kirurgico, cha'añ p'ool, cha'añ anestecia, cha'añ salpingoclasia yik'oty vasectomia, bajche trasplante, yik'oty estulio clinika, yik'oty cha'añ tsepol, yik'oty cha'añ diagnostico y terapeutico, petyulel chañ bä y wokolel tsäkajel.

• Che' ja el yom añ konsentimiento cha'añ jini odontologicos, che' mi lokel juntx'it ejäl, bajki mi k'añel ts'ak bajche jini anestecia.

• Thy pejtyulel ta bä isubety meliku, machki konporme jety, yom my a pirmajin jump'ej juñ cha'añ negativa.

• Che'mi a majlel tyi yambäl hospital, yo mi a k'ajtyiñ xi añ y k'añibal cha'añ mi a ch'amemaläl a juñ o lokumento añ bä a cha'añ tyi uñilal meliku.

• Añk'iñilmeliku my k'ajtyiñ yambä especialista, yajach bä tyälem ty hospital o ty yambä. Yom my a lok' a lula.

• Yom mi a ñumel a wik'oty a pase, ta bä yukety meliku general, jiñäch am bä y cha'añ k'añibal ty'añ, cha'añ a k'oklel. Me my k'añ jiñi especialista.

3. Che tai'x ñumij konsulta:

I. Mach a käy a bä, chu äch bajche' akcuerlo a wik'oty a meliku.

• Bajche' jaty'ety muäch a p'ätye'jiñi komoñtyañ (akcuerlo) ta bä a pätyulaj cha'añ mi a ch'am jiñi k'elol thy meliku. Añ kabäl mi mejlel a tyaj a k'oklel o akontrolalyn a ilwokol.

• Yom mi a ñopty'añ tyi a meliku. Mach yom cha añ mi a majlel thy tsak mu'bä y xu'beñety a pamiliars, mej mach che' mi lokel bajche' tyi a pensali.

• Che'tyi ka a k'am añ mi a k'extañ a bä tyi a wuchel, ty a bilalel, yom a ts'iktyisäbeñ a pamilia cha'añ mi natyañob bajche'mi kotyañetyo.

II. Evite interrumpir el tratamiento sin consultar a su médico.

- Tenga cuidado de seguir las indicaciones que le dio su médico para recuperar su salud.
- Anote y revise las indicaciones brindadas por su médico, si es posible, hágase acompañar de un familiar que le ayude a recordarlas.
- Antes de suspender el tratamiento consulte a su médico, ya que es importante completar el tratamiento que se le indicó para evitar recaídas o complicaciones posteriores, en caso de duda, llámele o acuda nuevamente a consultarlo.

III. Acuda puntualmente a sus citas subsecuentes.

- Procure revisar las fechas que tiene programadas para consulta o estudios, en este último caso, pregunte cuándo estarán sus resultados y cómo los recibirá su médico.
- Anote esas fechas en lugares visibles en su hogar para que las tenga presentes.
- El control periódico por su médico es importante para evitar el descontrol de su enfermedad o realizar el ajuste oportuno a las dosis de sus medicamentos.
- No deje pasar la fecha de sus citas subsecuentes, eso podría traer consecuencias negativas a su salud, pregunte a su médico por sus resultados de laboratorio o biopsias y qué significan sus resultados.

IV. Evite accidentes y reacciones adversas.

- Si la medicina que le entregan tiene un nombre o empaque diferente, pregunte al farmacéutico si es el medicamento que le recetó su médico.
- Lea siempre la etiqueta y advertencias de uso de sus medicamentos.
- Mida sus medicamentos líquidos, no use cucharitas de cocina para tomarlos.
- No cambie de envase los medicamentos, alguien puede consumirlos sin saber de cuál se trata, consérvelas en el empaque original.
- Si toma otros medicamentos avise a su médico cuáles son para evitar reacciones cruzadas.

II. Mach yom mi atyuk'kuy jiñi a tsak, che ma añik mi axu'ben a meliku.

- Yom añ a cha'añ xuk'klel che' chonkol a ch'ämemalej petyulel ta bä su'bety a meliku cha'añ a k'oklel.
- Chuku tyi juñ petyel tyañ cha'añ a meliku, yik'oty yom mi majlel yuk'ety a familia cha'añ mi'kotyañety a cha'ñatyañ.
- Antes tyoj mi a käy a tratamiento yom mi a k'atyben a meliku, añ y ñuklel cha'añ mi yutyel a ts'akejel, cha'añ ma'añ mi a sutyel tyi k'am añ (recaídas) yik'oty tyi kabäl wokol. Añtyo ky yambä a peñxal, yom mi a pejkañ o kuku tyi koñxultorio.

III. Pejtyulel a cita tyaltyo bä mach yom mi a käy a bä.

- Yom mi a cha'kel jiñi yoralel o pechalel a konsulta o westulio, chache' ili yutyibal, k'atyñ jalaj mi yuk'eñetyo' y bajche'my ch'äm a meliku.
- Ak'ä bajki tsikil tyi a wotyoty bajche pechalel a konxulta, cha'añ mach ñajayik a mele'.
- Che ma añ my a käy a bä, añuch y k'añibal cha'añ a k'oklel, cha añ ma' añ pukuhejel a kontrol tyi a ts'akejel.
- Mach a ñuxabeñ pechalel a cita, añ l weñlel cha'añ a k'oklel. Yom mi a k'atyäben a meliku jiñi a resultado cha'añ laboratorio o biopsias y bajche'tyi lok'iyety tyi westudio.

IV. Mach yalikety tyi ilwokol tyi kaj a ts'ak

- Jiñi tsak mujbä a wuk'eñtyel mach lajalik y k'aba, yom mi k'atyibeñ jiñix choñ tsak xi jiñäch ta bä subety a mãñ a meliku.
- Mej a pejk'an chuky mi yäl pat a tsak, yik'oty chuky mi Yäle cha'añ bajki bä wokol.
- Yom p'ixil mi a jape' a tsak, mach a k'añ jiñi kuchara cha'añ bä kocina o ujch'el.
- Mach a k'extyañ y pat a tsak, mej mi yutyel ke mi japej mach bä yujil chuki yes, yom weñ lotyol tyi yajñi'.
- Mu'ky a jape' yambä ts'ak, sujbeñ a meliku, cha añ mach yajlikety tyi wokol.

- Evite automedicarse o modificar la dosis sin consultarlo.

COMISIÓN NACIONAL DE ARBITRAJE MÉDICO

¡Trabajemos juntos por su salud!

Comunícate a nuestro teléfono
en Ciudad de México: 01 (55) 5420 - 7000

O visita en internet www.gob.mx/conamed

Usted es lo más importante para el
Sistema Nacional de Salud y quienes
lo conforman están en la mejor disposición
de brindar el mejor esfuerzo para ayudarlo
a recuperar su salud.

- Mach yom mi a bajñel tsäkañ a bä o mi a k'extyubeñ bajche'tanto yom a jape' jñi cha'añ yom mi a k'atyibeñ a meliku.

Jiñäch yom bä yäl CONAMED:

¡Lak' Chalenla Troñel Mäch'álonja cha'añ a k'oklel;

Su'bä a bä Tyi loñk Telepono ya' tyi koleñ lum
Mejico, Jiñäch 01 (55) 5420 - 7000

Jula' añ loñk pagina tyi internet, Jiñäch:
www.gob.mx/conamed

Jatyet Jiñäch añbä kabä'l jñi k'äjñibal cha'añ
Sistema Naciona de Salud, yik'oty muk'oj bä Tyi
Troñel wä ij, yomo' kotyañetyo' y yäk'eñetyo'
Petyälel Eswerso cha'añ mi a Tyaje' k'oklel.