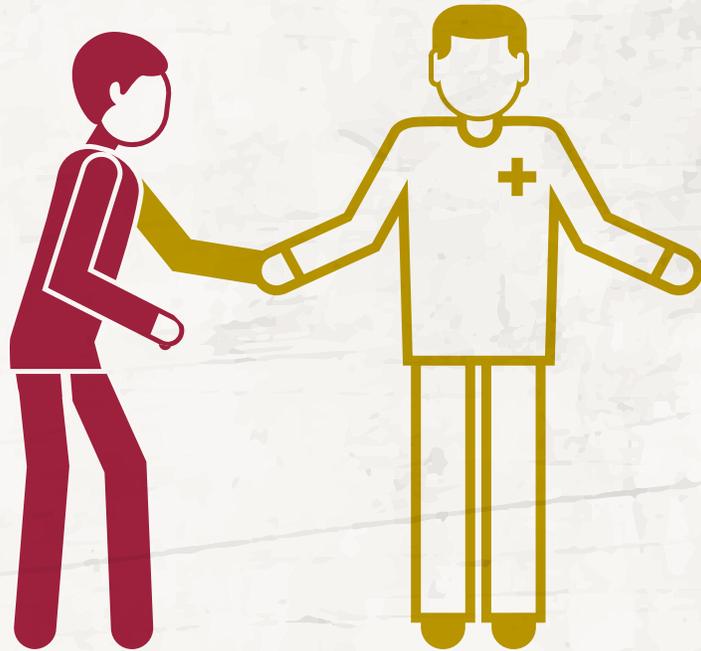


# RECOMENDACIONES GENERALES DIRIGIDAS A LOS PACIENTES PARA MEJORAR LA RELACIÓN CON SU MÉDICO DURANTE LA CONSULTA



## LENGUA INDÍGENA TARAHUMARA

Churiga oruam koba we ara machibo churiga  
we ara raicharim koba rotori uja.

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 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.

CHURIGA ORUAM KOKA WE ARA MACHIBO  
CHURIGA WE ARA RAICHARIM KOKA ROTORI  
UJA.

Em binoi oia sisa we ke ara ju sinecach rasir nayuma pe chop rotori nurama chuir bajima koba, we ara bichibo.

Ike raichri ko, ap ereja em we ara atime, keme nayuma chigo. Ike we ara machiga tibo e map rija ara oma sinem owam ara baibo.

Bire namut ap rotori neja, karja namut ara rume reko chir nayum koba ap riga chigo churiga omako, we ara uh raichabo rotor uja rija ayo machime chir nayum, koba

Ike jita ariga we ara machiga muchibo em amina em chigo rotori niri churiga enaroba em nayuri, ap rija we ara time.

Rotori we beneami ju, weri we nigkurma re, ap rija em we ayo sawime. Jite beri COMISION NACIONAL DE ARBITRAJE MEDICO ma mchi churiga epereba sineami raram, chuir we nayum koba jite ma rasirga machim ju chuir owam we nerim ju. Em rija we natem ju. Jite beri ike we ara machiga tibu churiga oruam ap si rotorchi simisa.

## 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. Churiga omaco.

Em rija we natem ju. Jite beri ike we ara machiga tibu churiga oruam ap si rotorchi simisa.

### I. Churiga omaco:

- Em niam nisa ko seguro popular, em nakirimu imss ariga chigo issste ap oma, we ara machiga tibo, com je ikiam ko em enama.
- We ara nirk tibo osori, ap ereja ke machi ritibo apsi nayusa.
- Kara machiga tibo churiga bagkiwamco.
- We ara eneja tibo chugko bajkime koba em rijimari.
- Machiga tibo kom wiri hospitalchi ap ereja ayo bajkibo.
- Em bino nir rotori, kara machiga tibo com wirijo ap ereja, wer rewara, kara uh raichabo.
- Ke nagkivo we okora nisa, pe kuchi nisa we ayo rotorchi simbo ap rija ke rasirja nayuma.

### II. Bachabe anebo rotori simerersa:

- We bachabe anebo simerersa rotorchi ap ereja ayo simirma, em we naum nisa.
- Kara osori tampo chukamco, chiri nayuroba em rijimari.
- Osorichi tampo chuir owam baima rersa ko karja ap rir neja rotori.
- Em cuchri nayusa ko, we ara machibo chukiro ocherachi, ach echeramko, ap rija chigo chuir nayur chapiro ba, ap chigo ach ara coyam koba.

- 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.
- Platique con su médico, qué es lo que espera usted de esa consulta.

- Sine kach ochira enesu ka we ara rukebo chuirko ike ap ereja kara machibo chir rokamkoba.

Ap karja owemachi simiam uh em, wer ko kara machiga yenamu ap ereja em rijimari kara muchima, ap rija ke we nayuma ap sinem nayuma jen ka México.

### III. Keme nagkivo nawma:

- We ara raichabo sinem raram ap hospitalchi nocham ju ap rija em chigo we ara raichama uja.
- Machibo chuirko em ikiam ap nocham ju rotori karja ar je nocham ap rija ke nawma.

## 2. Em rotori eyenach.

### I. Kara raichbo rotori:

- Kara bichirga ruwebo rotori, rukea nisa ap rija we ayo oma.
- Machibo rotori karja namut em ruwesa weri osorich rekama re, ap rija wer jite machiga oma reko.
- Em sinecach bichuir enesa rotori sinech ke kanirja time reja, we ayo ruwebo, ap rija rotori ke me kara enema.

### II. We kara raichabo rotori, ap rijakara machibo okwanta:

- Ap rija em amina rotorsi we natemu raichri.
- Weara ruwebo em niri rotori kom okori ap rija ayo rumempa rotori chuir owam baima koba.
- Raichabo rotori uja, ap chir najkia niri ar enesa.

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

- Sinekach diabetes nayusa ami rija chigo presión alta mosa ma narma, ke umera nisa koya, we ko ke omeramu ju oya, pe we ara kopo koam ap rija ke pewebo, we ara raichabo rotori uja.
- Rotori uh raichabo chuir nakurima ko namut ap em ora ap ereja ara enabo.
- Em rijimari we ara nigkurma sinecach nagkuribo re coam ap rija we ara ikirma em .
- Kara machiga tibo karja namut ap rij ara biterbo.
- We ara enebo osori ap rotori neja, bire namut ke machia nirsa ayo rukebo rotori ap rija wer rume karja namut.
- Kecho machinsa, we ara machiga enarbo churija oruamkoba ap rija ara tibo, machibo chuirko chanira nirsa em ap rija ayo machibo chukamko.
- Natabo em nir rotori uja, chuir ko owam baimu ap rija ke sinu nejama.
- Kara rukebo churija baima ko owam sinecach bire koam ke nagkirsas.
- Ruke chigo chugko baima ko ap si kome rersa o kecho kome rersa.

### III. Kara machibo chir najkia niri em:

- Sinecach ke kanira nirsa em bire aosori rupo ach najkiaba weri orabo rersa, rotori oche sinarija orama reko, sinecach namo ikisa.

- 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.

- Em birem osoriche yabo ach najkiaba wer namut orabo rersa bire namut hospitalchi echema rersa ropari, namut reebo ap rija ke okorma biren erapo rewrsa sinecach ke ara machinsa.
- Ramera chigo machibubo rersa ari chigo roerim ju ap rija ke okorma, em chigo ach nagkiaba.
- Ma arir ruwesu rotori jita em machibo ach najkiaba ari osorich ruwebo ke nagkiaka.
- Hospitalchi sime rersa ko rukebo ach em niri osori muruk simuam ko.
- Sinecach em wejka rotori jita enebo reko ari nocham o ocherma, we ara machibo kar namut
- Em niri osori simiramu mutuka bagkibo, wer osori natemu, em niri chukiamko wer jita machime rotori.

### 3. Ma sunisa rotori eyena.

I. Kara machiga muchibo rotori em si.

- Em we ara orasa karja namut ap rotori nura we ayo oma reko.
- We ara raichabo rotori uja, em rijimari ma, ke ochegare rotori ma.
- Em namut ma ke najkisu orama em rijimari ruwebo, ap rija nijkurma, we ayo ara tibo.

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.
- Evite automedicarse o modificar la dosis sin consultarlo.

II. Kara sunibo karja namut ap rotori nura.

- Kara yeka orabo, ap rija ayo ara tibo.
- Kara orabo karja namut ap rotori nura, em rijimari uh nijkurga.
- Kecho sunisa rotori ruweb, jite we natemu em sunisa, ap rija ke oche nayuma, ke machia nirsa ko rotori uh raichabo.

III. We ayo simbo enesi.

- We ara eneja atibo chugko sime ko, ap rija chigo rujkebo chugko rumere em chugkamko.
- Kara osorich regkabo, chugko simere ap rija com simuamu.
- Rotori chugko norima re we natemu ap rija em we ayo kara time.
- Ke nagkibo rawe simirma ap rija ke oche nayuma, we rukebo rotori chugkamcoba.

IV. Kara yek enabo.

- Owam ti sinu rewara etem nisa rukebo ap nejamu ach werko ap rotori neja.
- We ara enebo churiga nerimu ech owam.
- We ara bajibo owam ap rija nura rotori.
- Ke nakuribo owam ocherem basch, sinecach ochejare bajisa.
- Ochejare owam baim nisa rotor ruwebo ap rija ke namo ikime.
- Ke bino enenja bajibo owam.

COMISIÓN NACIONAL DE ARBITRAJE MÉDICO

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](http://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.

CONAMED, COMISIÓN NACIONAL  
DE ARBITRAJE MÉDICO

¡Napuka nochabo ap rija ara muchibo.  
Tamo uja raichabo amina México (mari, nao,  
okwa, bire cero, kicha, bikia cero.)

Enich enebo ike. [www.gob.mx/conamed](http://www.gob.mx/conamed)

Em we ara natemu eni hospitalchi ap rijatamo,  
we ara nijkurbo ap rija ara tibo em.