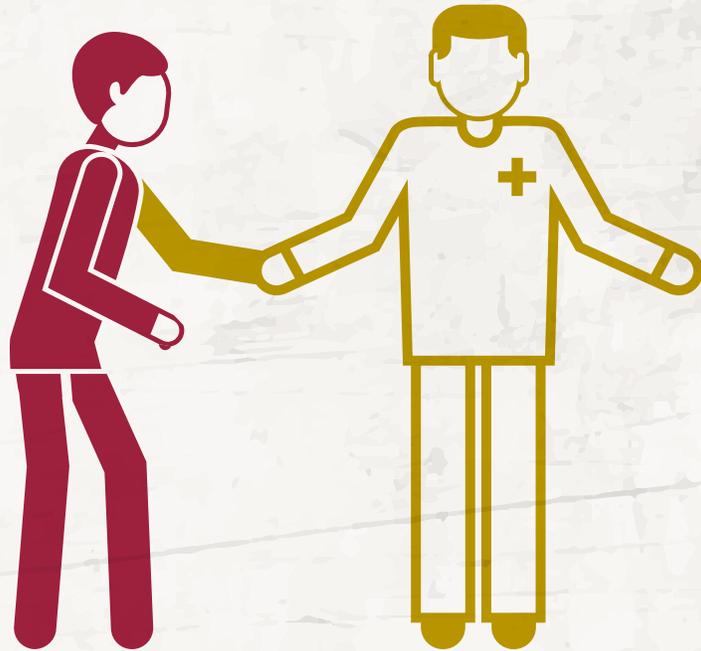


RECOMENDACIONES GENERALES DIRIGIDAS A LOS PACIENTES PARA MEJORAR LA RELACIÓN CON SU MÉDICO DURANTE LA CONSULTA



LENGUA INDÍGENA NÁHUATL

Nican quinnahhahuatia non mo pañhtituhue,
quenin mo nohnotzasque incepan
tlapahtihqueicpan tlami quinpahtia.

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.

NICAN QUINNAHHAHUATIA NON MO PAÑHTITUHUE, QUENIN MO NOHNOTZASQUE INCEPAN TLAPAHTIHQUE ICPAN TLAMI QUINPAHTIA.

Amo shiqui tlinamo pahtli, mitz chihuilis ic tlahtic. Shquilmamiqui tiquis san yen non omitz ilhuin tlapahtic, uan shic tlami, ¡tla amo tiqui quenin mitz nahuatia san te ti mocohcocos.

Nican non quin machiltia, quiniqui m amo yecnotzacan huehuitzitzin incepan tlapahtihque icpan quin pahtia, ihcon cuali quin yec pahtisque. Maquitiquipacho tlapahtic ma qui mati non mopahtitihue qui pia qui machiltis quenin yihui ni cocolis huan ye quihtos cosh cuali quipahtia.

In tlapahtihque cuali quin ishpantisque quenin quin pahtisque, uan cuali quin yec tomilisque quenin yihui nin cocolis, quenin quisquen pahtli, uan tlonon mo chihuasque qui ye cisque.

Icanon cuali monohnotzasque huehuitzitzin incepan tlapahtihque, icanin tlamilahcatlahtol cualtis quin yec pahtisque amo quin tiquipachos.

Ihcon tehuatzin mihuantzin tlapahtic cuali na mon nehnimisque, icpan mi tzon pahtia, tlapahtic quitztias quenin yihuin cocolitzin, tla moniqui cachi qui temos pahtli icanon tlamis mi tzon pahtis.

Tlapahtic non o yec momachti, qui palehuia aquin mococohua uan qui chia ma pahti.

Nican mi tzon yechilhuia yen tehuatzin ma mi tzon tiquipacho, ihcon sanniman ton pahtis.

Noyihquin caltlahuatic uan tlapahtihque o quin tiquipacho, tlonon quin tiquipachohua non mococohua, incepan tlapahtihque, noyihqui campa mo tlashtlahua, uan campa amo mo tlashtlahua, ihcon oquin machiltihque quenin quin pahtian tlapahtihque ompa caltlapahtiloyan, ihcon qui mati aynonon cuali yec tiquiti, uan cuali ma mo yec itacan non mo pahtitihue incepan non tlapahtia .

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

1. Andes ton calaquis mi tzon pahtisque.

Tla cuali ton muiltzica, nican mi tzon ishphantia quenin ti con chihuas nic tonyas inahuac tlapahtic.

I. Quenin mi tzon hual namiquisque:

- Tla tehuatzin tonyo caltlahtiloyan, ompa ton ihcuilihtoc itoca seguro popular, IMSS, ISSSTE, shi con ishyoti catlie ipan tonyas.
- Shmishmachilti uan shi comon cahua amameh, tlin cual tlahtlani, ihcon nic ti muicas ton mo pahtiti san niman ton panos, amo ompa mi tzon cualanisque.
- Shmishmachilti tlonon onca, tloras pehua tlapahtia, uan tloras tlami.
- Shmishmachilti tloras, uan canin ton panos, nic mi tzon pahtisque, mocepantzin ceyilistli.
- Shmishmachilti canin cahqui caltlahtiloyan tlamoniqui tlayohua tonyas.
- Tla ti muica campa mo tlashtlahua shmishmachilti canin ton panos, quenin itoca tlapahtic, uan shon tlahtlani itich tiposnohnotzal cosh achto ti con teilhuis queman tonyas.
- Amo shi con mocahuili cachi chicahuac mi tzon macas cocolitzin, queman amo tech tiquipachohua, cachi tech tiquipachohua tlinamo ocsiqui, uan amo tlin tech cocohua.

II. Shon maviaro nic ti contatih tlapahtic:

- Ma mitzon tiquipacho shi con teilui queman mi tzon itasque ihcon mi tzon machltisque tlin cocolistl ti con pia o amo ti con pia cocolistl.
- Shcomon tlahtlani uan shi con ihcuilo, tlin cocolistl o con piaya nmo tahtzitzihuan, nmo cicihuan, nmo icnitztizihuan.
- Tla coconetzin shquilhamiqui quenin o panoc nic o tlacat, catlie vacuna o qui tlalilihque (maquipia ni amaihcuilo) tlin cocolistl o qui panoc tlonon qui tiquipachohua, quenin tic tlacualtia, uan tlonon tic cualtia.
- Tlamantli tipos quipia icanon quita quenin cahqui se cocoshc shic tlahtlanin tlapahtic, cihuatlapahtihque o campa se calaqui canin ti panos.

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 personal que se relaciona con su malestar, inter-

Caltlapahtihque quimishmati “unidades de primer nivel” ompa tlapahtia non cuali o mo yec machtihque, qui mati tlin pahtli quin macasque cezilisme, yehuan cuali qui mati quenin qui pahtisque se cocolistl o quenin qui tzatzacuilsque non nochipa qui pia cocolistl, nochtin nmacehualme non nican cateh Mexic.

III. Amo simpanohua shon cualani.

- Shquin momuistili nochtin macehualme non ompa tiquipanohua caltlapahtiloyan, ihcon queme tic mo niqultia ma mi tzon muistilican.
- Shmishmachilti tlamilahcatlahtol den macehualme, non ompa tiquipanohua caltlapahtiloyan ihcon amo na mon mo cualanisqueuan “shcomonmachiltican tlamilahcatlahtol de non mo pahtitihue”.

2. Icpan mitzon pahtia.

I. shonmononhnotza mihuantzin tlapahtic:

- Shi con yec nanquili tlapahtic, tlin mi tzon tlahtlanis, milahca shi con yec ilhui tlonon mi tzon cocohua, canin mi tzon cocohua, ihcon cuali mi tzon pahtis.
- Cual shi con mati nic tlapahtic nochitlin ti con nanqulis quihcuilohtias ipan amoshtli, ihcon ti con matis tlin cocolistl ti con pia uan quenin mitzon pahtis.
- Tlapahtic quimahmachilis quitehtemos itich nmo tlacayotzin canic mi tzon cocohua, tla ton pinahua shi con machiltin tlapahtic, ye quitas quenin mi tzon pahtis.

II. Shonmoyeconotzacan mihuantzin tlapahtic:

- Tla na mon nicoque na mon mo yecnotza cachi cuali na mechon yec itasque.
- Shi con yec tlapuili tlapahtic canin mi tzon cocohua uan chin yahuehca ihcon ton mo chihua, shi con tlatalhtlani quenin quita nmo cocolistzin, cosh san niman ton pahtis, o cosh

cambie 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.

huehcahuis, ihcon cachi cuali mi tzon yec pahtis.

- Shonmonohnotza inahuac tlapahtic, quenin ti con machilis nic tlamis mi tzon pahtis
- Siquicocolisme, quemennon quipiatzopelicitch istli, o non ishcuayohuinti nic amo yectlacua. Ninocolisme yacmo cualti quin yecpahtia, san quitzatzacuilia ica tlamantli pahtliquin nahuatia ma nenehnimican, mayectlacuacan, uan yacmo matlachichinacan, ihcon nochinimilis. Shmonohnotzacan namocepantzin tlapahtihque.
- Shonmonohnotzacan mihuantzin tlapahtic quenin nan con chihuasque ican tlamantli pahtli, quenin ti conis, huan quemanian ti con tlamis, ihcon san niman ton pahtis.
- Nmoceyilistli noyihqui quin tiquipachohua tlin mi tzon maca, shonmotelannotzacan uan shonmotemocan, noyihqui ye nic tlinamo mi tzon tiquipachohua, uan amo mi tzon yec tlacualtia, ihcon cachi mi tzon palehuisque sanniman son pahti.
- Shon mo tlanamicti, shi con chihua nochitlin mi tzon nahuatia tlapahtic, ihcon amo ton mococos.
- Shcontlahtolti amoxtli non mi tzon macas tlapahtic, tla amo ti con tinderohua shi con tlahtlani tlon quisasniqui, tlamo tehuatzin shi con ihcuilo tlacuitlapan ipan amoxtli, ihcon ti con ilnamiquis quenin o mi tzon nahnuhuati tlapahtic.
- Andes ton quisas den caltlapahtiloyan, cuali shi con ilnamiqui tlonon ocse ton tlahtlanis, tlon ti con ilcahua, ihcon cuali ton mo cuitlahuis. Noyihqui cuali ti con machilis tlon mi tzon cocohua, uan tla qui pia inic mi tzon huicasque tlayoua caltlapahtiloyan.
- Shicon ilnamiquican mihuantzin tlapahtic, tlin pahtli ti conih, ihcon amo mo nipanosomeh npahme.
- Shi con tlahtlani tlapahtic non pahtli o mi tzon macacque, tlonon amo cualtis ti conis, o ti concuas, amo qui chihua mi tzon chihuilis.
- Shcontlahtlani tlapahtic tloras ti conisn pahli, uan cosh achto ton tlacuas o tla yo ti con toloh.

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. Shonmonohnotzacan quenin cahquin nmo nimilistzin:

- Mi tzon macasque se amoxtli ,campa quihtos nic quema tic moniquiltia uan quema o tic mo tinderhuili nochi tlin o mi tzon machiltihque, chamo itla ton mo chihuas tla itla ocse mi tzon pahtlisque.
- Quipia ti con ihcuilos itich amoxtli nic quema ti con mo niquiltia mopantzin ma mayocan tlapahtihque, tla mitzon tlaposque, tla moniqui mi tzon calaquisque siqui tonalme caltlapahtiloyan, mi tzon cochuitzosque, o tla moniqui mi tzon titiquisque campa ton mashisha, ihcon panos tla chichahuac ton mococohua.
- Tla mi tzon quishtilisque se mo tlantzin, quipia ica mi tzon cochuitzosque, quiniqui noyihqui shic moniquilti.
- Tla yo mi tzon tomilih tlapahtic, uan tehuatzin amo ti con niqui mopantzin ma mayocan, noyihqui ti con ihcuilos itich amoxtli nic amo tic moniquiltia.
- Tla ton muica ocse caltlapahtiloyan shmotlahtlanili chin tic muiquillis amameh, non campa sime timuica caltlapahtiloyan ica non quitasque tlin pahtli tic mitia
- San quemanian tlapahtic qui tlahtlanis ocsiqui tlapahtihque non ompa caltlapahtiani tiquipanohua, o de ocsican. Shmotlahtlanili ma mitzon tomilican.
- Shmishpantitzino ica amoxtli non o mitz momaquili tlapahtic non campa ti muica caltlapahtiloyan, ompa ihcuilihtoc tlin cocoliltic mopialia uan quipiab inic qui matisque tlapahtihque.

3. Tla yo mitz motili se tlapahtic.

- I. Shmochihuili nochi tlin o mitz molhuilin tlapahtic:
- Tla ticmo chihuilis nochi tlin mi tzon nahuatia tlapahtic, cachi san niman ton pahtis, o yacmo tlin amo mi tzon cocos

- 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.

- Shmoniltoquiltin tlapahtic, tla ti con niltoca ocsiqui macehualme non amo tlapahtihquemi tzon itisque tlamantli ocse pahtli, uan amo mi tzon yecpahtis. Cachcusli shi con niltoca tlapahtic.

- Quemán tla omoniquisquiaya qui patlasquen pahtli, uan quenin ton mo cuitlahuis, shiquinmomachilti, nmoceyilistli, uan ma quin yec tomilican tlin palehuil moniqui qui chihuasque, ihcon namon mocepanpalehuisque, namocepantzin tlapahtic.

II. Amo qui chihua ti con ilcahuas, amo ti conisn pahtli, uan amo ti con machiltis tlapahtic:

- Shon mo cuitlahui, uan shi con chihua nochi tlin mi tzon nahuatia in tlapahtic, ihcon sanniman ton pahtis.
- Shcon ihcuilo uan cuali shi con yec ita tlin mi tzon nahuatia in tlapahtic, uan tla cualti shi con huica acah mo nahuactzin, ihcon ti con tlatlahtis ma mi tzon tlanamicti.
- Tla ti con machilia amo mi tzon namiqui npahtli uan yacmo ti con niqui ti conis, shicon machiltin tlapahtic, ma mi tzon tiquipacho tlamo cualtis ton mo cashanis, tla amo ti con mati tlonon ti con chihuas shon monohnotza ica tiposnohnotzal, o shon muica ocsipa caltlapahtiloyan.

III. Shon muica caltlapahtiloyan tla ihcon quihtohtoc itich amoxtli:

- Shonmo tiquipacho shi con yec ita quemanian ton muicas caltlapahtiloyan, chamo moniqui quixcopinasque nmo tlacayotzin uan quemanian mi tzon machiltisque quenin oquis nmo tlacayotzin, shmotlahtlanili quemán ti hual mocoztinos caltlapahtiloyan.
- Shmihcuilhuili itich amoxtli, campa cualtis ti con itas ompa mochantzin .
- Nochipa quipia inic mi tzon itas tlapahtic, ihcon amo san quehuili yasquin cocolitzin o qui yec itasque o qui patlasque in pahtli.
- Amo quichihua ti con ilcahuas tonyas caltlapahtiloyan, tlamo cualtis ton mo cashanis, shic mo tlahtlanili in tlapahtic quenin cahquin mo tlacayotzin nic itich tipostl o quishcopinque, uan tlonon quisasniqui.

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: 5420 - 7000

O visita en internet www.conamed.gob.mx

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.

IV. Shon mo cuitlahui amo ton mo cashanis:

- Tla non pahtli mi tzon macah quipia quenin itoca, o ihtic ocse amatl cahqui uan amo ye, shi con tlahtlani non tlanamaca, cosh ye non o mi tzon hual nahuati in tlapahtic.
- Shi con tlahtolti in amoxtli, campa quihtihua quenin ti conis.
- Shi con tomachihua in pahtli, amo ican cuchara non ica ti tlacua.
- Amo shi comon patlan tihuilome, acah cualtis quin ahquitzas , uan amo qui matis cosh pahtli, shi con cahua ihtic amatl non campa ohualla.
- Tla ti conih ocsiqui pahtli, shi con machilti in tlapahtic uan shi con titih, amo qui chihua mo nipanos.
- Amo qui chihua miac ti conis in pahtli, ton mo pahuis, sime shi con machilti in tlapahtic.

CALTLANAHUATILISTL UAN CALTLAPAHTIC
Maticepan tiquitican ican to nimilis

Tech ual notza itich tiposnohnotzal nican Mexic:
5420-7000

O itich in tipostlahcuilol,
www.conamed.gob.mx

Namehuantzitzin te chon tiquipachohua icanon nican caltlahtiloyan, uan non nican cateh na mech mochialia, shi ual muicacan oncan na mech mopalehuilisque, nan mo pahtitzinosque.