

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



LENGUA INDÍGENA POPTÍ

Taq'eb'al yu swatxilo tzechu yilax mak
yila anma xalax tet mak txojyeyi.

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.

Hunun maka yetwanoj ay skawilwalil hun b'oj mak xmunla yin kawilwalil.

Yalax ejercicio watx'eb'il snuq'al, haka aeróbico, yu yini yip xchib'ehal, syilalil hunk'ahan b'ay tzab'i yin sq'ab', st'unhub'tajnhe sb'a b'oj sb'iutze sb'a, halb'il bój tanheb'il yu na anhlom maka hunu mak kuyb'il yu tzetajet chu yuni mak yila anma xa.

Stzotelax yin k'ul b'oj na anhlom chilni yib'anhilo zunil syab'il yunhe he yapni yin lak'ulal tzechu yantelaxo maka tzet wal yutelaxi.

Ko yilal ta tonhetik'a ib'il credencial yet INAPAM yu, hune' hum b'ay ayko tzet anma hil, tzet yab'ilal ayko yin b'oj tzet hanhil chuk'u, hun b'oj snumerohal teléfono yet mak chu yautelaxi ta ay tzet yeyi.

Swatxelax b'ay aya yunhe matzet b'ay xlektayi, ch'okto sajil q'inal, ta yilal xwatx'elaxko b'ay tzab'i, b'ay chu hab'an yato maka yayti, tzet mat b'iq'icho bój ch'ok yechel b'ay ch'ek'i yunhe kachlo hej huchan yin yul na'.

Swa yin k'ul b'oj tzet k'ul tet.

Matxa ko chuk' refresco, huk'e b'oj mach zik'li maka ch'okniko droga yu.

Yilni yin k'ul tzet yetwanoj ay syijyeni yet chinik'o ch'en carro maka yet ch'ek' yul hunu colectivo.

Syijyen tzet chal na anhlom b'oj yapni bój hunuxa mak yin sconsulta hab'ilkano.

Mach spexq'o yani oko svacuna.

Yalni tet mak munlawom yin kawilwalil zunil anh lanhan yuk'ni, wankam telaj anh maka hunuxa tzeet anhil.

Yok tzajo tzetajet chu sfamilia maka hunuxa majanil anma yani tzalahoj maka tik'ohojto yu.