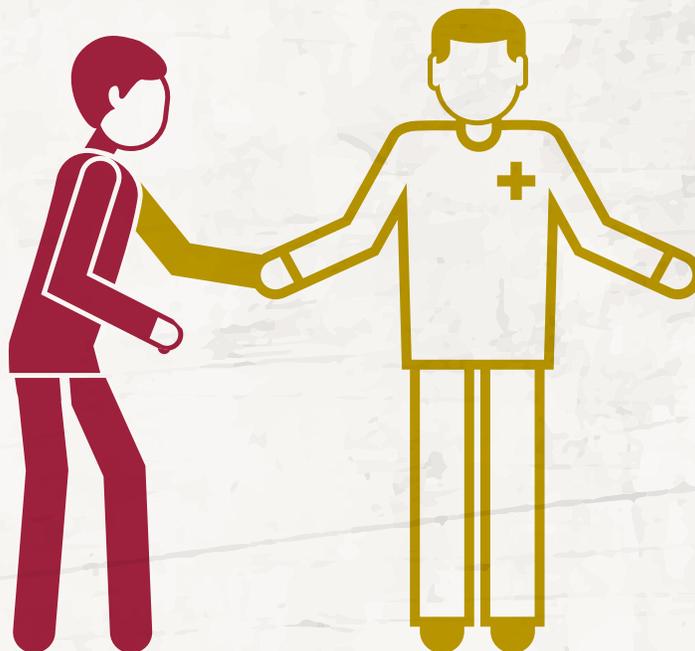


RECOMENDACIONES GENERALES DIRIGIDAS A LOS PACIENTES PARA MEJORAR LA RELACIÓN CON SU MÉDICO DURANTE LA CONSULTA



LENGUA INDÍGENA PURÉPECHA

Mititarakweecha yámentu amperi
p'amenchatiicheeri pári sánteru sési kurhankut-
sperani tsinap'irini jinkoni.

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.

MÍTITARAKWEECHA YÁMENTU AMPERI
P'AMENCHATIICHEERI PÁRI SÁNTERU SÉSI
KURHANKUTSPERANI TSINAP'IRINI JINKONI.

Jantiok'u sīpiata arhani kánikua no sési úsinti inchaankutini. Miántsī ampeekaksini arhika tsinariicha. ¡Ísku jási sīpiatakini no sési úcheni jawati!

Inte mítetarpekwa jinteesti pári sánteru sési kurhankutsperantsī tsinap'irini jinkuni p'orhempikwarhu ka ísi sánteru sési íntsikukini jarhani inteni ampe párii sóntku sési p'ikwarherani. Wétarhisinti míteni inteni ampe énka inte tsinap'iri úk'a énka jarhwatka p'amenchatini, no máteru ampe, éska jinteaska pári pamenchatini jarhwatani imeeri no sési p'ikwarhekwaní.

Ma úkwa tsinap'iriri jinteesti mítitarkwarhini ampe ma énka jorhenhaka ístu páni janhanarhikwa, mititarkwarhini ampe ma énka jimbo úkwarhik'a inte p'amechakwa, sóntku ampakintskwa ka nani jamperu níarasini inte p'amenchakua. Jimposi kánekwa jukaparhakweeti kurhachakperani tsinap'iri jinkuni, wantontskwarhini ka kurhach'ani jarhani yámu ampe.

Ísi t'u ka tsinap'iri sési kurhankusperaaka párii nóteru p'amenchani jarhani, ka ísikini tsinap'iri páchipani jarhani chiiti p'amenchakwani.

Tsinap'irikini jarhwatani jawati énkari p'amenchani jawaka, júperuri t'u jatsiska párii sési pákwarhini jarhani ampe. Comisión Nacional de Arbitraje Médico jánkwarhintasti jirinhaantani wantantskweechani ka jánkweechani tsinap'iriri ka p'amenchatiicheeri, éska na jinteeka k'umanchikwa mayampikweecharhu ka no meyampikweecharhu. Pári míteni ampe ma énka úkwarhini jarhak'a énkari tsinap'irini jinkoni jarhak'a, ka ísi atarhukuni jarhani k'arhankusperakwa ampe, ka énka sáni jukaparhakweeka, míteni nákiiski tsinap'iriri ánkikwarhikwa ka p'amenchatiiri pári sóntku sesi pikuarerani jarhani.

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 tenido, qué problemas ve en él y qué tipo de hábitos alimenticios tiene.

1. Oretku exep'erakwa tsinap'iriri.

Chíti sési p'ikwarherakwa jukaparhasti, orhetku exeni jukaparhakweesti, jimpoksini ísí ayankuni jaka ampe énkari orheta úaka énkari tsinap'iri jinkuni nikwekani jawaka.

I. Párikari sési exenhaka:

- Enkari kámak'a Seguro Popular, IMSS, ISSSTE o méteru jarhwap'erata , míti naniri ka narini uá nirani tsinap'erakwarhu.
- Míti ka u yámentu kurhakw'arhikweechani párikari úaka kurhp'eni jarhwap'erata tsinap'eri jinkuni.
- Míti na jási jarhwap'ekwa íntspesini ka na jantora.
- Exe na jatiriri eronhani jawa t'u ka chéeti márku ireriicha.
- Míti nani jarhaski tsinap'erakwa énkari ampe sóntku wékani jawaka pári xérkwarhikwarhini.
- Énkari tsinap'irini jinkuni niwaka éнка mayampikweeka wétarhisinti miyuntskani ka míteni tsinap'iriri arhinakwani ka imeeri miyurakweechani.
- Ásí erokwarhini ja pári sánteru p'ameni.

II. Úkwarhi p'orhempikwa ma tsinap'iri jinkuni:

- Jankwarhinsi p'inteni, úkwarhini ma p'orhempikwa tsinap'iri jinkuni ka ísí sési p'ikwarheranijawaka, atarhukuntikaexentanti jawaka sóntku ma p'amenchakwani.
- Karaa yámintu p'amenchakweechani éнка táatiicha ka táati k'ériicha kámak'a.
- U ma kantsakata énkari jatsikuni jawaka yámintu sípiateechani énkari awaani jaka ka kániinkari awak'a.
- Pári sapiicheri jánkwarhinsi miántani ampe úspi éнка andap'inurapka ixu parhakpinirhu, namuni ka náki sípiata jatsikunhaaski ya, namuni xanhari ka ne nári t'irerasireni.

- 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.

- Máteru jarhwap'erateecha éska na jinteeka inchanhini ísí exekwa o máteru ampe, tsinap'iriichani kurhamarhia nákkiskí ícha.

K'éri tsinaperakwecharhu jatsiasti tsinap'iriichani énkakí kánikwa jánhaskatiika, inteecha yámintu ampe mítetiisti néna p'íkuni p'amenchakwani ma, ka ístukí p'íkup'ísinti imani p'amenchakweechani éнка ixu Mexiku anapweecha p'amenchanhak'a.

III. Pári noma ampe wantakwa jarhani.

- Jánkwarhínsi sési wantaap'ani yámintu énkakí tsinap'erakwecharhu áchikwarhík'a.
- Míti yámentu chíti janhanharhikweechani ka ístu tsinap'iricheri, inte ampe no jukani jawati xukap'erakwa (Carta de Derechos Generales de los Pacientes).

2. Exerkwarhikwarhu.

I. Jarhwata tsinap'irini:

- Énkakini tsinap'iri kurhamarhini jawaka ampe jurhimpitku ayanku jimpoka sáani sésiwati énkari jurhimpitku wantantaaka.
- Eratsikuntsí éska tsinap'iri karakatakini na úchint'aaka énkari ampe ayankuni jawaka ka imakini jarhuataati sáani sési exechint'ani p'amenchakwani.
- P'arhikwarhikwa jinteesti sáani jukaparhakwa pári no jámani p'amenchani énkari k'uratsiaka wetarhisinti éskari ayankwaaka chíiti ts'inap'irini ka imakini sési kurhankuchiati inte ampe.

II. Sési jási ma wantonskwarhita káma chíiti ts'inap'irini jinkoni:

- Wéenani jámani pári p'amenchati ka ts'inap'iri jinteesti éskakí sési wantontskwarhiaka.
- Ayankwa chíiti ts'inap'irini yámintu p'amenchakweechani ka ístu énkari yóni ísí exeka éskakini no sési p'ikwarheratarasínka ka ísí jámani chíiti tsinap'iri exiati nenakini kámani párikini p'amenchakwani kéntitachini.

- 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.
- Arhi chíiti tsinap'iri ampe énkari erokwarhini jaka imani exekwarhikwa jimpo.
- Maru p'amenchakweecha éska na jinteeke éнка yurhiri no sési jawaka okini tékwa kérihitini jarhani o énkakini yatiru jirech'ukuchiaka i ampe úkwarhisini jimpokakini nema imeeri p'amenchakwa jurak'uchini jarhasínka ka ískuri ma ampe arhani ka nóri sáni patsapatsatakwarhini. I p'amenchakweecha no úsinti kentitanhani jóperuksí úsinti p'ínkunhani ma máru jásí sípiateecha jinkoni. Nóteru xáni ísku jásí ampe arhani ka wiriani ka nóteru etsutani ka máteru jásí ampe énkari méntku ísí chúzatakwarhipaaka. Wantontskwarhi íri ampe chíiti ts'inap'iri jinkoni.
- Pakatpera je chíiti tsinap'iri jinkoni ampe ma énkari úntaaka mó't'akuni chíiti irekwarhu ka wantaxia ampe énkari ayaakwarhini jaka énkakini jarhwataka p'amenchakwa jinkoni.
- Márku k'umanchikwarhu anapwecha jukaparhakwesti énkari ampe eraatini jaka watontskwarhikwaa ka jirinha nénkakini jarhwataaka jimpoka i máteru jásí irekwa jintewati t'irekwarhu ísí ka na ma énkari jinkuni irekaaka ka jimasí inchat'i ya ícha énkaksíni jarhwataka wéché'ukuni.
- Exe éskari yámintu ampe sési kurhankuska ya né na énkari jamaaka pári p'íkunkwarhini.
- Sési arhintsí ampe énkakini karachiaka tsinap'iri énkari ampe no kurhankuni jawaka kurhamarhints'í chíiti ts'inap'irini ka tatsipatini karaparhaku karakatarhu ka ísíri no jámaka mirikurhini.
- Énkariwént'anijámaaka exekwarhikwarhuexe éskari yámintu ampe sési kurhankuska ne na énkari jámaaka chíiti p'amenchakwa jinkoni. Jatsiskari pári mítini p'ikwarherakweechani ka ícha jimpori úaka exent'ani náki énkakini arhini jawaka éskari wetarhinchaxaka éskari kókwani exenhaaka
- Míántsí, tsinap'iri jinkuni, sípiateechani énkari awani jaka párikari no sáni p'amenchaaka.
- Kurhamarhi chíiti tsinap'irini sípiata jimpo énkaksíni íntsíkuka úari arhani máteru amanhenchakwa ampe jinkoni párikini no tatsikwa no sési úchini.
- Kurhamarhi chíiti tsinap'irini na éнка jatini akweeke sípiateecha ka ístu éнка úaka amanhenchakwa ampe jinkoni arhani.

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. Wanta chíiti p’amenchakwa jimpo.

- “Sési jimpo kurhamarhikwa” karakata méesti énkari wantani jawaka éskari jíókwarhixaka ampe emankaksini úchiaka éskakini na arhipka ya chíiti tsinap’iri ka ístu énkakini ayankupka máteru jásí ampe ka imani éнка ampe sáni chéteeka ka nianasísí éнка no sési weraaka ampe méni ísí.
- Chíiti eratsikwa jimposijati éskari jíárataawaka karakata ma jimpo ampekaksini úchiaka: náki wék’i jásí áchikwarhita nát’uka no wétarhini jawaka ka énkaksí tsinap’ikwarhu incharaaka ka k’eri áchikwarhita ampe énkaksini wékani jawaka úchini ka ístu áchikwarhita éнка wétarhiaka páriksí xuxurani ka máteru jarhati k’ératí áchikwarhitaechani énkaksini inhamutani jawaka éнка chíiti tsinap’iri exiaka éska chétewaka.
- Énkaksini siniiri ampe p’interakwawaka o máteru jásí ampe éнка wétarhiaka éskaksini orheta xuxurachiaka jatsistiksini éskaksí orheta kurhamarhiaka.
- Énkakini ayankwaka ya yámintu ampe chíiti tsinap’iri ka nóri wékani ísí éska na wantani jawaka jatsiskari éskari karakatarhu karaaka
- Énkari máteru ts’inap’ikwarhu niwaka exerwarhikwa ma p’itakw’arhini jatsiskari pári kurhankwarhini nántika ampe wétarhiaka siranteecha énkari máteru ts’inap’ikwarhu intsinhaaka.
- Méni ísikini ts’inap’iri arhiati éska wétarhiaka máru teru tsinap’iriicha énkaksí jima anapuwaka o máteru tsinap’ikwarhu. Kurhankwarhi yámintu ampe.
- Énkaksini máteru tsinap’iri jinkoni axaaka paakari chíiti karakatani énkakini chíiti tsinap’iri úchiaka jimpoka jima arhini jawaka chíiti p’amenchakweecheri ampe éнка wétarhiaka éska ima mítiaka.

3. Exerwarhikwarhu k’amarhutini.

I. Ú ampekakini arhika chíiti tsinap’iri.

- Énkari yámintu ampe ísí úaka éskatsí na pakatperaka exerwarhikwarhu sánti mintsikaaka éskari úaka ampakint’ani o p’inkuni chíiti p’amenchakwani.

- 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.

IV. Evite accidentes y reacciones adversas.

- Si la medicina que le entregan tiene un nombre o empaque diferente, pregunte al farma-

- Mintsika chíiti tsinap'irini. Ásí jáma máteru nemani kurhach'ani énkakini ayachini jawaka máteru jásí sipiata éнка no jintewaka tsinap'irini jimpokakini no sési úchiaka. Jukaparhakwesti éskatsi sési terukutaaka chíiti tsinap'iri jinkoni.
- Énkari wénaka ya p'ínkuni chíiti p'amenchakwani ma máru jásí sipiata jinkoni ka wétarhini jarhani éskari mót'akwaka chíiti akwa ampe wétarhisinti éskari ayankwawaka chíini anapwechani ka arhiani ne na énkaksini jásí jarhwataaka párrari wéch'ukuni íni ampe éskari na pakatperaka chíiti ts'inap'iri jinkoni.

II. Así jáma jurak'uni sipiatani énkari nótki kurhamirhini jaka ts'inap'iri.

- Jinkontku jáma énkari wénaaka ya chúxapani ts'inap'iriri wantakwani.
- Exe ka karaa chúxapakweechani énkakini chíiti tsinap'iri arhika énkari jamperu úk'a paa chíini anapuni ma parakini miátatarant'ani ampe.
- Énkari nóteru wekaaka arhani sipiatani ayanku chíiti tsinap'irini jimpoka wétarhisinka éskari k'amarhukwaaka éskari na arhiminhaka ka ísikini no jámaatí kw'anhatsikwa atani énkari no sési exeni jaka wanta o ni ménteru exerwarhikwarhint'ani.

III. Nirani jawakari jíákani káninkaksini p'itakw'arhiaka.

- Méntku p'itakw'arhikweechani xiáni ja énkari jatsiaka o énkari p'itakata ampe úkwarhiaka, ka kurhankwarhia na jatinksini íntsantawa ka néna ewap'iantani jawa tsinap'iri.
- Ima jurhiatikweechani karaa jima ísi énkari uáka xékuni jarhani ka miántani jarhani.
- Kánikwa jukaparhakweesti éskari ménku ísi niwaka tsinap'iri jinkuni párikari no ménteru wéntaaka p'amenchani o párikakini sési sipiata intsikuni jawaka.
- Nóri jámaaka mirikurhini p'itakw'arhikweechani, jimpokaksi inteecha no sési úchinin jawati ka t'úri no úni jarhani sési p'ikwarherani.

IV. Jánkwarhiakari sési nitamakwarhini jarhani ka no xáni wantanhiani jarhani.

- Sipiata énkari intsinhak'a ka ménteruni ísi arhinhani o jatakwa máterweni, kurhamarhi

céutico 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.

atarantsini jinteeski imeeni enkakini tsinap'irhi arhika.

- Ménku ísiri sípiatani arhiparhakuntaaka néna ka ampe jimpo úrakweeski.
- Sési ts'érita sípiatani jatsirakwarhini jámani.
- Ásí jáma sípiateechani támu ísí mónhani, máteru nema jámati arhani.
- Énkari máteru jásí sípiata awaka tsinap'irini ayanku.
- Ásí jáma máteru jásí sípiata atsikwarhini o mót'akukwarhini.

COMISIÓN NACIONAL DE ARBITRAJE MÉDICO

¡Ju je márku ánichikwarhini cheeri sési p'ikwarherakwa jimpo!
Ari jucheeri miyukweecha wantap'ats'ini k'éri iretarhu Mexico: 5420 - 7000

Ari exekwarhuts'ini pámpi
www.conamed.gob.mx

Cha jinteeska kánikwa jukaparhakweni pári Sistema Nacional de Salud ka énkaksi xáni ixu ánichikwarhik'a ánichikwarhixatiksi páriksini jarhuatani kéntitachini jarhani p'amenchakweechani.