

# RECOMENDACIONES DIRIGIDAS A LOS PACIENTES PARA MEJORAR LA ATENCIÓN DEL ADULTO MAYOR



## LENGUA INDÍGENA TZELTAL

Ya yich alel te bin ut il lek yayich ilelek te me  
el mamaletik te bit il ayik ta chemele.



GOBIERNO DE  
MÉXICO



CULTURA  
SECRETARÍA DE CULTURA



SALUD  
SECRETARÍA DE SALUD



CONAMED  
COMISIÓN NACIONAL DE ARBITRAJE MÉDICO



INALI  
INSTITUTO NACIONAL DE LENGUAS INDÍGENAS

# TZELTAL

La salud es una responsabilidad personal, compartida con el equipo de salud.

Practicar ejercicio programado de tipo aeróbico, de fortalecimiento muscular, especialmente el agarre en las manos, de balance y flexibilidad, por indicación y bajo vigilancia médica o de un experto en actividad física para adultos mayores.

Conversar extensamente con su médico sobre sus enfermedades, antes de que juntos lleguen a la mejor decisión sobre los tratamientos y medidas a seguir.

Portar siempre su credencial del INAPAM, una tarjeta con sus datos personales, enfermedades que padece y medicamentos que consume, junto con los teléfonos de contacto en caso de emergencia.

Prevenir accidentes en el hogar mediante la procuración de un ambiente seguro, libre de obstáculos, bien iluminado y, según sea el caso, con las modificaciones apropiadas (barandales, rampas, antiderrapantes, señalizaciones, etc.).

Procurar una alimentación suficiente y balanceada.

Moderar la ingesta de refrescos, bebidas alcohólicas y evitar el consumo de tabaco y drogas ilegales.

Observar las medidas de seguridad estándares al conducir un automóvil o viajar en transporte colectivo.

Apegarse a las indicaciones médicas y asistir siempre acompañado a las consultas que requiera.

Mantener al día su esquema de vacunación.

Informar al equipo de salud de todos los tratamientos que está tomando.

Participar en las actividades familiares, grupales, culturales, sociales y recreativas.

Teme ma' yuk chemele ja' me yakiltik ta jujun tulte bin ut'il lekayotike sok te poxtawneetike.

Melel yame sk'a yaj pastik yajtibatik yu'un jich ya xtulanub te jbak'etalitike sok te kiptike ja'yolo lekteme yayabeyik yipik te sk'abale sok yame sk'anaa kuch'aabaik sok yunme tulan sk'olal te bit'il yayal te poxtawaneetike teme me'el mamalikixe yame sk'an yayich'ilel yu'un te poxtawaneetike.

Teme ya xk'opeex bayel sok teea poxtawanee te swenta a chamele ay niwan ya xk'oexta jun lek xchapel te bin ut'il yaa wich'ilel bel yu'un te a chame.

Melel ya mesk'an yaa kuch tea juna lok'obae te inapam sbiil te ba'ay a bijile sok te bin chamelilaa tajoe sok bin poxiletik yakalata yuch'el sok te mach'a yakal xpoxtabelate.

Ya me sk'an yayich'ilel te manchuk ay bitik ya xk'ota pasel ta ba'aya naje melel ya me sk'an lek te baya xkuxinate ya me sk'an lek nax baj sok lek tilem k'aketik sok te ba'ay yu'un jich ma xk'a xaa wokola.

Ya me sk'an lek ya xwe'at sok bayel.

Ya me sk'an ejts'na xya'wuch' te refrescoetike te poxe sok mame stak' te lo'balil mayetike sok te chopol wamaletike.

Ya me sk'an te yaawilek te bit'il yaa tija'carroe sok te bit'il ya xmoata coletivo sbiile.

Ya mesk'an yaa wich'ta wentail te bin yayalbeta poxtawneetika wu'une sok tem bit'il ya xbjataa wil te poxtawaneea wune ya mesk'ana wich'joinelbeel teme jich ya stak'e.

Ya me sk'an jujuntik k'aal tea bacunae.

Ya me sk'an yawalbey te poxtawanea wu'un te bit'il yakala kanantaybela baje sok te bin ut'il yakala wuch'tilabele.

Ya me sk'an yaa pa ste bin ya spa tea me'atate sok yantik xan winiketik sok te bin sk'ayelike te winik ansetike te bin lekta paselike.