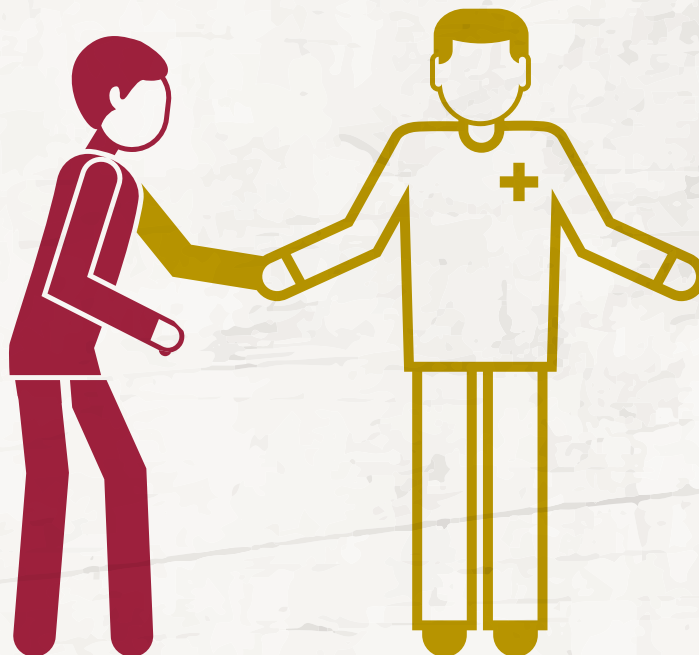


RECOMENDACIONES GENERALES DIRIGIDAS A LOS PACIENTES PARA MEJORAR LA RELACIÓN CON SU MÉDICO DURANTE LA CONSULTA



LENGUA INDÍGENA PAME

Xil' ajo par ne ntu' ui pimieje par majau
malauí kun ne kar-re.

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 solo 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 viven-

XIL'AJO PAR NE NTU'UI PIMIEJE PAR MAJAU
MALAUI KUN NE KAR-RE.

Se jjuuk kijao tiji re xil'ie lamang saniá lats'up. Bimiaat ke rapu se baets ne nguk'uix re let se b-bú ngul'aju kil'ie sao par jjuuk y tumei nabañ xil'ie. Se nin majau kiki re xil'ie lamang kútu.

Raji xil'iaju par ke jju majau tiuk kun ne kar-re ne kunju kuanse laba kiñuú, y lanut majau ne kar-re kuanse. Y-yú majao ke kuanse laba kiñuú ne kar-re juñ mamanuk pu ngunja. Jiuk tumei manabu niñja par ke kar-re lanuk.

Nda ngul,ajú ke lutueje manatsjau ne kar-e es manarek y manaseik majau peuk xink,jiak kun ne ndan,eí, re xil,ié se bapaí manatut y nk,já lueí manaseik se limí sania se laju lats,ut kuanse manatut re xil,ié. Pur es lukues liajun que pa tanuik tiuik majau y mañ majau tigyajauk de peuk se tu,uí nats,au y kjuí kiñun y kikijin ne mas majau niñjá par k majau amat kun ne manut.

Kujui jjuuk y ne kar-e manakejen ndá niñja kuas y mananun hasta peuk kmimian ma iñjuangk kuase ba kikiajach re xil,ie ke baé ne endaneñ se tumeí, lu ke bupaik par que latsjaun peuk luí bar-uá bajaik ne ndaniñ se jjuuk tumí y nkjá nanaun ken mas manajun manatsjaun par ke majau tar-e y ya ni peuk namaí nats,au.

Ne kar-e kun lu ke juí banu,ú manamaik par ke ta,aú, per bimiat ke jeuk tumeí ne stat,jum niña par ne majau manut, ne tejiap se mu,us skiñiung kak,jat riñja de re kar-et, kuma nduta,ú y duku,uts riñjá kun re kar-et y re luniñg kunjí skiñiung y lixaung bú ra kun ne stat,jum de manar-iu re riñja se mep em bajau ke liu,ujñ y mañ lich,jaú kak,jat riñjá, nkjá manamang peuk lu,uí liu,í ne kar-e y lun,eñ kun re xil,ié.

cias 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.

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-

1. Kuanse ba mep bal,ajaun re riñ,já.

Ne maju manut lukues li,ajun, y manaket mas. Pur kujuí lukues li,iajun gyut ran,á riñjá ke tumeí manats,jau ants de manaba kun ne kar-e.

I. Parke majau lal, jaxk:

- Se jiuq tumeí ne seguro popular u kiñjju kingyep ne IMSS u ne ISSSTE u kualquier ndá lixaung unculus kil,gye, kujuí lukues liajun ke kiñu y kugyu peuk pe lutejuk manabá.
- Ñut y bichjaut re nguix ke manake par ke kuanse manabaik, ya manamei y ni pen matanañ ni manakejet riñuñ.
- Ñut ker nab-bait bumau mañ ken nab-been ndanu kunju kat.
- Ñut nab-been se luttuejeuk y kul'us kil'ie se luttuejeuk, jiuq y pu ripi tuueit.
- Ñut peuk maai ne kul'us kil'ie ke luttuejeuk par kuanse manabaik.
- Se labá kun nda kar-re ken nin bapay kamai skiñum, ñut ngunju ne kil'ie, kar-re y mañ nabbeen nda'u rinjjia.
- No nanja n'ujuñ chich'ú tuuiñ natsao, ráka tajaiñ u nin tanuun lu que más lí'iajun.

II. Biyyeung kuanse ba nanu ne kar-re:

- Par ke majau lamat manut, tar-reun y ñut ka kusau ma manaba kun ne kar-re par ke lareuk y kiy-yu ke majau u se tumei sanna ndan'iñ, lamuk xil'ie.
- Yits nda nguk'uix sar-ria ndan'eñ se bumjeñ ripi tuueñ (bajeñ, njut y rabé).
- Se ne kar-re ndusseit bupay nanjau xil'ie yíst nda nguk'uix, ka kusau y ñut ne kunju y ne nabbeen kunju se nipiup nikiajach ne xil'ie.

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:

- Se tumei kanje, bimiaat ker ndaeñ ndubú kuanse kunguañ, kiñju nduppem muu y mañ ke ndan’ eñ kipiaju lumei y peuk luueñ sejeñ.
- Kar-ra kul’us kil’ie, bumjau re tajiap par manal’eu y manatich ne ngunja, y-yájun, lu ke bumjeñ rajuit.

Re l’it y re bandai unl,us kil’ie ke tanu,um kum UNIDADES DE PRIMER NIVEL kun’á b-u ngul’ajau kar-et se l’jung ne manup biat re kan,eik, rajuiik rajuiik bamjí majaú xich’jaú par manal’ap sar-ía ndaniñ nk,já manal,ek de re ndaniñ se mas baket re let se baus skñiung.

III. Ñut ken un limí mas riñjá:

- Bi mí ngatsetk nk,já bichet re let se bu ngul,ajau gyep re nl,us kilye para ke rajuiik mañ latsjek y majau lal,ajaxk.
- Gyajaun ygut re riñja kuas se jiuik y lent se bu ngul,ajau re nl,us kil’ié bam,jí, ra,á bapaik par nun limí sar-ia riñjá. Mañ gyajaut ne nguk,uiX se kech re riñjá se kuas ke lutuejet re lun,eñk.

2. Kuanse laba kun ne kar-e.

I. Biep ne kar-é:

- Lukues liajun ke kuase laba kun ne kar-e ki,jau re riñja kuas y miá lu ke jui lar-ajaun parke jui laju’ú lamaik.
- Bimiat ke ne kar-e manar-ets mia re riñjá se jiuik kiau y manakal peuk se k,jal mia re jiuik rik,ix, se kjiu mañ gyajaut lu ke ne kar-e nduets.
- Se kichau skats,ajank kuanse ne kar-e manareuk kujuí xip y tigyajauik parke majau tiuik y jui laju’ú latsjau lu ke lutueje.

II. Bich,jaut nda majau niñ,já kun ne kar-e se jiuik lutejuk:

- 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 requieran 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.
- Nu kaja nim'jiunk ke par majau tigyajauk ne kar-e bumang majau ma ti,iuk y nakjak mai.
- Xip ne kar-e mia peuk se tu,uí nats-au y mi,íá lu ke jjuuk tu,ujuñ peuk se kimiju, kujui ne kar-e manamí mas tejap de manamuk re xil,ié.
- Jiuk kun pu kar-re tiy-yájuik par ke kixip ker kipie kuanse labá kiñuú.
- Ndan'eñ, nk-kai ninchaul, lutssaut mas balei ndan'eñ, raji bupuk pur ke lipi tueñ ndumjeñ u bumjeñ. Raji ndaeñ ni pen k-kuá lí'iaú, k-kuá lumei nanjau xil`ie par ke k-kuá manamú manajá, mañ lajuú tak-kú u kijin kar-ré par tsun bupá, majau kusuejeñ, no niñjiiñ r-ruejeñ, raji tumei natsau pur miía manut. Tiy-yajuik kun pu kar-ré raji ndaneñ.
- Tiiuk kun ka-ré ker manatsau pur manatung pur manut y bichjaut lu ke niy-yájuik kun pu kar-ré.
- Pu ripi tuuik liiajun par ke jjuuk manajú manakejé lu ke kimiang, kutap tiy-yájuik kun rajuik, pur ke rapu se jjuuk tumei es pur pe tuei kimijú y ken ne kiñaung, lipi tuuik lattuuú labbait.
- Tar-rajut majau ken tumei natsau par ke jjuuk manamei majaut manut.
- Y-yájut majau ne nguk`uix se bupuk kar-re, se nin nguiú y-yájun y mañ y-yíts kun skan`á ma kupéx nguk`uix. Raji manámaik kimiaá lu ke ndusseik ne kar-re.
- Se va nin labá, y-yut majau lu ke ndusseik ne k-karé par manatung manút. Liiajun ke jjuuk kiñú kuanse manameung ndaneñ par ke kimiá kun kar-ré.
- Bimiat y tigyajauk kun ne kar-e de re xil,ié se kikiajach par nu peuk mana,í nats-aú.
- Lukues liajun ke kigyajam ne kar-e se re xil,ié se kikiajach mep manajú natut y mananjau u mananaug kun sar-a rich`ijiñ. Ra,á par nu peuk manaí nats-aú.
- Gyajam ne kar-e peuk ralejeñ kun,jú lutejuk manatut re xil,ié u se manasal kun kich,ijiñ.

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.

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.

III. Jiuk kuniat kuanse lal,ajau re ndan,iñ:

- Bam,jí manakseik majau re riñjñá se manatsjauk y juik manabut niñjñá, na,á es ndá nguk' uix ke ki,its y kipiú manajap par ke lats'jaut luke ne kar-e baseik. Per nu nimjiuk gyajam ne kar-e se kun lu ke manats,auk saniá laju,ú lats'utk u asta kiji'ú Kimí ne manut.
- Tumi manarets y manabu manajap ndá nguk' uix, peuk se bamag ke jiuk kipiut niñja re karet parke latsjaut lu ke rajuike latsjeik ke liajun k,jaik, manatsjuats kiñjuí, manamé,jetk xil'ié par ke ku'uejeily, se manal'ek par nu mas tumeik re kanjet, manapaun sanía masajañ ne ngunjá, u nk,ja kuase manak,jaung sania masajañ ne ngunjá ke ne kar-e laseik lukues liajun y maljus.
- Kuanse manak,ejen nts.eí u nantsjaut lixaung niñjá gyé kuleé y bake re xil,ié par ma bumix culeé bumang lem manal,ajunk jiuk k,jambe kimiáng ke ne kar-e latsjau lu ke jui bae,ejé.
- Kuanse ya ne kar-e laseik majau lu ke jui bumang manatsjaut, y se jiuk nip nimiang lu ke ne kar-e nduseik kujui tumeí manabú manajap ne ngukuix par ndanu.
- Kuanse manaba lixaung ngul,us kil,ié ke mep jiuk lutejuk gyajaun kjá tumeí manabejé sar-ia ngk,uix u ngk,uix se bamang kuase ndutuech ne ngunjá se nduts'jaut peuk se lem l,ajachk.
- Rakap ne kar-e manar-ajam nabaik tichjaung kar-et se kat kigyep ne ngul,us kil,ié o lixaung. Kujui gyajaun mi,ia re riñjá.
- Kuanse manaba tateí ne mandaí ngul,us kil,ié tumeí manabeje ne nguk,uix se ndubuk de kar-e se lem jiuk batunk, kupu kech re riñjá se luméí manar-íu ne kar-e.

3. Kuanse ya kuba kun ne kar-e.

I. Kipia luke jiuk y ne kar-e niñ,ejeñ:

- Se jiuk kikiajaí y kich'jau lu ke niñ'ejé mantsjauí kun ne kar-e, mas maju ke maní ta,aú y lanjiat ne ndan,iñ se tumeí.

- 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 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 farma-

- Majau ti,iuk kun ne kar-e, y bikiajaí y gyut re xil,iajú se buk re let lipi tu,ik y majau tigyajui,k, per nu nikiut lixaung xil,ié se mep bapuk ne kar-e purke ran,á mep mana,auk ast lamang lanujuxik nen ndaniñk.

- Kuanse manabaun re xkiy-yé, y-yájut majau kun lipi tuuík y xíp ke kimiang labbaik par manakejé lu ke ndusseik ne kar-ré.

II. No ka nanjá ne xil`ié, kutap y-yájam ne kar-ré:

- Takjun majau rapu se indusseik ne kar-ré par ke taaú.
- Y-yáju y y-yíst lu ke basseik ne kar-ré, u chíft sauá ripi tuúi par ke lamaik quimiaá.
- Si ya ni manatul xil`ie, kutap xíp ne kar-ré pur ke liiajun ke kiljun rapu xil`ié se nduk kar-ré, par ke jiuk no nguiñ'iñ. Se kichau ba nin majau ngui'ú y-yájut u kimiá kanut ne kar-ré.

III. kimiá kuanse lat-tejuk manabá kar-ré:

- Y-yeut majau xiáp lutuejeuk manaba kun ne kar-re par manalix ne ngunjá, y-yájun xiáp manamjeñ re nguix se ndut-tuix ngunjá.
- Y-yíst nda nguk'uix xiáp lutuejuk manaba kanuk kar-re, y-yíts peuk se linchjaun kupu kul`us se kimijiu.
- Liiajung ke jiuk majau tatung par ke no lich`ut nin kanen, mañ biajut ke majau kijau re xil`ié.
- No nanjá ke n'ujuñ re rabbeen ke ndubuk ne kar-ré, se lanjá n'ujuñ kijiú mas makun'iñ. Y-yájun kar-ré re rek'ix kuanse kubá ndut-tuix ne ngunjá y ker re bumang rapu ngu'ix.

IV. No nikiu lu ke basseik kar-ré:

- Se re xil'e se b-buk lumei nda ngunjiu u nib-biajang kale stink-kia, y-yajun pu se l'ei rapu

COMISIÓN NACIONAL DE ARBITRAJE MÉDICO

céutico 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: 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.

xil'ie se es ne se nduseik ne kar-re.

- Y-yiajut lem ne nguk'uix se mupeje y pe manaie maneké.
- Xaut re xil'ie kiñjal, no neki xijan se kiki par manatsau kich'ijeñ.
- No nilguie-el nda lixaung limiet rapu xil'ie, sua sin bunuú lanjau pur nin buú, lanjat kupu se lem bupeje ne xil'ie.
- Se jjuuk kijiu lixiaung xil'ie xip ne kar-re r-reuk par nin kanen lats'ut.
- No niñjau u nabaun ne manajap rapu xil'ie se kijiu.

CONAMED, TIJIAP SE LIBIAI SKIÑUM SE BUPEEP RE LET PAR MAJAU MATAL'U CUN KAR-RE

¡Tubun ngul'aju skar-ra pur jiung manun!
Kit re rab-been ndau se libiai skiñum
54-20-7000

U kunjuik internet y kit www.conamed.gob.mx

Jiun re liiajun par ne Tijiap se Bupeep re let par Majau Manut re let se kataju ndajut kiñyep n'l'us kil'ie kat par man'ajach y manamjaut ne nabbaik se kiki.