

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



LENGUA INDÍGENA TOJOLABAL

Tuktukil julb'esnel jumasa, ja wa xle'xi jastal oj
tal-naxuk lek ja cho'tik awel jumasa' ja it'i ja
wa x-alxi yab'ja ma'tik wa stalna'.

TOJOLABAL

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.

B'a oj jta'tik ja jlekilaltiki' oj jle'tik, sok ja ma'tik wa x-a'tiji ja b'a snajtsil jlekilaltiki'.

Jel t'ilan oj b'ejyikotik oj ajnikotik b'a oj sta stsatsal ja yok-jk'ab'tiki', t'ilan oj yal jun kaxlan ajnanum ma jun winkil ma wa sna'a lek yiljel stalnajel ja tat-awel ma nan-awel jumasa'.

Oj job'xukyi' lek ja kaxlan-ajnanum jastal ay ja chameli' b'a lajan oj chapxuk jastal oj stalna sb'aj.

Ojni yi' ek' ja yal sju'un b'a tat-awel jumasa, ja tiwi ti' wa xyala jas sb'i'ili', jas chamelil yi'oj, sok jas anil wan yu'jel, chomajkil jun syajtab'il ch'irch'irtak'in b'a oj k'umaxuk ja ma' oj jak yili' ja'ta ay st'ilanili'.

Jastal mi' oj yajb'uk ja b'a yoj snaji' atulxuk lek ja jastik oj ya' yajb'uki ma oj ya' mok'uki' akan jaman lek b'a ja'chuk mi jas oj ek'yujil.

Oj wa'uk lek oj sk'ux b'ak'et sok yalte'kul jumasa.

Mokxa jel yu' tantik chi'il an, snichim dyos sok mokxa yab' may.

A stalna sb'aj lek ja yajni wa x-el ek' sok ja b'ejyum-tak'in jumasa.

A smakla lek ja jas wa xyala ja kaxlan ajnanumi sok awaj mojtajuk yuj jun winkil ja yajni wa xwaj iljeli'.

Awaj yi' ja yal sts'istak'ini sok ayi' ko' ja sju'unili'.

Alyab' ja kaxlan ajnanumi jas tik'e anil wan yu'jel, ta ayk'a wan yujel tuk a'an jel t'ilan oj yalyab'i.

Jel lek oj ajyuk ja b'a k'in jumasa wa xk'ulaxi'i b'a ja'chuk mi' oj chab'axuk sk'ujol.