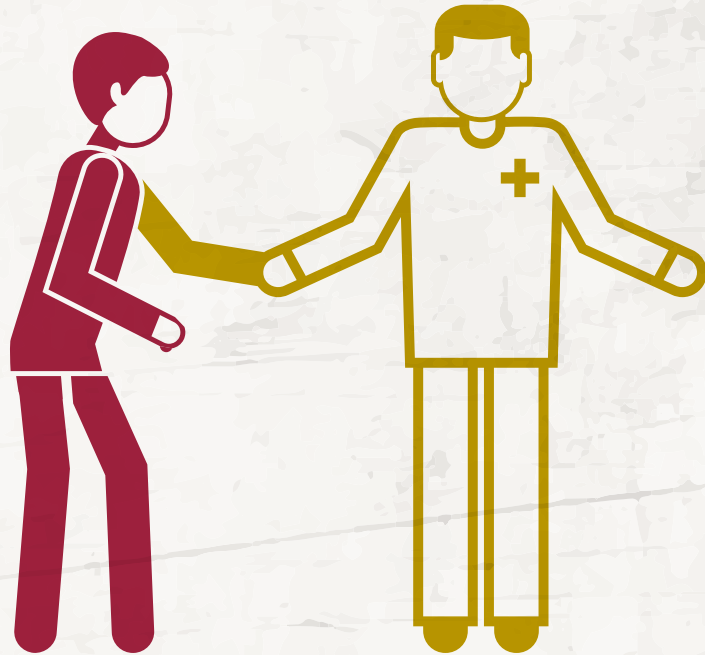


# RECOMENDACIONES GENERALES DIRIGIDAS A LOS PACIENTES PARA MEJORAR LA RELACIÓN CON SU MÉDICO DURANTE LA CONSULTA



## LENGUA INDÍGENA TENEK

Xi kwa'al ka tso'obna tatá ilálnel abal tit tsu'uw  
alwá an ilálix.

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

XI KWA'AL KA TSO'OBNA TATÁ ILÁLNEL ABAL  
TIT TSU'UW ALWÁ AN ILÁLIX.

Max k'uetem it ilalnal ne'ets tit odhna ta iniktal. Ka tíla xi tit pidha an ilálix expidh abal tatá, kwa'al ka t'ala max yab ka eyendha alwa ne tit odhi.

Axe xi exobintalab in kwa'al an tsalap abal tatáj kit junkun kan ilálix tam in bajual kit utei antsana ka tsej'kan alwa an t'ojlab k'al an ilálix k'wal ka tso'obna j'anto in tséjka an ilálix tat a tso'ob j'anto in tajal k'al tatá. Yab jats pel a lubachtal juti ne'ets ka olná j'anto a yejenchal k'al an lubachtalab.

In t'ojlabíl an ilálix kin bina alwá an exobintalab ka k'akna nin exobintalab ka olná alwá an kaw kidhodol j'anto tam ya'ulats a ats'ál.

An ilál xi ne'ets kit pidhan i j'anto yab al ka tséjka.- jaxtam yejental kit tílmats junkudh kan ilálix ani belkai abal pel in uchíl an ilálix k'al an lubachtal jajá pel in tsalap xi tit ólchi.

Antsaná tatá ni an ilálix ne'ets kin ejtow kin tséjkokoi alwá xi an ya'ulats xi a kwa'al i ne'ets kin ejtow ni kin tsu'wu j'antini tit ne'ets nek kin ejtow kin jalkui an t'ojlab max yejental abal kit lubachme.

An ilálix k'al an exobintalab ne'ets kit ejtow tit tolmi abal ka tixka an ya'ulats tatá jats a kwa'al a tsalap j'anto yejenchal ta iniktal. Jaxtám an okchij ilálix xetsin ti k'onowix ti jun putat a tsabal j'anto tit tsalap in koyamal an ilálix k'al an ilálnel. Xi in ilalial alkidh ani xi in léj jalbídh abal kin tsu'uw j'anto kaw wua'ats ani j'anto yab tséjkanenek xi u wuatel i wuatenek tam u k'alel kin metha jun i ilálix. Ani antsaná ne kin tsu'wu j'anto yab tséjkadhani xi yejental abal kin tsu'uw in uchbíl abal pél i ilálix ani ilálnel abal kin tsejka alwá in ilál. Na lubachtal in jalbíl jaxtám alwá ka tojojoi, jaxtám tú olchal j'anto alwá ka tséjka tam ne ka batsu an ilál.

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, suplementos, medicamentos homeopáticos y otros.

### 1. Abal ka ba'tsu jun i alwá tolmixtalab.

Nà lubachtalab in jalbìl, jaxtàm ka beletna ta bà. Tù olchal abal ka dhucha j'anto kwua'al ka tsèjka tam kit k'al.

#### I. Ka ba'tsu an ilàixtalab ti atáj ilàlix:

- Max tat a kwua'al an tolmixtalab pidhobchick (seguro popular) it exlomtej ti IMSS, ISSSTE o píl i atáj ilàlix ti bichowil. Ka alí ni ka elá an atáj ilàlix xi jats in eyendhal abal kit ilálin.
- Ka exlá j'anto t'ojlab yejental abal ka ba'tsu an tolmixtalab abal yab kit uchan inba ani yab ka wuatsin i lokotalab.
- Ka exlá j'anto tolmixtalab in binal ni jau i ora ne'ets tit tsu'wu.
- Ka exlá jaw i ora in bajual tit tsu'wu tatá ani ti a yanetal.
- Ka exlá juti k'wuaját an pulik atáj ilálix xi tat a bajual ka tsu'wu ani ka yejenchi jun dhubath kij.
- Max a tsu tal an jalbidh ilálix ka exlá juti k'wuaját an atáj ani an bijíl an ilálix ni ka k'onoy ti p'atál tsá max yejental tit jilchi jun i jolatalab.
- Yab ka j'ila ka yanei an ya'ulats, junchikíl yab i tsutalchik an tsakamchick yajál abal i tsalpayal pilchick i tsalap ani jats yab lubach.

#### II. Ka tojojoi tam nek ka tsu'uw an ilálix:

- Ka exla ka tséjka j'antini ne ka tsu'wu an ilálix ka exlá ka tsejka a lubachtal tekdh, awuits ka exla ka tsejka j'antini ne ka tsu'wu abal ka exla maxi it ya'ul ani yab kit ya'ulatsits an ilálix abal ka exla a lubachtal tekedh awuits bal ka exlá max it ya'ul ani yab kit ya'ulatsin.
- Ka dhucha max yejental ka ko'oi ani abal ka tso'obna j'anto ta ya'ulats in k'oyamal a tatáj a mamchick ani a ebchalchick.
- Ka dhucha jai i ilál it olchid, j'antini ne'ets ka ut'sa ka dhuchuchui, ani pilchick i ilál xi a yejenchal.

- 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:

- 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 per-

- Max pél i tsakam ka tía j’antini ti wuatsin j’anto il’al punchidh ani an úw xi u pidhnal tam u punchab an ilál. J’anto ya’ulats in tejomedhal i j’anto in uj’nam kin k’apú.

- Talchick i eyendhanel p’atál t’ojodhtalab xan tin tsu’tal o pilchik in kuéntalom xi olchidh ka k’onoy an il’alix ani xi k’etel ti wuileb xiché jats ani j’antini ne ka uwá.

An atáj ilálxchick k’al an il’alix, k’wuajat beletnadh kan tsalpad ilálx xi in yejenchal a yanetal jajá alwá exoblamadh abal tit tsu’uw ani yab kit ya’ulatsin ani antsana abal tit tolmi k’al an ya’ulats xi exladh ti bichowil.

### III. Yab tsa’kunek kit utei:

- Ka ólchi patal an jaubchick xú u t’ojnal tanáj ti at’aj ilálx antsana tatá xi a le kit tsu’tat ka’knadh, ka kakna an t’ojnal ti atáj ilálx.
- Ka exlá in uchbilchick an t’ojnalchick il’alix ani antsana yab ne’ets ka wuatsin an lokotalab. \*\*\* an dhuchlab ti yanetal ani an ilálnel.\*\*\*

## 2. Tam ne’ets ka tsu’wu (an ilálx).

### I. Ka olna tekedh tam a tsutal an il’alix:

- Ka ólchi tekedh an konowixtalab xi tit tajchal an ilálx lej yejental k’al an kanatalab tekedh ka olná an k’aw.
- Ka bela abal an ilálx ne kin dhucha an xi tatá a ólchij antsana ne kin exlá j’anto ya’ulats a kwa’al.
- Max it methal ta bà jats xin lèj jalbìl abal na lubachtal, max j’anto in tsèjkal abal yab ka atsa alwà, ka ucha an ilàlix abal tit exbai ani tit tolmi.

### II. Ka olchi alwá an ilálx:

- Xi lej yejental ka ko’oi kan ilálx tatá ilálnel jun i junkudh tsalap.
- Ka ólchi an ilálx jaw a lej yajnal ani ka ólchi j’antini it xe’nek, j’anto a atsamal jaw ya’ulats a kwa’al.

sonal 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.
- Pregunte a su médico los horarios para ingerir sus medicamentos y si debe tomarlo con alimentos.

- Ka ólchi an il'alix abal lej kit lejkin.
- Talchick an kidhab ya'ulats ejtíl an adhidhil xi'ts, adhidhil ichich tam tatá it ya'ulatsnenék k'al nixe, pél abal yab alwá it k'apul yab a t'okdhal ta bá nix i ya'ulats yab u lej'kinal expidh wuachik an ilál ka junkuy an k'apné xi a k'apal yab alwá ta bá, ka j'la tit jutsul kan maiy ani an kidhab uts'nel, yab ne ka tséj'ka etséi ta ejatal. Ka ólchi an ilálix xi ne'ets ka tsé'jka.
- Ka ólchi an ilálix j'anto ne'ets ka t'séjka ka na ejatal ani ka ólchi ne'ets ka putu abal kit lubachme.
- Na yanetal lej exbadh abal ka ejtow ka putu ka t'ílichij jajá abal tit tolmij kóm axé ne'ets ka tejome ti k'apné xanti tat it k'wuajil ni na jaub ne kin ejtow tin toلمي.
- Ka tsalpai j'antini ne'ets kit xé'tsin ka beletna ta ba.
- Ka lej methetei j'anto ti pidhal an ilálix ni j'anto ti pidhal max wua'ats xi yab ti ej'tial ka k'onoy an ilálix max yejental ka dhucha ti jun i úw xit pidhan antsana ne ka tíla xi ti ólchij an ilálix.
- Tam ne'tsits kit k'ale kan ilálix ka metetei j'antini ne ka beletna ta bá léj yejental ka éxla j'anto a atsal j'anto a k'wua al j'anto olchixtalab abal in yejenchal jun dhubat kij kit tsutat.
- Ka tíla junkudh kan ilálix j'anto an ilál a utsal antsana abal yab tit odhi.
- Ka k'onoy an ilálix max an ilál xi it pidhan yab kwa'al ka ut'sa k'al i k'apnel abal yab tit odhi.
- Ka k'onoy an ilálix jau ora ne'ets ka ut'sa ani j'antini, ani max ne'ets ka utsa k'al i k'apné.

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.
- 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

III. Kit junkun kan thokatalab:

- An tsohintalab xi tat a olnal dhuchad a exbayamal jau n’ets ka tse’jka tam an ilálix ti olchamal j’anto ne’ets kin tse’jka ni j’antini ne kin uwua ni j’anto yab ne kin ejt ka k’ale alwá.
- K’wal ka odha jun i dhuchlab juti a jílal kit t’ajchin jun i tsubixtalab xi yab a lej yejenchal abal kit tsu’tat ti atáj ilálix já wuakitskin yejenchi abal kin ólna an ilálix jáu jats an ya’ulats xi k’ak’adh.
- Max kit kanchin jun a ka’mab yejental ka tsu’wu an ilálix ani max ne kin eyendha in wuaydhaxtal, kwua’al ka pidha i k’j.
- Max talbel tam tit olchí an ilálix tatá yab a lé, ka milkoi an úw.
- Max tat ne’ets kit k’ale ti píl a atáj ilálix ka k’onoy max yejental ka nedha an táj bilab xi táj chame ti atáj ilálix.
- Junchikil an ilálix ne’ets kin k’onoy jun i ilálix xi lej tsalpadh ti yejtse atáj ilálix ani wajuakits i k’aw ka k’onoy talá xi yab a exbayal.
- Kit utei k’al xi tit pidhamal an ilálix xin tsu’tal a yanetal. Ax in kwua’al an t’okat an k’aw j’antini k’wajat a lubachtal. An tsalpad ilálix k’wal kin exlá.

**3. Tam kit tsu’tat.**

I. Talbél ka putu an uchbixtalab kan ilálix.

- Max tatá a putual an uchbixtalab jawua a tséjka tam ta baju kit tsu’tat k’al an ilálix ne ka ejtow kit lejkin dhubat ani yab kit ya’ulatsin.
- Ka belá j’anto tit olchij an ilálix ani max a belál j’ani ti olchal a yanetal, ani jaubchick yab ilálix ka utsa i ilal xi yab já wuam yab ne kit lejkin.

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 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.

- Max tat it tilmamadh kan ilálix kwal'ka belá j'anto ti ólchi.

II. Yab ka jíla an ilál max yab a olchamal an ilálix.

- Ka t'aja ti k'wentaj j'anto ti ólchi an ilálix abal kit lej'kin.
- Ka dhucha j'anto ti ólchi an ilálix max yejental ti jun a yanetal abal tit tolmi, ka tíla.
- Tam ne'etsits ka jíla an ilal ka olchij an il'alix lej yejental ka putundha jawua ti olchi abal yab kit wuich'kon ani max kit wuich'kon ka taw'na o kit k'al ka tsu'wu.

III. Kit utei jun dhubath kíj tam a bajual.

- Ka metha j'anto a íts a bajual kit uteí ti atáj ilálix abal tit tsu'chi an exobintalab xi a koyamal k'al, ani xi tokodh ne'ets ka ko'oi an exobintalab i j'antini ne'ets kin ba'tsu an ilálix.
- Ka dhucha j'anto a íts a bajual ni jutáj ti tej'wua ta k'imaj abal ka ko'oi ta k'ubak.
- An tsu'bixtalab kan ilálix lej yajental abal kit ya'ulatsin ani ka tséj'ka jun dhubath kíj j'antini ne'ets ka utsa an ilál.
- Yab ka jíla ka wuatei ne'ets kidh chidha an ya'ulats ka k'onoy an ilálix abal an exobintalab, xi táj'chame j'anti in lej kin ulúw ani j'anti in ulual.

IV. I kit tsój'be jun dhubat kíj max.

- An ilál xi it pidhal in k wua'al píl in bijíl in dhubath ka k'onoy an atáj nujúl ilál max jats an ilal xi tin bíjchi an ilálix.
- Ka ají etsei j'antini ne'ets ka eyendha nix i ilál.
- Ka ti'poy an k'ijax ilál yab ka eyendha i tsakam j'otob xi u eyendhab ti kudhino abal ka utsa nix i ilál.

## COMISIÓN NACIONAL DE ARBITRAJE MÉDICO

- 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](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.

- Yab ka jalkunchi nin dhubal an ilál max inba ne'ets kin utsa jun, i yab in tsob jaw jats ka ko'oi j'unini tin dhubal.
- Max a utsal píl i ilál ka ólchi an ilálix jawua jats abal yab tit odhi.
- Yab kuetém ka utsal an ilál ani majáb a utsal ani léj wuachik a uts'al.

Atáj ilálix.

¡ Ku t'ojon junkudh kan lubaxtalab!

Kit k'awuin ti tsáj k'aw ti bichow Lab Tóm Tsabal.  
5420 -7000

Ani éjt ka tsa'bi ti p'atal internet:  
[www.gob.mx/conamed](http://www.gob.mx/conamed)

Xaxachik tix yejental ki exlá j'antini tú t'ojnal  
an lubaxtalab ni jíta k'wajat ti t'ojnal taná,  
tkedh kulbél ne'ets tit tolmíj abal ka ko'oi an  
lubachtalab.