

RECOMENDACIONES A LA MUJER EMBARAZADA PARA MEJORAR LA COMUNICACIÓN CON EL PERSONAL DE SALUD



LENGUA INDÍGENA TOJOLABAL

Sjulb'esjel ja ixuk ma ay sok niwan chameli' jel
t'ilan oj och iljel sok ja a'tijum b'a snajtsil
jlekilaltiki' ja yajni jomelto ayi' ja yajni xtojb'ii
sok ja stalnajelxa sb'aji'.

RECOMENDACIONES A LA MUJER
EMBARAZADA PARA MEJORAR
LA COMUNICACIÓN CON EL PERSONAL
DE SALUD DURANTE EL EMBARAZO, EL
PARTO Y LA CUARENTENA (PUERPERIO).

Lo sospechabas desde hace un tiempo. Hoy es una realidad confirmada. Estás felizmente embarazada. ¡Enhorabuena! Te invitarnos a leer esta breve guía, que tiene la intención de mejorar tu comunicación con el personal de salud que te atenderá durante estos meses.

1. Los requisitos para solicitar atención durante el embarazo, el trabajo de parto y la cuarentena, pueden cambiar según cada institución.

- a) Acude o comunícate con la unidad médica para que averigües cuáles son los requisitos y si requieres darte de alta o entregar documentos adicionales.
- b) Lleva una identificación con foto.
- c) En instituciones de seguridad social y si eres beneficiaria del Seguro Popular, lleva tu credencial o documento que compruebe tu pertenencia al sistema.
- d) Conoce los servicios y costos que ofrecen las instituciones privadas, para que no haya sorpresas.

2. El Control Prenatal debe iniciar desde que te enteras que estás embarazada.

- a) El Control Prenatal de un embarazo normal en una mujer sana puede realizarlo un médico general, un enfermero perinatal o materno-infantil u otro personal de salud especialmente capacitado para este cuidado.
- b) El Control Prenatal de un embarazo con factores de riesgos especiales pero controlados, o con complicaciones ya resueltas, debe conducirlo un médico ginecoobstetra. En casos muy complejos, puede participar un perinatólogo médico materno-fetal (subespecialista dedicado a embarazos muy riesgosos).

SJULB'ESJEL JA IXUK MA AY SOK NIWAN
CHAMELI' JEL T'ILAN OJ OCH ILJEL SOK JA
A'TIJUM B'A SNAJTSIL JLEKILALTIKI' JA YAJNI
JOMELTO AYI' JA YAJNI XTOJB'I'I SOK JA
STALNAJELXA SB'AJI'.

Wa ek' ak'ujol ajyi'. Ja ya'ani wanxa xana'a ja smeranili'. Jelxa lek aya ayaxa sok niwan chameli'. ¡Talna ab'aj! Wa xlokowa'tikon k'uman ja yal ju'un iti' wa sle'a slekilal ja ya'tel ja a'tijum b'a snajtsil jlekilaltiki ja ye'nle'i' oj yil-a sok ja wachamelj' ja ixaw.

1. Ja' ju'un jumasa jastik wa xk'anxi b'a oj och iljel jun ixuk ma' ay sok niwan chameli', ja yajni jomelto'i' ja yajni xtojb'i'i sok ja stalnajelxa sb'aji'. Tuktukilni'a ja' chikan b'a snajtsilil jlekilaltik ojo ch iljela.

- a) Ka'ax ma k'umanan b'a snajtsil jlekilaltik b'a oj ajob' jastik ju'unil oj makunuk b'a oj ochan sok iljeli'.
- b) l'aj ja waju'un b'a ay yi'oj yijlab'il wasat.
- c) Ja b'a snajtsil jumasa b'a wa x-ajyi ja koltajel iti sok ta ay awi'oj waseguro populari', ka'ax i'aj och ja waju'un jumasa sok ja wa ju'un ay yi'oj yijlab'il asati b'a oj ilxuk ta chikana meran b'a oj awi' ja wakoltajeli'.
- d) Jel t'ilan oj ana' sb'a ja koltajel jumasa wa xya'awe ja snajtsil jlekilaltik b'a ay stupjeli', b'a ja'chuk mi' oj lo'lajanan.

2. Ja iljel sok ja waniwan chameli' jel t'ilan oj k'e atul b'a sb'ajtanil k'ak'uj xana'a jomelaxa'.

- a) Ja yiljel jun ixuk ma' jomel ay sok niwan chameli' ta lek ay leki' oj b'ob' yil ja kaxlan ajnanum jumasa ma' wa sna'a leki'.
- b) Ja'xa yiljel jun ixuk ma' jomel ay sok niwan chameli' ta ayk'a swokolil ma jel xiwela sb'aj ja' jastal ayi' jel t'ilan oj och iljel sok jun kaxlan ajnanum ma' wa sna'a yiljel alum-ixuk jumasa.

3. Los FACTORES DE RIESGO son algunas características o enfermedades previas de la madre, así como problemas durante el embarazo, que aumentan la probabilidad de que la gestación se complique.

- a) Se califica un embarazo como de BAJO RIESGO si la embarazada es sana y no se han presentado complicaciones o éstas se han resuelto de manera satisfactoria.
- b) Los factores de riesgo más comunes durante el embarazo, son:
 - i. Edad menor a 15 años o mayor a 40 años.
 - ii. Obesidad.
 - iii. Factor sanguíneo RH negativo.
 - iv. Enfermedades crónicas: presión alta (hipertensión), azúcar alta (diabetes), del corazón (cardiopatía), del riñón (nefropatía), etc.
 - v. Que haya tenido un parto, aborto u operación en la matriz (cirugía uterina) en los 18 meses previos 3 ó más partos, 2 ó más abortos; 2 ó más cesáreas.
 - vi. Enfermedades o complicaciones desarrolladas en el embarazo actual: presión alta (hipertensión gestacional o preeclampsia), azúcar alta (diabetes gestacional), sangrados, líquido amniótico escaso o excesivo, bebé muy pequeño o muy grande para la edad gestacional, infecciones, alergias o cirugías durante el embarazo, etc.
 - vii. Factores socioculturales, como no hablar bien el español y otros.
- c) Algunos factores de riesgo PUEDEN CAMBIAR en el transcurso del embarazo, si una complicación se resuelve o si se presentan nuevos problemas.

4. En caso de una urgencia obstétrica real, cualquier institución, incluso privada, está obligada a dar atención a una paciente.

- a) Una urgencia médica es un estado o problema médico-quirúrgico agudo, que pone en peligro la vida, un órgano o una función y requiere atención inmediata.

3. JASTAL OJ ILXUK TA MI' LEKUK AY JA NIWAN CHAMELI' ja' yajni wa xta'ji tuktukil chamel ja snan ja alatsi' ma' wa sje'a sb'aj tuktukil chamel ja yojol ja ixaw jumasa jomel ayi' sok ja jawi' ti' wa xchiknaji' mi' wanuk sta'jel slekil sk'i'elal ja yal alatsi' sok ja' jumasa jawi' ti' wa xna'xi ojnib'i ipaxuk sok oj sta' swokol ja yajni xtojb'i'i'.

- a) Jun niwan chamel B'A LEK AY ja' yajni mi xko' chamel ja ixuki' sok mi syajin ja xchameli' masan wa xtojb'i sok ja yal yalatsi'.
- b) Ja' jastik jel xiwela sb'aj oj ek'uk ja b'a jun niwan chameli' ja it jumasa':
 - i. Ja'ta mi'to ayuk yi'oj ja jo'lajune' jab'il ja ixuki' ma ayxa yi'oj chab' winike jab'il.
 - ii. Ta jel jelxel ja skojlelali'.
 - iii. Ja' ta RH negativo ja xchik'eli'.
 - iv. Ta ay yi'oj jun tsatsal chamel jastal: xcha'anil chik'elal, takinch'akel, xchamelil kaltsiltik ma xchamelil jcha'tik.
 - v. Ta ayxa b'a tojb'ita sok jun yala, ta ayxa b'a ya'ata ek' jun yala, ma' ayxa b'a pojita' b'a snan slukum, b'a yojol ja jun jab'il sok snalani' ma ayxa b'a tojb'ita sok niwak chamel ox ek'eluk ma' ayxa b'a ya'ata ek'uk yalats cha' ek'eluka ma ayxa b'a pojita cha' ek'eluka.
 - vi. Tuktukil chamel jumasa wa xtaji ja b'a k'ak'u jumasa ay sok ja niwan chameli': xcha'anil chik'elal, takinch'akel, ta jel jitsan xyila ja xchameli', ta jel xyila lomja', ta ayb'a yilata sat jun yal yalats jel ch'in, ma jel niwan, tuktukil chamel jumasa, jastal k'o'on ma ay b'a wa xpoji' ja yajni jomel ay sok ja niwan chameli'.
 - vii. Ta mi' xk'umani lek ja kaxlank'umali'.
- c) Ayni chamel OJ TOJB'UK ja k'ak'u jumasa te'y ja niwak chameli', sok ayni oj chijkajuk yajk'achila.

4. Ta ayk'a b'a k'e stsatsal ja xchamel ja ixuki', chikan jas snajtsilil jlekilaltik ojni b'ob' koltanuk a'ma ja'uk ja snajtsil jlekilaltik b'a ch'a'an stupjeli' ja ye'nle'i sb'ejni ojcha skoltaye' ja ixuka.

- a) Jun tsatsal chamel jastal b'a spojel chamum, b'a jel xiwela sb'aj oj chamuk ja ma' mi' lek ayi' jel t'ilan wa sk'ana oj ilxuk wewo wewo.

- b) Una emergencia obstétrica es un estado que pone en peligro la vida de la mujer durante el embarazo, parto y cuarentena, o también la vida del bebé. Requiere atención médica inmediata por personal calificado, en hospitales con la capacidad para resolver adecuadamente estos problemas.
- c) El Convenio General de Colaboración para la Atención de Emergencias Obstétricas permite a las mujeres que presentan una urgencia durante el embarazo, el parto o la cuarentena, ser atendidas gratuitamente en la Secretaría de Salud, el IMSS o el ISSSTE, sin importar si son o no derechohabientes.
- d) Las instituciones privadas también están obligadas a atender a una mujer durante una emergencia obstétrica, sin embargo, los costos correspondientes deberán ser pagados por quien solicitó el servicio.

5. Existen cuidados y estudios mínimos que deben realizarse durante tu embarazo. Habrá algunos que serán específicos para tu caso en particular.

- a) La valoración habitual durante cada consulta incluye:
- Identificación de datos de alarma.
 - Medición y registro de peso, presión arterial y estatura.
 - Riesgo obstétrico.
 - Crecimiento de la matriz (crecimiento uterino).
 - Cómo está el bebé (estado de salud del feto).
 - Molestias generales, alimentación, hábitos saludables.
 - Revisión e interpretación de resultados de estudios solicitados.
- b) Los estudios de laboratorio que forman parte indispensable del control prenatal son: biometría hemática, química sanguínea, examen general de orina, prueba VDRL, grupo sanguíneo y factor Rh y tamiz glucémico.
- c) Existen estudios, como el ultrasonido, que aunque son muy útiles y recomendables para valorar la evolución del embarazo, no son indispensables para un buen control prenatal.

- b) Jun tsatsal chamel sb'a ixuke' jel xiwela sb'aj oj chamuk ja ixuki' ja b'a ixaw jumas jomel ayi' ja yajni xtojb'i sok ja b'a ja stalnajelxa sb'aji', chamajkil ja b'a sak'anil ja yal-alatsi'. Wa sk'ana oj yil wewo wewo jun kaxlan ajanum b'a chapam lek ja b'a snajtsil jlekilaltiki b'a ja'chuk oj tojb'uk lek ja chamumi'.
- c) Ja niwan ju'un chapub'al sb'i'il Convenio General b'a yiljel sniwak chamel ixuke'i' Wa skoltan ja ixuke' jumasa ma'tik wa sta'a stsatsal wokole' ja b'a sniwak chamele'i, yajni xtojb'iye'i, sok ja stalnajel xta sb'aje'i' sb'ejni oj iljuka'a sok mi oj stup-e' ja b'a snajtsil jlekilaltiki jastal b'a IMSS ma b'a ISSSTE, ama mi' chikanuk ja sb'i'ile' ja b'a snajtsil slekilaltik jawi'.
- d) Ja snajtsil jlekilaltik jumasa b'a ay xcha'anil stupjeli' chomajkil ja ye'nle'i sb'ejni oj koltaye ja ixuke ma' oj tojb'uki' ja sts'akoli' ja' oj stup ja ma' sjeka sk'anjeli'.

5. Ay tuktukil jastal oj atalna ab'aj ja ixaw jumasa aya sok niwan chameli'. Oj aljuk awab' jastal oj ak'uluk.

- a) Ja' jastal oj aljuka awab' ja yajni oj wajan iljeli' oj tukb'uk ocha:
- Oj ilxuk jastal wan sta'jel sk'i'elal MOK XIWAN.
 - Oj b'isjan sok oj ab'juk janek' awalal, jastal wan b'eysel ja wachik'eli' sok janek ja wacha'anili'.
 - Ta ay swokolil ja waniwan chameli'.
 - Ta wan k'i'el ja snan alukumi'.
- Jastal ay ja sk'i'elal ja yal-alatsi'.
- Ayma syajal, wanma lawa'i, lekma aya xawab'i.
- Oj iljuk ta lek ay ja wachik'eli'.
- b) Ja yiljelta lek ay ja wachik'el sok ja stak'inili', jel st'ilanil b'a oj ilxuk jastal lek oj ajoyuk ja yal awalatsi': jastal ay ja yip ja wachik'eli', ta meyuk awi'oj jun chamel, sok oj cha iljuk ta mey schamelil ja wachulneli', sok oj iljuk ta meyuk awi'oj tsatsal chamel. Ojcha iljuk jas tik'e chik' awi'oj, sok yiljel ta lek ay ja yal awalatsi' sok ja stak'inil sb'i'il tamizi'.
- c) Ay tuktukil jastal oj b'ob' ak'el jastal wan sta'jel sk'i'elal ja yal alatsi' sok ja stak'inil sb'i'il ja b'a kaxlan k'umali ultrasonido, ja iti jel t'ilan yuj ja wa x-ilxi jastal wan k'i'el ja yal alatsi, chomajkil mi' jel st'ilaniluk, ja'ta mi' xak'ana.

- d) También es conveniente hacerse una prueba para detectar el VIH, especialmente en pacientes con factores de riesgo.
- e) Toda embarazada debe tomar hierro (sulfato o fumarato ferroso) y ácido fólico.

6. Los Datos de Alarma que indican que debes acudir de inmediato a revisión por un profesional de la salud en un hospital son:

- Dolor de cabeza, zumbido de oídos, lucécitas o visión borrosa.
- Fiebre (calentura).
- Desmayos o ataques (convulsiones).
- Hinchazón de manos, cara o de todo el cuerpo.
- Náusea, vómito o dolor fuerte en la boca del estómago.
- Que el bebé se mueva menos o deje de moverse.
- Pancita dura con o sin dolor, dolores de parto (contracciones).
- Salida de sangre o líquido por la vagina.

No te automediques ni dejes pasar tiempo “a ver si se quita solo”. Puede ser peligroso.

7. Toda embarazada debe elaborar, en conjunto con su familia y el profesional de la salud, un Plan de Seguridad para la Embarazada (Plan de Seguridad Obstétrica) para cada embarazo.

El Plan de Seguridad de la Embarazada consiste en prever el nacimiento, considerando los siguientes puntos:

- Cuáles son los datos de alarma y qué hacer si se presentan, a quién llamar o a dónde acudir.
- Dónde puede recibir atención de urgencia durante el embarazo.
- Dónde se atenderá el nacimiento.
- Fecha probable en que nacerá tu bebé.
- Cómo llegar (ruta, medio de transporte).
- Qué documentos y objetos debe llevar.
- Qué método de prevención del embarazo (anticonceptivo) utilizarás.

- d) Chomajkil jel t'ilan oj a'xuk eluk achik'el ja b'a oj ilxuk ta me'yuk awi'oj ja milwanum chamel sb'i'il VIH ja b'a kaxlan k'umali'.
- e) Spetsanil ja ixuk ma' jomel ay sok niwan chameli' tilan oj yu' an b'a oj ajyul lek yip ja sb'akeli' sok tsamal oj ajyuk ja yal yalatsi'.

6. Ja' jastik oj ya' ana' jas ora oj wajan ja iljeli' ma b'a oj waj ale' ja kaxlan ajnanum ja b'a snajtsil jlekilaltiki ja it jumasa:

- Ta wa xyawi yaj-olomil, tup-chikinil, yiljel k'ank'ak'.
- Ta wa xya'wi k'ak'.
- Jom-olomil ma tsatsal sk'itk'unel jkotanaltik.
- Ma ay b'a wa sits' awuja, b'a wak'ab' b'a wasat b'a akotanal.
- Inink'ujolanel, xejnel ma yaj-altsilil.
- Ja yal-alatsi mi snika-sb'aj ma mi snika-sb'aj lek.
- Wa xtsatsb'i ja walukumi, jelxa ja syajali' lajansok ojxa tojb'an.
- Wanxa x-el xchik'el ma wanxa x-el lomja'.

Mok awu' lom an mok awa ek' lom “ka'ax b'a snajtsil jlekilaltik mi oj ek' stuch'il” jel xiwela sb'aj.

7. Spetsanil ja ixuke ma' aysok niwan chameli' jel t'ilan oj slaj sok ja smoj-alijel jumasa sok ja matik wa x-atiji b'a snajtsil jlekilaltiki, oj xchap-e' jas oj sk'uluke' ja yajni xtojb'i sok ja xchamel jastal iti'.

Jastal oj stalna sb'aj ja ixuk ma' ay sok niwan chameli' oj schap lek jastal oj jul xchonjel ja yal-yalatsi', sok jel t'ilan oj ya' sk'ujol ja lo'il jumasa iti':

- Jastik junuk syajal oj sje' sb'aj sok jas oj sk'uluke' ma' oj spay-e' sok b'a oj wajuke'a.
- B'a oj wajuke' iljel ja ixaw jumasa ay sok ja niwan chameli'.
- B'a oj pojukuk ja yal alatsi'.
- Jas k'ak'ujil wa sna'awe oj pojukuk ja yal alatsi'.
- Jastal oj k'otuke ek'e (sok b'e'jyub' tak'in ma jastal).
- Jastik ju'unil sok jastik oj b'ob' yi' ek'e.
- Jastal oj b'ob' stalna sb'aj b'a mi oj yil wewo sat yunkil.

- Quiénes (familiares, amigos, compañeros de trabajo) y cómo participarán en el Plan de Seguridad.
- Si ya tienes hijos, quién se hará cargo de ellos.

8. El embarazo normal no necesariamente debe durar 9 meses exactos.

- a) Los médicos, enfermeros y demás profesionales de la salud que te atenderán, es probable que se refieran a tu embarazo en semanas, no en meses.
- b) El embarazo normal (a término) puede durar entre 37 y 41 semanas. Antes de las 37 semanas son pretérmino y después de las 41 semanas son postérmino.
- c) Algunas veces, cuando tu menstruación no es exacta, el personal de salud puede usar otros datos o estudios, como el tamaño del bebé o un ultrasonido.

9. El trabajo de parto puede tardar hasta 48 horas, especialmente en las primerizas.

- a) La labor o trabajo de parto en una embarazada primeriza suele tardar entre 24 y 48 horas, a partir de que empieza el trabajo de parto verdadero.
- b) El trabajo de parto verdadero o efectivo, se presenta cuando hay de 3 a 4 contracciones en un lapso de 10 minutos (más o menos una contracción cada 2-3 minutos), duran entre 45 y 60 segundos y habitualmente producen dolor, que puede ser más intenso conforme pasan las horas.
- c) Cuando “se rompa la fuente” (ruptura de membranas corioamnióticas) debes acudir a revisión médica de inmediato, aunque el nacimiento del bebé puede tardar algunas horas.

10. Cuidados durante la cuarentena (puerperio).

- a) Siempre que sea posible, tú y tu bebé deberán estar juntos en el hospital para que lo alimentes con leche materna. Recuerda que la leche puede tardar en “bajar” hasta 72 horas y que al principio será escasa y transparente.

- Ayma (amoj-alijel, ma'tik lek xawila ab'aj sok ma amoj a'tel) sok jastal oj b'ob' xchap ja a'tel iti'.
- Ta ayxa awuntakil ma' oj stalna ja ye'nle'i.

8. Ja niwan chamel ta lek ay leki' mi' t'ilanuk oj ts'ikwuk yuj ja b'alune ixawi.

- a) Ja kaxlan ajnanum jumasa, ja ma'tik wa xkoltani sok ja a'tijum jumasa ma'tik oj skoltaya' ja b'a niwan chameli' ja'ni slekil ja'ta wa xyajtab'ane ja k'ak'u jumasa oj tojb'ani mi x-elk'ot lek ja'ta wa xyajtab'axi ja ixawi'.
- b) Ja niwan chamel ta lek ayi' (JA SK'AK'UJILI') oj alb'uk juklajun chab' winike semana ma jun ox winike' k'ak'uji'. Ta b'ajtan yuj ja juklajun chab' winike semana wa sb'i'ilan (MI STA'UNEJUK SK'AK'UJIL) ja'xata x-ek' ja jun ox winike' k'ak'uji' wa sb'i'ilan EK'TA SK'AK'UJIL.
- c) Ta mi'k'a xana'a ja sk'ak'ujil ja wawixawi', ja ma' wa x-atiji b'a snajtsil jlekilaltiki' oj b'ob' sle' jastal oj sna' jas k'ak'ujil oj pojokuk ja yal-awali' ja' oj yil jastalxa sniwanili' ma oj yilsok ja tan tak'in sb'i'il ultrasonido'.

9. Ja janek' oj alb'uk b'a oj tojb'uk jun ixuk b'a sb'ajtanil yal ojni alb'uk waxaklajun oxwinike ora.

- a) Ja yajni wa xk'e ja swokol ja ixuk ma' ay yi'oj niwan chameli' ta sb'ajtanil yal ojni alb'uk chanchab' winike ma waxaklajun oxwinike ora ja swokolili'.
- b) Ja ya'teltajel b'a oj tojb'uk sok ja sniwan chamel ja ixuki' wa sje'a sb'aj oxe ma chan ek'ele tik'an xta ja syajali' ta jelxa tik'an wa xk'e ja syajali' yujni ojxa tojb'uka, jelxak'a tsats ja syajali' yujni sta'ata yora'ila.
- c) Ja yajni “xch'i' ja spojtsilsati” jel t'ilan oj wajan wewo iljel b'a snajtsil jlekilaltik a'ma mi'to xpojki wewo ja yal-alatsi.

10. Jastal oj stalna sb'aj ja ixuk ja yajni xtojb'i'i.

- a) Jel t'ilan oj ajyan sok lajan ja yal-awalats ja yajni latojb'i'i ama te'yuka b'a snajtsil jlekilaltik lajan oj ajyansok b'a oj awayi ja smixi, ja smix ja alum-ixuki jel ja yipi, chomajkil jel t'ilan oj ana'e ja smix ja alum ixuki ayni wa x-alb'i'a mi xjul wewo wa x-alb'i oxe k'a'uj ja sb'ajtanili' jel t'usan xjuli' sok jel yaxja'.

- b) Si aún no has decidido qué método anticonceptivo usarás, es el momento. Es conveniente esperar al menos 2 años para embarazarte de nuevo.
- c) Si te hicieron alguna incisión (cortadura en la piel), pregunta cómo debes cuidarla y si deberán retirarse los puntos de sutura.
- d) El sangrado transvaginal en la cuarentena (posparto o poscesárea) inicia rojo intenso y abundante como una regla. Conforme pasen los días, el sangrado se reduce y se diluye hasta desaparecer, dura aproximadamente 40 días.

Encuentra en nuestro sitio web, otras recomendaciones que te serán útiles acerca de: Error médico, Presión arterial, Control prenatal, Urgencias, Adulto mayor, Gineco-Obstetricia, Ortopedia, Dolor torácico. www.gob.mx/salud

- b) Ta mito xana'a jastal oj atalna ab'aj ja'to yora oj atsa' jas tik'e'il wa xakana, jel t'ilan oj wa ek'uk chab' jab'il b'a ojcha joman yajk'achil ek'ele'.
- c) Ta ajik'a yajb'an ma k'utsji ja wab'ak'teli' job'o lek jastal oj awajna sok jastal oj awa eluk sts'okob'il ja wa ts'isub'alili'.
- d) Ja chik' oj eluk ja b'a wawinkili ja yajni latojb'ikani, chak lek ja yelow oj eluki' jitsan oj k'e eluk jastalni wa xawila wachamel b'a jujune ixaw. Takaltakal oj ch'ayuk masan oj ch'ay-el juntiro, oj alb'uk mojan chab' winike' k'a'uj.

Oj ata' jab'a ch'al-amtak'ini, jitsan julb'esnel jastal oj atalna ab'aj jel oj makunuk awujil jastal: Ta mi xya'akan lek ja ya'tel ja kaxlan ajnanumi', ta jel tsats wan b'ejyel ja wachik'eli', jastal oj atalna ab'aj sok ja yal-awalatsi', tsatsal chameli', xchamel awel jumasa, alum-ixuk jumasa, chikan jas tik'e chamelil oj ata' ja b'a. www.gob.mx/salud