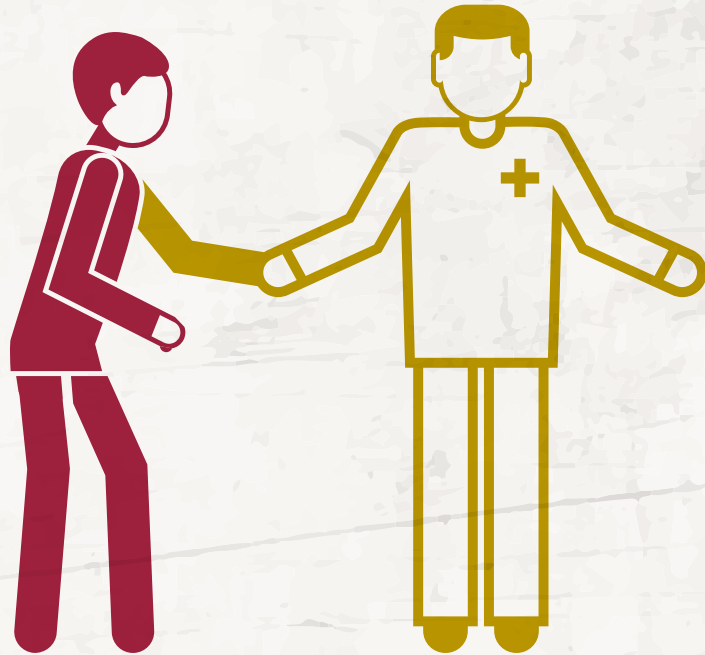


RECOMENDACIONES GENERALES DIRIGIDAS A LOS PACIENTES PARA MEJORAR LA RELACIÓN CON SU MÉDICO DURANTE LA CONSULTA



LENGUA INDÍGENA MAYA

Nu'ukt'aano'ob ti' k'oja'ano'ob uti'al u
ma'alobkúuntiko'ob u bisikubáajo'ob yéetel u
ts'akuaaj ti' u k'iinilo'ob u yla'alo'ob ti' u
k'oja'anil.

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 concien-

NU'UKT'AANO'OB TI' K'OJA'ANO'OB UTI'AL
U MA'ALOBKÚUNTIKO'OB U BISIKUBÁAJO'OB
YÉETEL U TS'AKUAAJ TI' U K'IINILO'OB U
YILA'ALO'OB TI' U K'OJA'ANIL.

A wuk'ik ts'aak chéen tumen ka tukultik ma'alobe', je'el u taasik k'aasil ta wíinkilile'. K'ajak tech, chéen le ts'aak ku ts'áabal tech tu najil toj óolal k'a'abet a wuk'iko', tumen chéen ti' teech ku ts'áabal yéetel unaj a ts'o'okbesik a wuk'ik je'el bix u ya'ala'al techo'. ¡Antibiotikose' ma' tu yu'uk'ul chéen beyo', je'el u páajtal u beetik tech loobile'!

U yóo'lal le nu'ubesajt'aano'oba' uti'al a ma'alobkúuntik a bisikabáaj yéetel a ts'akyaaj kéen xi'ikech a wilej, yéetel le je'elo' ka a kaxt u ma'alobtal a toj óolal. Noj ba'al ka a wojéelte' ti' u ts'a'akal máake' chéen ti' teech ku lúubul u noj óolil a ts'akikabáaj, yéetel le je'elo' ku ts'áabal tech u páajtalil a jets' óoltik tu yóo'lal a toj óolal.

Ichil u meyaj juntúul ts'akyaaje', leti' u ts'áajik ba'ax yoojel yéetel xan ichil u ka'anal óole' u ya'alik tech chuka'an yéetel jaajil ba'ax yaan tech, bix kun u táan óoltik a k'oja'anil yéetel wa yaan talamil ti' a ts'a'akal. Le beetik uts ka tsikbalnake'ex teech yéetel a ts'akyaaj yéetel k'ub óolal, ka a paaklam tsáaj a tuukule'ex, tumen tu ts'ooke' le páajtalil yaan techo' yéetel le yaan ti' a ts'akyaajo', je'el a ch'a'ike'ex u k'axt'aanil tu yóo'lal u táan óolil a toj óolal yéetel u jaaj tuukulil ti' le ba'alo'ob ku taasik a k'oja'anilo'.

Bey túuno', teech yéetel a ts'akyaajo' ka beetike'ex jump'éeel makt'aan tu'ux ka jets'ike'ex bix kun bisbil a k'oja'anil, bey túuno' je'el u béeytal u yila'al wa táan a wutstal yéetel uláak' ba'alo'ob k'a'abet u beeta'al tak a wutsil ch'a'ik a wóol.

Le ts'akyaaj yéetel u yojéelalo', ku yáantikech uti'al a ch'a'ik a wóol yéetel ku yilik bix u bin a k'oja'anil. Ba'ale' ti' tech yaan u xult'aanil tu yóo'lal a toj óolal. Tu yóo'lal le je'elo' le NOJ MOLA'AYIL P'IS ÓOL TI' TS'AAKANKILO' tu ts'áajubáaj u mol nu'uktajts'íibo'ob, way noj lu'umila' yéetel táanxel lu'umilo'ob, ts'áaj tuukulo'ob, u kuxtal ts'akyaajo'ob yéetel u k'ooja'ano'ob, bix u táan óolta'al k'oja'ano'ob ti' najil toj óolal táakpaja'an ti' jala'achil yéetel le ku meyajo'ob tu juunalo'obo' uti'al u kaxtiko'ob talamilo'ob, ba'alo'ob ma' tu

cia del papel que juega la relación médico-paciente para mejorar la práctica de la medicina.

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, su-

beeta'al, le ku yúuchul táanil, tu súutukil yéetel tu ts'ook jump'éel ilaj k'oja'anil, uti'al beyo' ka ila'ak ma' u seen yúuchul ba'alo'ob k'aas, ts'o'okole' u noj tuukulil ba'ax unaj u yantal ichil juntúul ts'akyaaj yéetel u k'ooja'an uti'al u ma'alobkúunta'al u meyajil le ts'aakankilo'.

1. Ma'li' ila'ak ts'akyaaji'.

A toj óolale' utsil ba'al, noj ba'al a táaniltikabáaj ti' talamilo'ob. Le beetike' nu'ukbesik tech ka a ch'a'at'ant ba'ax unaj a beetik ma'ili' xi'ikech ka táan óolta'akech tumen juntúul ts'akyaaji'.

I. Uti'al ka ts'áabak tech ma'alob táan óolal:

- Wa yaan tech Seguro Popular, táakpaja'anech ti' IMSS wa ti' ISSSTE wa uláak' najil toj óolale', nu'uktabáaj yéetel ch'a'anuktu' tu'ux yaan le najil toj óolal tu'ux unaj a bino'.
- K'aj óolt ba'ax ju'unilo'ob unaj u yantal teech, k'a'abet uti'al wa k'uchuk u súutukil a k'áatik u táan óolil ts'aake', ma' u yantal tech xáantalilo'ob mix ch'a'ak'uuxil.
- K'aj óolt ba'ax táan óolil yaan yéetel u súutukilo'ob u táanalta'al máak.
- Il máax paachil ka bin, ba'ax consultorioil le kan a ti'alt teech yéetel a baatsil.
- K'a'abet a wojéeltik tu'ux yaan le najil toj óolal tu'ux unaj a bin kéen k'a'abetchajak tech táan óolil tu séeblakilo'.
- Wa ka bin ti' uláak' ts'akyaaje', ojéelt táanil tu'ux yaan u consultorio, u k'aaba' yéetel k'áatchi'it wa yaan a jóok'esik sitáaj táanil.
- Ma' cha'ik u t'uubul je'el ba'alak yaajil teche', yaan k'iine' ka p'atik chéen bey mixba'al yaaj teche' tumen ka tukultik je'el u máane', wa yaan ba'alo'ob ka táaniltik ti' a toj óolal.

II. Nu'ukt a bin a wil a ts'akyaaj:

- Suukak tech a k'áatik siitáaj yéetel a ts'akyaaj uti'al ka a wil bix u bin a toj óolal, táaniltabáaj ti' jump'éel k'oja'anil, ka ila'ak wa yaan tech jump'éel k'oja'anil ma' a woovel yaan techi'.
- Ts'íibt wa ku páajitale', ba'ax a woovel ti' k'oja'anilo'ob tsaayal ti' a taatajo'ob, a noolo'ob yéetel a suku'unob.
- Tsołts'íibt ba'ax ts'aakilo'ob ts'aaba'an tech, máanchi'it buka'aj yéetel ba'ax k'iin káajak a wuk'ik, ti' le tsołts'íibo' ts'áaj xan Bitamináas wa uláak' ts'aako'ob ka wuk'ik.

plementos, 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.
- 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:

- Wa ka t'aan tu yóo'lal paalale', k'a'ajs ba'ax j-úuch ka jsíijj, máakalmáak ti' báakunas jts'a'aban ti', ba'ax k'oja'anilo'ob tsaayal ti'ob, ba'ax talamilo'ob ka wilik ti'ob yéetel ba'ax ku ts'a'abal u jaanto'ob.
- Yaan uláak' ba'alo'ob je'el bix radiologíaa, laboratorioo, yéetel uláak'o'ob, jejeláas ju'uno'ob k'a'abet ka ts'áabak tech u séerbisióoil. K'áatchi'it ba'ax ju'unilo'ob k'a'abet uti'al le je'elo'.

Kliniikáas wa seentros ti' toj óolal (k'aj óola'ano'ob bey “unidades de primer nivel) óol ti' tuláakalo'obe', ti' yaan ts'akyaajo'ob ku yiliko'ob je'el ba'alak k'oja'anil ti' tuláakal máake', leti'obe' utsil ka'ansa'ano'ob uti'al u ts'akiko'ob wa u táaniltiko'ob k'oja'anilo'ob, beyxan uti'al u yiliko'ob u jóok'esiko'ob talamil ti' u toj óolal u múuch'kabil kaajo'ob.

III. Mina'ankúunt u yantal ba'ate'elo'ob.

- Ts'áaj ti' tuláakal u meyajilo'ob a kliniikáaj utsil bisajbáajil yéetel le chímpol ka utsak u ts'áabal techo.
- K'aj óolt a páajtalilo'ob yéetel u páajtalilo'ob le ku meyajilo'ob ti' toj óolalo', le je'elo' ku mina'ankúuntik u yantal ba'atelo'ob.

2. U súutukil a yantal yéetel a ts'akyaaj.

I. Áant a ts'akyaaj:

- Núukt yéetel jaajil le k'áatchi'ob kun beetbil tech tumen a ts'akyaaj, noj ba'al ti' a toj óolal ka t'aanakech yéetel jaajil.
- Ma' u tu'ubul tech, leti'e' yaan u ts'íibtik ta expediente tuláakal ba'al ken a wa'al ti' uti'al ka u yil ba'ax yaan teech.
- U tatak'abtikecho' jump'éel ba'al unaj u beetik uti'al a ma'alob toj óolal, wa ti' le je'elo' yaan ba'al ma uts ta wiche', a'al ti', uti'al ka yanak ichil te'ex' utsil na'at yéetel k'ub óolal.

II. Ma'alob ka a utsil na'atabáaje'ex, ka yanak k'ub óolal ichil te'ex:

- 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.
- 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.
- Jump'éel ba'al k'a'abet u yantal ichil ts'akyaaj yéetel u k'ooja'ane' leti' le tsikbaló'.
- Máanchi'it ti' a ts'akyaaj tuláakal ba'ax yaaj tech, a'al xan ti' ba'alo'ob ti' a kuxtal yaan u yila'al yéetel ba'ax ku yúuchul tech, ma' p'atik ma' a wa'alik ti' je'el ba'alak ka t'aanak tu yóo'lal a toj óolale', beyo' ka ts'áajik tu k'ab nu'uko'ob uti'al u táanaltik a k'oja'anil.
- Tsikbalnen yéetel a ts'akyaaj ba'ax ka páa'tik ti' le kóonsultáajo'.
- Yaan k'oja'anilo'ob je'el bix le ch'ujuk k'i'ik'elo', le chich áalkab k'i'ik'elo, ku taal ti' máak ti' síijul, ba'ax ka jaantik, memel janalo'ob. Le k'oja'anilo'obo' ma' tu ts'áakalo'ob, chéen ku kúunkinta'alo'ob yéetel ts'aako'ob, u k'e'exel u janal máak, péeksaj wíinkilil, u p'atik u ts'u'uts' máak ichil uláak' ba'alo'ob k'a'abet u beeta'al ti' tuláakal kuxtal. K'áatchi'it tu yóo'lal le je'elo'obo'.
- Ch'a' u t'aanil yéetel a ts'akyaaj bix ken a bin a k'éxik a kuxtal yéetel beet k'axt'aano'ob k'a'abet a bisik tu beel uti'al u ma'alobil a toj óolal.
- A baatsilo'obe' yaan u yila'al yéetel a bisik tu beel le ba'alo'ob a k'axt'antmajo', tsikbalnen yéetelo'ob, kaxt bix ken u yáantikecho'ob, tumen ya'ab ti' le ba'alo'ob ti' u k'éxel a kuxtalo', yaan u yila'al yéetel ba'ax ken a jaantej, bix ken a bisik a kuxtal, leti'obe' je'el u páajtal u yáantikecho'obe'.
- Jets' ta wóol t'áalkab ti' teech tuláakal ba'ax k'a'abet a beetik uti'al a kanáantik a toj óol.
- Utsil xok le u ju'unil ts'aak ku ts'aajik tech le ts'akyaajo', wa yaan ba'alo'ob ma' ta na'atike', a'al ti' ka u yutsil tsol teech, yéetel wa unaje' ts'íibt tu paach le ju'unil ts'aako', le je'elo', je'el u yáantikech a k'a'ajs ba'ax tu ya'alaj teche'.
- Ma'ili' jóok'okech ta kóonsultae', jets' óolt t'áalkab ti' teech ba'ax unaj a beetik uti'al a kanáantik a toj óol. Jach noj ba'al ka a k'aj óolt ba'ax chíikulilo'ob ta wíinkilil je'el a wu'uyike', máakalmáak ti' lelo'ob k'a'abet ka a péeksabáaj uti'al ka xi'ikech tu séeblakil ka táan óolta'akech.
- K'a'ajak tech, yéetel a ts'akyaaje', ba'ax ts'aakilo'ob táan a wuk'ik uti'al a wet'ik ka lúubuk k'aasil ti' a wíinkilil.
- K'áatchi'it ti' a ts'akyaaj wa le ts'aak ts'aaba'an techo' ma' unaj u yu'uk'ul tu paach janal wa uk'uli' uti'al bik u beet tech k'aas.

- 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 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.

- K'áatchi'it ti' a ts'akyaaj u k'iintsililo'ob uti'al a wuk'ik a ts'aako'ob yéetel wa yaan a wuk'ik tu paach a jaanal.

III. Táakbesabáaj ti' u noj óolilo'ob a toj óolal:

- Le “consentimiento válidamente informado” jump'éeel ju'un tu'ux ka wa'alik ti' jump'éeel ts'íib, ts'o'ok a na'atik yéetel a ch'a'at'antmaj le ba'alo'ob kun beetbilo', ts'oka'an u tso'olol tech ba'ax kun beetbil teech, ba'ax u jeel ba'alo'ob yaan, ba'ax je'el u páajtal u yúuchule' yéetel le talamilo'ob yaan tu paach le ba'ax kun beetbilo'.
- Yaan a ts'áajik a wóol ti' ts'íiba'an ju'un uti'al ka beeta'ak tech: je'el ba'alak xootil ma' séeba'an uti'al a woksa'al tu najil toj óolal; ba'alilo'ob unaj u beeta'al uti'al jump'éeel noj xoot; ba'alilo'ob uti'al u weensa'al a wíinkilil; u k'a'axal junxéet' a saayomal uti'al ma' u táak'al a paal yéetel u chu'uyul u beelil a xiibil; ka máansa'ak tech u xéet'el wíinkilil uláak' máak; ma'ili' táakpajakech ti' jump'éeel investigación kliinikáae'; uti'al je'el ba'alak ba'alil wa yaan u xo'otol junxéet' a wíinkilile' yéetel uti'al u beeta'al ilaj k'oja'anil tu yóo'lal u tuukulil talam k'oja'anil yaan tech.
- U jo'ots'ol koojo'ob yéetel uláak' ba'alo'ob yaan u yila'aj yéetel le je'elo' tu'ux k'a'abet u belankinta'al weensajo'ob, yaan a ts'áaj óoltik xan.
- Wa ts'o'ok u tso'olol tech tumen a ajts'aak, ma' ta éejentik le ba'alo'ob unaj u beeta'al techo, unaj a jorontsíbtik tu'ux ka wa'alik ma' a k'áati'.
- Kéen xi'ikech yaanal najil toj óolal a k'áat siitáaje', k'áatchi'it wa k'a'abet a bisik ta wéetel ju'uno'ob, wa xult'aanilo'ob ti' estudios beeta'an tu'ux suka'an a ts'a'akal.
- Yaan k'iino'obe' le ajts'aako' ku k'áatik u táakpajal uláak' ajts'aak yaan uláak' ba'al u yoojel, ti' le kúuchil tu'ux ku meyajo' wa ti' uláak' najil toj óolal. Sáaskunt tuláakal a ka'ap'éeel óolal.
- Yéek'abtabáaj yéetel le ts'íibil ju'un ku ts'áajik tech a ajts'aako', ti' le je'ela' yaan nu'uktajo'ob ku t'aan yóo'lal a toj óolal k'a'abet u yojéeltik le uláak' ajts'aako'.

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.
- 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 enfer-

3. U ts'o'okol a kóonsultáaj.

- I. Beet tuláakal ba'ax a k'axt'antmaj yéetel a ajts'aak.
 - Wa ka beetik tuláakal ba'al a k'axt'antmaj uti'al a ts'akikabáaje', yaan jo'op'be'etil a ch'a'ik a wóol wa a kúumkintik ba'alo'ob ku yúuchul ta wíinkilil.
 - K'ub a wóol ti' a ajts'aak, wa ka ts'aatáantik ba'ax kuya'aliko'ob baatsilo'ob, bisajbáajilo'ob mix ba'al u yoojelo'ob ti' ts'aake', ku ya'aliko'ob tech yaan jump'éel máaktsil ts'aak je'el u ts'akikeche'. Ma' tusikabáaj, lelo' mix ba'al utsil ken u beet tech. A utsil bisikabáaj yéetel a ajts'aake' uts ti' teech, ts'áaj a k'ub óolal ti'.
 - Wa tu yóo'lal le ts'aako'ob ka wuk'ik ti' a k'oja'anil ku beetik a k'exik ba'ax suuka'an a beetiko', a'al ti' a baatsilo'ob, ka sáasilchajak ti' teech ba'ax áantajilo'ob k'a'abet u ts'áajiko'ob tech uti'al a náajaltik a k'uchul ti' ba'ax ta k'axt'antaj yéetel a ajts'aak.
- II. Wet' a p'atik a beetik ba'ax a'ala'an tech, a'al táanil ti' a ajts'aak.
 - Kanáant a bisik tu beel nu'ukt'aano'ob ts'aaba'an ti' teech uti'al a ch'a'ik a wóol.
 - Tsíibt yéetel xak'alt uts nu'ukt'aano'ob u ts'áamaj tech a ajts'aak, wa jo'op'be'ene' ka láak'inta'akech tumen juntúul a baatsil áantikech a k'a'ajsej.
 - Táanil a'al ti' a ajts'aak wa taak a p'atik a wuk'ik a ts'aak, jach noj ba'al a chukbesik le ba'ax a'ala'an techo' uti'al ma' ka t'úubukech ka'atéen ti' a k'oja'anili', wa ka'ap'éel a wóole' t'anej wa xeen ka'atéen a wilej.
- III. Ti' le siitas k'a'abet a bino', ma p'atik a bin je'el bix a'ala'an techo'.
 - Xak'al il u k'iinilo'ob jets'a'an ka xi'ikech kóonsultaj wa estudios, ti' u ts'ookbalo' k'áatchi'it ba'ax k'iin kéen jóok'ok u xult'aanilo'ob yéetel bix ken u k'amik a ajts'aak.
 - Ts'íibt le k'iinilo'obo', ts'áaj ichil a naay ti' kúuchilo'ob tu'ux séeb ken a wilik uti'al ma' u tu'ubul teech.
 - A ts'akikabáaj je'el bix tsíiba'anil tu ju'unil ts'aako' jach noj ba'al uti'al a wet'ik ka jóok'ok

medad 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.
- 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.

ta k'ab a k'oja'anil, beyxan wa unaj u k'e'exel buka'aj ts'aak k'a'abet a wuk'ik.

- Ma' cha'ik u máan mix jump'éel k'iin ma' bin ta siitaj, le je'elo' je'el u páajtal u taasik ba'alo'ob k'aas ta toj óolale'. K'áatchi'it ti' a ajts'aak u xult'aanil u ju'unilo'ob laboratorio wa biopsias beeta'an tech, yéetel ba'ax u k'áat u ya'al le u ts'íbilob le ju'uno'.

IV. Wet' u yúuchul loob tech, yéetel ma' u beetik tech k'aas le ts'aako'ob ka wuk'iko'.

- Wa le ts'aak ku k'u'ubul tech' jela'an u k'aaba' yéetel tu'ux to'a'ano', k'áat ti' le máax koniko' wa leti' le ts'aak ts'íiba'an te' ju'uno'.
- Xok maantats' le ba'ax ts'íiba'an tu sóol le ts'aako' yéetel ba'ax k'aas je'el u taasik kéen u'uk'uko'.
- P'is le ja'il ts'aako'obo', ma' beelankiltik u jo'opilo'ob k'óoben uti'al a wuk'ik.
- Ma' k'exik u sóol le ts'aako', bik yanak máax je'el u béeytal u yuk'ik' tumen ma' u yoojel wa jela'an ts'aaki'. P'at ichil u sóol tu'ux taalo'.
- Wa ka wuk'ik uláak' ts'aako'obe', a'al ti' a ajts'aak máakalmáako'ob uti'al bik u beet tech loob.
- Wet' a wuk'ik ts'aako'ob ma' ju'unil wa a k'ex u buka'ajil ken a wuk'i'. k'a'abet a wa'alik ti' a ajts'aak.

NOJ MOLA'AYIL P'IS ÓOL TI' TS'AAKANKIL

¡Múul meyajnako'on tu yóo'lal a toj óolal!

T'ano'on ti' u nu'ukulil t'aan tu noj kaajil
meejikóo 5420 - 7000

Ooken ti' íinternet www.gob.mx/conamed

Teche' noj ba'alech ti' u Noj Mola'ayil ti'
Toj Óolal yéetel máaxo'ob táakpaja'ano'obi',
leti'obe' yaan u nonoj óolal u ts'áajiko'ob tech u
muk'ulmuuk'o'ob uti'al u yáantikecho'ob ka yanak
tech ma'alob toj óolal.