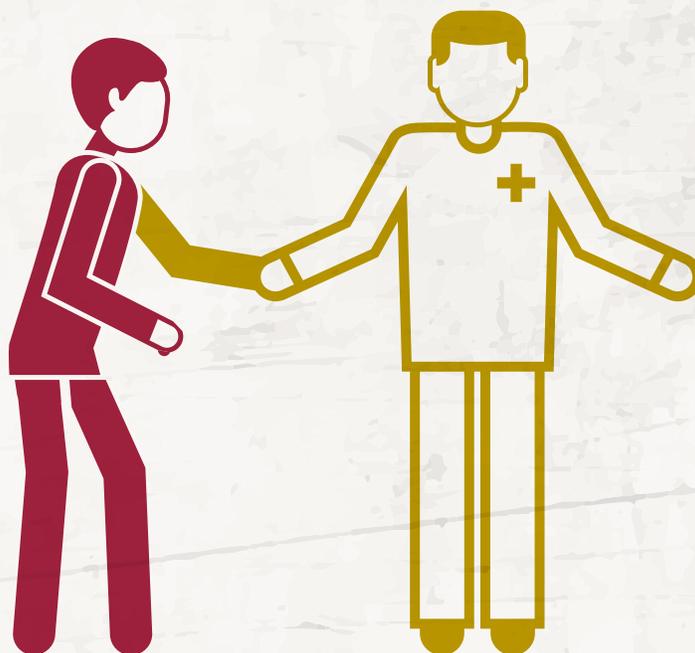


# RECOMENDACIONES GENERALES DIRIGIDAS A LOS PACIENTES PARA MEJORAR LA RELACIÓN CON SU MÉDICO DURANTE LA CONSULTA



## LENGUA INDÍGENA POPTÍ

Hej taq'eb'al tet hunun anma yunhe swatxilo  
tzechu yilni sb'a b'oj na anhlom chilni yet xb'ey  
yin sconsulata.

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,

HEJ TAQ'EB'AL TET HUNUN ANMA YUNHE  
SWATXILO TZECHU YILNI SB'A B'OJ NA ANHLOM  
CHILNI YET XB'EY YIN SCONSULTA.

Ha winiti yul ha wi tzet hanhil chu ha wuk'ni chu yani syatajil yin ha nimanil.

Nati yul ha k'ul chub'il tzechal mak munlawom yin kawilwalil ta wet ta chu ha wuk'ni, ha wetnhe yeyi b'oj yilal ha wuk'ni antaj xalot ta wet. ¡Ta mat k'ulu chu yokniko antibiótico ta wu chu yetanto ha kawilwalil!

Hun k'ahan taq'ewalti to yu swatx'ilo tzechu ha txumtxen ha b'a b'oj mak anlom cha ilni yulb'al yet chach hek' yin consulta b'oj xin yu q'a swatx'ilo tzechu stanhelax kawilwalile. Ko yilal cha wotajne chub'il smunil hune' mak anlom tzab'an yin ta hunun anma yet sb'a, yelapno yeyi, to yalax sderecho mak tx'ojye yaniko yet yin tzet yetwanoj ay yuni yin skawilwalil.

Hune' smunil na anhlom ha yokniko tzet yotajb'al yu b'oj snanito na smay spixan b'oj sb'ab'elnhen anma kat yalni na yin k'ul, tzajan bój syelal ta wet yib'anhilo ha yab'il, tzet yanteb'anil yalni na b'oj tzet hunuxa syatajil chu yiniti ta wet.

Yuxinto ko yilal ta skawxi he k'ul te yin hunu hex b'oj na anhlom kat he tzoten yab'anhilo tzet ha weyi, axkam yokniko hun ha derecho ta wu, ha ch'ano ta hun b'oj na anhlom, chex oko yin lak'ulal tzechu he stanenoj ha kawilwalil b'oj tzetaj che yub' hunun ex.

Yin akti, hach b'oj na anhlom chach ilni xe watxe hune' lak'ulal xt'inb'akano tzetajet che yub' yulb'al yet hayachko yin ha wanh b'oj ha tanheni ta mach to niman ha yab'il, ha tu ch'ano he yila tzechu swelwi ha watxikan kat he yilni tzet yaq'b'ilxa chu he yuni masanto chach watxo yin k'ul.

Na anhlom b'oj yotajb'al chach skol na ha watx'ikan b'oj tzechu ha kachni sto niman ha yab'il. Yaj hachnhe inhe taq'b'al tzoti yib'anhilo tzet xthan ha kawilwalil.

Yuxinto Comisión Nacional yet Arbitraje Médico xako smunilo skutxb'an información yet konhob' México ti b'oj yet hunuxa konhob' sat yib'an q'inal, tzetajet chala b'oj xax yilti hebna anhlom b'oj anma tx'ojye yul hej b'ay xtanhelax kawilwalil yet swihehal

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.

### 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.

konhob' b'oj hune'nhe yahaw, yunhe yixtanwi tzet mataj ye b'oj tzet mach xyijyelo q'a jichan chu yalanto, yulb'al maka lawi consulta, haxinwal chu skacha tzet mataj yeyi b'oj xin xtxumnilo anma syilalil ye ta k'ul chil sb'a na anhlom b'oj mak txojyeyi yunhe swatx'ilo munlanhelax anhtewal.

### 1. Hune'. Yalanto consulta.

Ha kawilwalil ko yilal yeyi, tiq'ab'ahil ko yilal yeyi. Yuxinto xko taq'e ta cha tz'ib'nhe tzet yet ay ha wuni yalanto max chach yil na anhlom.

#### I. Sb'ab'el. Yunhe k'ul chach ila':

- Ta ay ha Seguro Popular, derecho-habiente hachyinIMSS, ISSSTE maka hunuxa institución yet kawilwalil yet swihehal konhob', q'amb'e kat ha sayni b'ay ay clínica, centro yet salud, maka unidad yet medicina familiar b'ay ha wetwanoj aya.
- Hotajne kat ha watx'en ha wum yetwanoj aya yunhe yet ch'oknoko yin hunu yab'il ta wu mach'ek'o ha q'inal ni mach syatajil cha wila.
- Q'amb'e tzetajet chu yalax ta wet b'oj tzetajet horahil chu ha chalaxi.
- Ila hanik' b'oj tzet consultoriohal ha wetwanoj ay b'oj ha familia .
- Say b'aytu ay hospital b'ay chu ha chalaxi yet chini lem tx'obj'i ha k'ul.
- Ta cha tolha na anhlom b'ay chach toj, say b'a ay sconsultorio na, tzet sb'l na, b'oj q'amb'e yul teléfono ta yet ay cha wilti ha cita yalanto.
- Macha cha toj niman syahil hayach, ay b'ay mach jokleto tzet jab'en ko b'a yu ko yilalnen hunuxa tzeet sataj ko kawilwalil.

#### II. Skab'. Itz'atnhe tzecha wihato yet chach toj tet na anhlom:

- Q'aytze ha b'a ha waniko tzaykalil yet chach toj tet na anhlom yunhe ha wotajneni ta k'ulnhe ha weyi, ha tiq'anhe ha b'a yunhe snachalo hunu yab'il lemb'il, yalanto max to niman.
- Ta yilal, tz'ib'nhe tzet ha wotaj yib'anhilo heej syab'il ayko yin ha mam, ha mam icham b'oj hej ha no, ha yuxtaj maka ha wanab'.

- 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 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.

- Tzib'nhe anh xax halax ta wet kat ha walni antaj cha wuk'u b'oj b'aq'intax xach ichi ha wuk'ni, ako hej vitamina, suplementos, anh yet homeopatía maka hunuxa tzajo.

- Ta nixte hunin, nati yul ha k'ul tzetajet xu ye spitzk'ayi, tzetajet vacunahil xax ok yin, tzet yab'ilal xax yaha, tzet syatajil cha wil yin tinhan b'oj tzetajet slo.

- Radiología, laboratorio maka hunuxa estudio yetwanoj ay swatx'i yumal, q'amb'e tet na anhlom chach ilni, munlawom yet enfermería maka recepción tzet humal.

Yulaj clínica b'oj centros yet salud q'a otajneh'il haka unidades yet primer nivel, q'a jichan heb'na médico general maka especialista yin medicina familiar xla munla yul, ha heb'na k'ul ye skuyb'anil yunhe skachni hej yab'il b'oj skolwa yin hej syatajil yin kawilwalil q'a jichan cha anma yul México.

### III. Siox. lyti smalil txajtzeb'ahil.

- Hakatik'a cha woche chach ilot, il anma xmunla yul clínica maka centro yet salud b'ay ha yetwanoj aya.
- Otajne hej ha derecho b'oj yet mak munlawom yin kawilwali, ha tu ch'ano ta mach ko txajtzeb'ahil te xol. Carta yet derechos Generales yet mak tx'ojyeyi.

## 2. Kab'. Yulb'al consulta.

### I. Sb'ab'el. Kolwahan yin na anhlom chach ilni:

- Pajtze yin syelal tzet xq'amb'e na anhlom ta wet, ko yilal ye yu ha kawilwalil ha walni st'inhaniil.
- Macha naholnheto chub'il na anhlom stzib'nhe na yin ha wun tzecha pajtze kat yoknoko yu yilno na tzet chach uteni.
- Hach spich'ni na hayko tzajo tzet yilal yunhi yu stanhelo ha kawilwalil, ta ay tzet b'ay mat k'ulu ha wab'en ha b'a yin tzechu na, hal tet na, yunhe chu he txumtxen he b'a kat skawxi he k'ul te yin hunun hex.

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.
- 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.

II. Skab'. Tzotelan yin k'ul b'oj na anhlom chach ilni:

- Stzotel na anhlom yin k'ul b'oj mak tx'ojyeyi tzaj tzeet ko yilal yuni xol ska majanil.
- Hal tet na anhlom chach ilni zunil tzet ha weyi b'oj hal zunil tzet macha woche ch'ani tx'oj ha wab'en ha b'a, tzote b'oj na anhlom tzet ay yok yin syatajil yin ha kawilwalil, axinwal q'a chu yotajnheno na tzechu yano na ha wanh.
- Tzote b'oj na anhlom chach ilni tzet cha wechma spajo ha consulta.
- Ay yab'il haka diabetes yet ay azucal xol xchiq'il anma maka hipertension yet ch'ato spresión, xtitiko yu smam smi' xhanik'to tet b'oj yu tzechu swahi maka mat k'ulu hej tzeet slo. Hunk'ahan yab'iltu mach yanhal, tonhe xtanhelo ta mach to nimam b'oj anh, zelni anma techu swahi, yani ejercicio, maka sb'ejnikan zik'li xol hunmajanja tzeet yetwanoj ay yuni zunilb'al sq'inal. Tzote b'oj na anlom yib'anhilo.
- Okan yin lak'ulal b'oj na anhlom chach ilni tzetajet cha helato yin ha q'inal b'oj hala tzecha tak'we yul ha ti' ha yijyeno yu swatx'ojilo ha kawilwalil.
- Tzote b'oj ha familia tzechu yuni yu hach skolni ha yijyen tzet yetwanoj ay ha wuni, q'ana ta chach skolo, axkam steq'anil tzet cha helato ay yok yin ha wita maka tzecha wu yin ha q'inal yuxin yilal ha kolax yu mak ha familia yunhe yuni ta wu.
- Pich'a ta sunil tzecha wub' yu ha tanhen ha kawilwalil tzajan xa txumu.
- Il yin k'ul ha receta xa na anhlom, ta ay tzet matxa txumu, q'amb'e, ta yilal tzib'nhe yintaj ha receta tzecha wub yunhe skolwa yani tij yul ha k'ul tzetajet xal na anhlom.
- Yalanto mash chach helti yin ha consulta, pich'a ta sunil tzecha wub' yu ha tanhen ha kawilwalil tzajan xa txumu. Ko yilal ta cha wotajnheno tzetajet chu ha wab'eno ha b'a b'oj tzetajet q'a xikiltaj yetay ha to ha waha ila tet mak anhlom.
- Nati hun b'oj mak anhlom chach ilni tzetajet anhil ayachko ha wuk'ni yunhe' matzet chach yute hunuxa majanil anh.
- Q'amb'e tet na anhlom chach ilni ta anh xal na ta cha wuk'u mat xikiltajo yuk'lax b'oj hunu ita maka tzet huk'b'ehal, yunhe mach hunu syatajil cha tet ha kawilwalil.

- 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 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.

- Q'amb'e tet na anhlom chach ilni tzetajet hora hil cha wuk'u a wanh b'oj ta yetay ay tzet cha lo' yet cha wuk'ni.

III. Siox. Ako ha wet yin tzet yetwanoj ay yuni yu ha kawilwalil:

- Hune' te' hum xalax consentimiento válidamente informado hal, ha te' b'ay cha tzibnheayo ta xa txumu b'oj lak'ulal ha we yin tzet chach utelaxo, lawi stinilo na anhlom ta wet tzet chach utelaxo, tzet yaq'b'ilxa b'e ay ta wet, tzet xkiltajil b'oj tzetajet syatajil chu yalnoti sb'a yulb'al tzet chach utelaxo.
- Yetwanoj ay tzib'nheb'il cha wute ha walni ta lak'ulal ha we yuni: tzantzet operacínhal mat hiq'k'ulalo yet ta win, ha wokto yul hospital, yok hunu operacính k'a yataj ye ta win, tzantzet b'ay yilal yok anestesia yin zunil ha nimanil, salpingoclasia maka vasectomía, hunu trasplante, yalanto max chach ok tzajo hunu investigación clínica, maka hunu operacính b'ay ch'elto hunu spartehal ha nimanil b'oj hej tzechu yuni yu yilax hunu yab'il maka tzechu yokniko ta wu yaj yotaj na anhlom ta ay syatajil yetb'i b'oj xikiltaj yeyi.
- Yelti ha we maka hunuxa tzet chu smunlanhen na ihomilti hehe ch'ani halaxoko anestesia ta win, yetwanoj ay sq'amb'elax ta wet ta lak'ulal ha we yin.
- Ta lawi stinilo na anhlom ta wet tzet yetwanoj ay yuni, lawitu macha tak'we yul ha ti' yuten heb'na tzet chaltu, yilal ha wani firmar ta hach matxa tak'we.
- Yet yul hunuxa hospital cha q'an ha cita, q'amb'e ta yilal ha winito hej te hum maka hej resultado yet estudios xihotilti yul b'ay na' yet kawilwalil b'ay chach b'eyk'o.
- Ay hej hel na anhlom sq'ana na ta ay yaq'b'ilxa heb'na' especialista chac ilno, ha xalni ta yet tik'a hospital b'ay hayach maka hunuxa nan. Q'amb'e tzet mat t'inhano ha we yin.
- Ye zunil ha wum xato na anhlom general maka familiar haxkam hat tzib'nhebil zunil tzet yilal ye yib'anhilo ha kawilwalil yet ay yotajnhen na especialista.

**3. Oxeb'. Lawi consulta.**

- I. Sb'ab'el. Yijye zunil lak'ul b'oj na anhlom.

- 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.

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.

- Ta cha yijye zunil lak'ulal yin tzechu stanhello a kawilwalil, q'a hab'an ha watxokan maka ha tanheno ta mach to niman ha yab'il.
- Kawxojab'a ha k'ul yin na anhlom chach ilni. Jab'ento tzet chal hunaxa anma ay ju ko b'a b'oj maka jotaj yib'anilo ta ay hunu tzeet maka anh ko k'ul, ayb'ay mach chab'eto yanhalo tzet jeyi. Tzechu ha yilni ha b'a b'oj na anhlom chach ilni tzab'an yin na kawxobalk'ule.
- Ta ay tzet yetwanoj ay cha hel yin tzechawu yunhe skolwa yin anh cha wuk' yu ha watxi, hal tet ha familia kat ha tzoten b'oj tzechu skolwahoj ta win yunhe ha yijyen tzet xal na anhlom ta wet.

II. Skab'. Macha tukb'a ha wuk'ni ha wan ta macha q'amb'e tet na anhlom.

- Macha noholnheto ha yijyen tzet xal na anhlom ta wet yunhe swatxilo ha kawilwalil.
- Tzib'nhe kat ha pich'ni tzet xal na anhlom ta cha wu, ta yilal, ito hunu mak xkolwahoj snanoti ta win tzet xal na.
- Yalanto macha b'ejkan ha wuk'ni ha wanh q'amb'e tet na anhlom chach ilni, axkam ko yilal ha lani antajtik'a xal na ta cha wuk'u yunhe matxa xmeltzo yab'il hunekxa maka q'a xto niman, ta chach kab'koni, tzotelanto te na, maka az q'amb'e hunekxa.

III. Siox. Apanah yin yorahil hab'il ta wet yin yaq'b'il ha cita.

- Pich tzet tzaykalil ayko ha consulta maka a cita yu yelti ha westudio, kat ha q'amb'eni b'aq'in ch'alax ha resultado b'oj tzechu yapno tet na anhlom chach ilni.
- Tzib'nhe tzet tzaykalil ha cita kat hakan b'ay hab'an ha wilni yunhe stit yin ha k'ul.
- Ha b'ey xijan tet na anhlom chach ilni ko yilal ye yunhe mach zemk'oto tzechu ha tanhen ha b'a kat sto nimam ha yab'il, maka yu swatx'enko na ha wanh ta yilal.
- Macha wa hek'oto tzayikhal ha consulta tzujanti, haxkam mat k'ulu tet ha kawilwalil, q'amb'e tet na anhlom tzet xulti ha resultado yet laboratorio maka biopsia b'oj tzet chalilo tzet xelto yin.

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](http://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. Skanh. Kach huchan b'oj syatajil chaha.

- Ta nanxa sb'i maka nanxa jilni hunu anh ch'alax ta wet, q'amb'e tet na yet farmacia ta lahan b'oj hune' xal na anhlom chach ilni.
- Il tzet chal yumal anh b'oj tzet taq'eb'al yib'anhilo yuk'b'anil ayko yin.
- Male yin k'ul ha wan ta ha yeyi, mat cuchara wab'alo cha wako ha maleni.
- Macha hel snetb'alil hej anh axkam mak mat yotajneoj ta helb'il chuk'uhayto hunuxa anh matajyeyi.
- Ta ay yaq'b'il anh cha wuk'u hal tet na anhlom chach ilni b'aytetaj yunhe mach syatajil cha yin ha kawilwalil.
- Mach tonhk'a cha wuk' hej anh maka ha helni smalil ha wanh ta matxa q'amb'e tet na anhlom.

CONAMED, COMISIÓN NACIONAL YET  
ARBITRAJE MÉDICO

¡Munlahojon hun yu ha kawilwalil!

Tzotelan yul ko teléfono ay b'et konhob' yet  
México 5420-700

Maka okanto yin hunhe' página yet internet  
[www.conmed.gob.mx](http://www.conmed.gob.mx)

Hach q'a syilalil ha we tet Sistema Nacional yet Salud b'oj mak smunlawom, itz'at ye smunla yin k'ul yunhe' skolwa swatx'ilo ha kawilwalil.