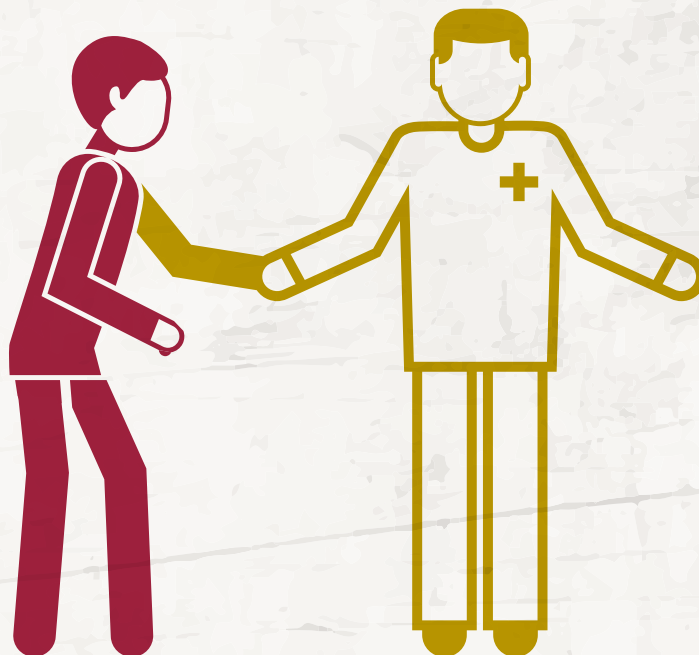


RECOMENDACIONES GENERALES DIRIGIDAS A LOS PACIENTES PARA MEJORAR LA RELACIÓN CON SU MÉDICO DURANTE LA CONSULTA



LENGUA INDÍGENA OTOMÍ

Recomendaciones generales dirigidas ya ya
pacientes pa da mejora nur relacion ko ár
médico jar proceso de consulta.



GOBIERNO DE
MÉXICO



CULTURA
SECRETARÍA DE CULTURA



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



CONAMED
COMISIÓN NACIONAL DE ARBITRAJE MÉDICO



INSTITUTO NACIONAL DE LENGUAS INDÍGENAS

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 concien-

RECOMENDACIONES GENERALES DIRIGIDAS
JA YA PACIENTES PA DA MEJORA NUR
RELACION KO ÁR MÉDICO JAR PROCESO
DE CONSULTA.

Gui nñete za zo da produci reaccion ja ar ntoyo. Gi beni gue nur personal de salud rahi ne debe gui wathi nur nñeti. ¡Ar inadecuado ntusa de antibióticos zo gui afecta ri nthel!

Nuya recomendación pets'i yá hño, da mejora ar nthel entre igue ne ár médico jar consulta de nuna da ntadi ya resultado jar nzaki. Debe da bodi gue nur practica medica debe jar paciente jabi da decidi nu nte.

'Nu ya tarea ár médico debe da uti nuyá conocimientos, ne da yanthi ya valor, un ne, da proporciona mfodi xi nño, ne xi gonide nur nñeni, nur ntethe ne teme ya riego patsi. ne da yaqui ya nño ko ár médico un petsi confianza pada decidi respecto nur nte ne teme debe da mefi.

Igue ne ár médico gui yoki teme guine gui pefi pa nur tratamiento pa da yanthi nur avance de teme sigui pa mora avance de gui petsi ri nzaki.

Ar médico, ko yá conocimiento, da moxi pagui recupera negui controla nur nñeni. Igue go gui petsi nur nñoki pari nzaki. 'Bū nă'ă 'bet'o, nur Comisión Nacional de Arbitraje Médico bi muntsa información nacional ne jar ximhai, ya hmă ne vivencias médicos ja ya pacientes, tanto jar nthanti público o privada pa da yanthi nuya nñeni mi bui, deguepe de ya consulta ne ngapi da ntoqui nuya jami der medico or paciente pa da nño nuya practica jar nñeti

cia 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.
- En caso de niños, trate de recordar lo que sucedió durante el nacimiento, cuáles han sido las vacunas que se le han puesto (cartilla na-

1. 'Bu 'betho der consulta.

Nuri nzaki xa valiosa, ne da nñete.pa gue ho di recomienda ixé un debe gui mpefi pagui recibi nur atención médica.

I. Pada ntahi na rayho servicio:

- Nu'bu gui petsi Seguro Popular, es derecho-habiente al IMSS, al ISSSTE o mo na institución pública, ubica ar clínica, guethö tokai.
- Conozca ne realiza trámite administrativo pa cuando gui yni jingui tarda.
- Podi teme ofrece ne ya hora atende.
- Identifique nar turno ne ar consultorio da bui pa igue ne ri mengu.
- Identifica teme hospital tocai cuando gui yonine na urgencia.
- Nu'bu gui wathi ko nar médico privado ubika ar consultorio, nur thujhu jar médico, ne gui yoni por teléfono nu'bu gui 'yadi cita betho.
- Hi'nä yagui da vanza yá molestia, ga ya ocasion hingi gapha ncaso nugui tso, di japi ncaso mora cosa menos numa nzaki ji.

II. Yoqui nur visita ko ar médico:

- Debe gui podi gui programa 'nar cita ko ár médico pa cerciorar gue nu ri nzaki xi hño, ne jinte gui petsi ya nñeni o gui detecta nguta.
- Anota, nu ya nñeni mi petsi nu ri mengu, nuri tātā, ri nganthe o ri nyoñi.
- Enlista nu ya medicamento xi ntahi,gui mö jami gui tsi,ngu ya vitamina, suplementos, medicamentos homeopáticos ne ma'ra.
- Nu'bu ya bātsi, gi mbeni nā'ā vi pasa cuando bi müy, temu vacunas xi ntumbi. (cartilla

cional 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 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.

nacional ar vacunación), Temu nñeni xi metsi, Temu problema, ner nñuni pets'i.

- 'Ra ya 'befi ngu radiología, laboratorio wa ma'ra, pets'i ya trámite administrativo, yonga nur médico, ya jä'i de enfermería o ja recepción nthana gueo.

Ya clínicas o centros de salud (conocido ngu “unidades de primer nivel”) atende un ya médico general o especialistas en medicina familia, nui bui capacitado pada evita ya nñeni, ngu da resolve un ya nñne más seguido bui jar M'onda.

III. Dismini ya posibilidad jar conflictos.

- Ofrece gatho ya jä'i un mpefi jar ár Clínica made gentho trato ngu gui ne da thahi
- Conoce ya derecho ne de ya jä'i der equipo de salud ir, nä'ä 'bet'o disminui ar posibilidad de ntuni. *** Carta de Derechos Generales de los Pacientes ***

2. Durante jar consulta.

I. contribui ko ár médico:

- Thodi xi nño un da yonwi nur médico, xi nño nzaki.
- pets'i ar presente ke ár médico da anota jar ár expediente pada yoca nur diagnóstico.
- Ja r exploración física 'na ya proceso más importante pa da nzuni, numi gui nzö xipabi nur medico pagui petsi confianza ne da yöde, neda moxi

II. Yoqui 'nar adecuada comunicación ko ár médico:

- 'Na ja ya fundamentos médico-paciente efectiva ne da nño.
- Xi pa bi nur médico gatho yá molestia ne mö teme gui togui ko ni gui zö intercambia ko ár médico un ri nñeni pada bodi teme gui ga.

- 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.

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

- Nñowi ko un ri médico, temu gui teme de nar consulta.
- Ra ya nñeni, ngu nur diabetes (azúcar en la sangre) o ar hipertensión (presión alta), nthey ko (herencia), alimentación, ya malos hábitos. Nuya nñeni hingi tösa, ne da controla ko nñeti, ko nar nñuni xi nño, nixthi, sin yiy, debe da tonki yastho. Nyowi nur medico de nuyu.
- Yoki ko ár médico un yá mpati mpefi jar nzaki, ne da yocana nuya compromiso da mefi pa da zu nur nzaki.
- Nuya yá mengu ‘ñeni ‘nar he’mi trascendental pa yá ‘befi, platique ko nu’u ne yoni da moxi, nza de nuya cambio debe jar ár nñuni o ritmo de nur nzaki, ne nuya mengu zo da motsi da wathi.
- Debe gui pets’i gatho xi nã’ä nu da mefi pada zu nur nzaki.
- Neje xi nño nur receta ne ar médico bí rai, nu’bu thu algo hingi tiende, ‘yani ár médico numi tso ‘yot’i nã’ä ko ári ya ne letra ja ar reverso nar receta, pa gui ‘beni nubi mö nur médico.
- ‘Betho degui poni jar consulta, debe gui petsi gathö xi nño pagui zu nuri nzaki. ne importante gui conoce nuya síntoma zo da neki, de guepi, nthana significa na seña pada atente.
- Beni, gue junto co ri médico, nu ya medicamentos xi za pa gui evita reacciones .nstha thonsi.
- Yöni ri médico nu’bu medicamento numi un nñeti bí ntai hingi debe gui tsi co ra ya comida o ra bebida pada evita da ntonsi.
- Yöni ri medico nuya hora gui tsa nuya nñeti o ne gui tsi na nñuni bethö.

III. Participa ja ya decisión pari nzaki:

- Jar hmä “consetimiento válidamente informado” nar documento ja gí expresa ko nwoti deque ga ntiende ne gui ‘bui de acuerdo ja ya procedimiento nu ma da ntoqui, deguepe un ri medico bi xii, teme mora opción buí,

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 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.

nuya riego ne ya complicación so da metsi nur tratamiento.

- Debe gui otorga ri consentimiento por nñoti pada ntoki: ya procedimiento quirúrgico hingi urgente, pada guite jar hospital, ja ya operación, o ne anestesia genral, salpingoclasia y vasectomía, trasplantes, ante da tonki ja ya participación clínica no ora ya procedimiento gue ne mutilación o ya revisión, y terapéuticos numi nur medico considera.
- Numi da ntiki ya nzi o mora ya nt’ot’e jar ne, ne nne da ntusa anestesia deb dan ntoñai.
- De guepi de vi xii nur médico, ne igue jingui ne debe gui firma.
- Nu’bu gui ‘yadi ár cita ja mo na hospital, nñoni nu’bu gui mahyoni mora ya documentos o resultado mi ki ntoki metho.
- Jar ya ocasión nar médico da yödi da moxa ma ‘ra ya especialistas, zo guetö jar hospitalo mo na, nñoni gatho duda gui petsi.
- ‘ñudi ko pase de envío der ár médico general o familiar, nuna tñ información de ri nzaki, gue un da atentei debe da bödi.

3. De guepi de nur consulta.

I. Cumpli nuya acuerdo kor médico.

- Nu’bu gí tsii gatho nu ya acuerdo ga nkohi ko nur medicoda, gui pets’i mäs posibilidades de gui recupera ar nzaki, ne gui controla ár padecimiento.
- Pets’i ar confianza ko ri médico. Gi ‘yot’e ar nñoki un ya meni, ne amigos hi’nä ko ya nñeti “milagrosa” o medicamento, hingi tä uni un gui teme. Ar ntho ko ár médico deb gui petsa zäti.
- Nu’bu ar nt’ot’e der nñeni hne da mponi un yá hábito, nñowi un ri meni ne gui mö teme gui ne da moxipagui wati nur ntete bi xia nur 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.
- 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. Evita gui nsoyo ar nt'ot'e sinque 'yani ár médico.

- Pets'i ar nsu de gui segui ya indicaciones nubi uni nár médico pa gui recupera ri nzaki.
- Anota ne yanthi ya indicaciones nubi unga nur médico, nu'bu zö gui mewi nary mengu pada moxi gui bëni.
- 'Betho gui nsoyo ar nt'ot'e yongä ár médico, ya que xi nño gui wati pa inga gatho hora gui nñeni, nu'bu gui petsa duda zöfö o wati ma nay ja consulta.

III. Wäthi ja ri cita subsecuentes.

- Ganthe gui yanthi nuya mpa töcai consulta o estudio, un bëfa nñoni jami da metsi nua resultado ne honja ya da hñä nár médico.
- Anota nuya fecha jabi neki pagui bëni.
- Ar control periódico de ár médico importante pa jingui petsi descontrol ár nñeni o gui cambia ante nuya nñeti.
- Hingi yagui da to nuya mpa pari cita yá cita, zö da metsi ya consecuencias ja ri nzaki, yöni ár médico nuya yá resultado de laboratorio o biopsias ne temu mö nuya resultados.

IV. Evite ya accidente ne reacciones adversas.

- Nu'bu nur medicia bi ntahi pets'i 'nar thuuhu o empaque naño, yoni nu mpö nu'bu ar medicamento gueo un'bi recetó ár médico.
- Neje gatho ar etiqueta ne ar advertencias nuyá medicamentos vi ntai.
- Yani un ya nñeti líquidos, hingi usa ntosi de jar ar hñuni pa gui tsi.
- Hi'gui pöni nu ya xitho de ya ñethi, tsä to da tsi ko hinda bädi, wati ja ya xitho xi nño.
- Nu'bu gui tsi ma'ra medicamentos xipabi ár médico ntana pa jinda ntosi ko möra.
- Gingui nñetesa o gui tsi de mas nu'bi nsi.

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.

CONAMED,
COMISIÓN NACIONAL ARBITRAJE MÉDICO

¡Dli mpeje di gathoje pari nzaki!
Nño jar teléfono der M'onda: 5420 - 7000

O visita internet www.conamed.gob.mx

Nu' igue mäs ga importante par Sistema
Nacional de Salud, ne nu öpi da atente xi nño na
pada menga ar nzaki.