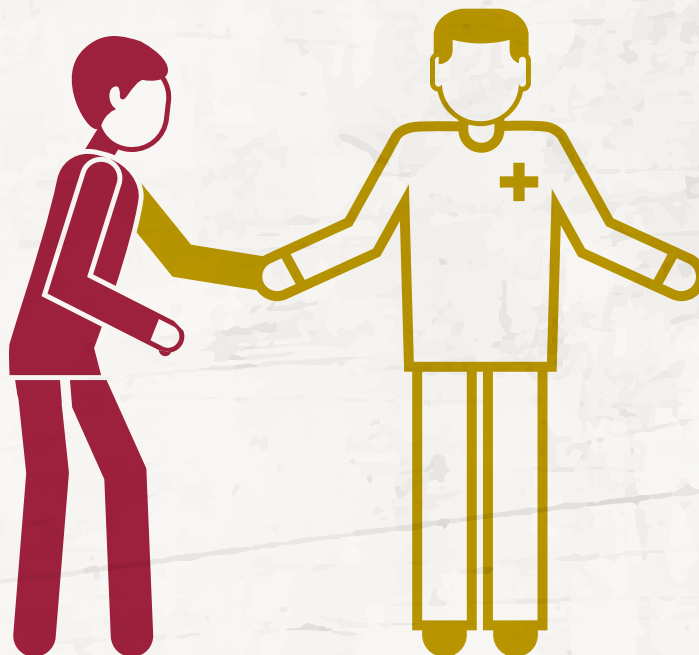


RECOMENDACIONES GENERALES DIRIGIDAS A LOS PACIENTES PARA MEJORAR LA RELACIÓN CON SU MÉDICO DURANTE LA CONSULTA



LENGUA INDÍGENA TOJOLABAL

Ja jub'esnel jumasa iti' ja b'a ma'tik wa x-och iljeli'
b'a ja'chuk oj sta lekilal ja yiljel oj a'jukyi' yuj ja
kaxlan ajnanumi'.

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.

JA JULB'ESNEL JUMASA ITI' JA B'A MA'TIK WA X-OCH ILJELI' B'A JA'CHUK OJ STA LEKILAL JA YILJEL OJ A'JUKYI' YUJ JA KAXLAN AJNANUMI'.

Mi' lekuk ja oj awu' lom ani' oj sjom-a'. na'a lek ja jas wa xyala awab' ja kaxlan ajnanumi' kechan ab'aj awe'na jel t'ilan oj ch'ak awu' ja wawani' ¡Ja yu'jel lom ja an b'a jel yipi' jel xiwela sb'aj!

Ja julb'esnel jumasa iti' ja wa sle'a jastal oj sta' lekilal ja wawiljeli' sok ja kaxlan ajnanumi. Wa xle'xi jastal oj sta' jun slekil awiljel, jel t'ilan oj ana'e' ja jlekilaltiki' ke'ntik-ita oj le'tik, sok mi' ma' oj sk'uluk kechan ke'ntik oj k'uluktik.

Ja ya'tel ja kaxlan-ajnanumi' ja oj sk'uluk ja' jas wa sna'a sok jastal oj sk'uluk lek ja ya'teli', oj yalyab' stojol lek jastal ay ja xchamel ja xchamumi', sok jas oj ek' yujil ja'ta mi sk'ulan ja' jas wa x-alji yab'i.

Ja'yuj jel t'ilan, oj lo'lanuk lek sok ja yajnanumi' ja'an k'ujol alo'lanuk sok, b'a ja'chuk oj sna' lek sb'ej jastal oj sk'uluk sok ja xchameli' chomajkil lajan oj laj-e' jastal oj yu' ja yani' sok jastal oj ek' yuj ja'ta mi xyu'aji'.

Ja'chuk, ja we'ni' sok ja wawajnanumi' oj awil-ex jastal oj awu' ja wawani', oj awil-ex jastal wana tojb'el sok oj cha wil-ex jastal oj ak'ulukex masan oj tojb'an lek.

Ja kaxlan ajnanumi', sok ja' jas wa sna'a sk'ulajeli' oj skoltaya b'a oj tojb'an sok ja wachameli'. Kechan awe'n wa xana'a sok te'y b'a waka'b' jastal oj tojb'an. Ja'yuj ja Comisyon Nasyonal de Arbitraje Medico, wan sk'ulajel jun a'tel ja b'a yojol ja jlujmaltik mexico sok ja b'a najtil chonab' jumasa b'a oj ilxuk jastal wane a'tel ja kaxlan ajnanumi' sok ja chamum jumasa, jastik tik'e wokolil wa xtax ja b'a snajtsil jlekilaltiki' sok ja b'a snajtsil jlekilatik b'a ay xcha'anil stupjeli', jastal wa sk'ulane ja ya'tele' ja kaxlan ajnanumi' sok ja chamum jumasa b'a ja'chuk oj le'xuk jastal oj tojb'uk ja ya'teltajel ja ajnaneli'.

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. Ja yajni me' la'och iljeli'.

Ja walekilali' jel t'ilan, ja skoltajel ab'aji jel t'ilan. Ja'yuj, wa xkala awab'i ts'ijb'an ak'ujol jas oj ak'uluk ja yajni lawaj iljeli'.

I. Ja b'a oj a'juk awi' jun lekil iljeli':

- Ta ay awi'oj waseguro popular, ma wa x-a'ji awan b'a IMSS, b'a ISSSTE ma b'a jun snajtsil jlekilaltik job'o b'aya b'a oj wajan sok oj ajnajan.
- Job'o sok a'eluk ja waju'un oj makunuk awuji b'a mi' oj kanan makan ja yajni xmakuni awujili'.
- Job'o jas k'ak'ujiluk sok b'ay k'ak'uj oj b'ob'ochan ja iljeli'.
- Job'o ma' oj yi' ja wawiljeli' sok ja yiljel ja wawuntikili'.
- Job'o b'a wa xkan ja snajtsil jlekilaltiki' b'a oj b'ob' waj awi' ja wawiljel b'a jel st'ilanili'.
- Ta wa lawaj sok jun kaxlan ajnanum b'a ay xch'anil stupjel job'o b'a wa xkan ja b'a wa x-ajnanili', sok job'o ja sb'i'ili' sok k'ana yi' ja syajtab'il ja sch'irch'irtak'ini b'a oj ak'umuk.
- Mok awakan lom ja chamel jumasa wa xjul ab'aji, ayni mi xkisatik ja yal syajal wa xkab'tiki yuj ja jani wajel jk'ujoltik ja ka'teltiki yuj mi' ja'uk wa xna'tik ja jlekilaltiki'.

II. Chapa ja wawiljel sok ja kaxlan-ajnanumi':

- A'eluk jun k'ak'uj b'a oj wajan sok ja ajnanumi' a'ma lek ayuka kechan ita b'a oj ana' jastal aya, chomajkil oj cha makunuk b'a oj awil jas chamelil wa sk'ana oj syam-a.
- Chomajkil ts'ijb'an jas tik'e chamel ay yi'oje' ja wamoj-aljel jumasa, jastal atat, wanan, watat-awel jumasa.
- A'och ju'un ja an jumasa wana yu'jeli' jas yajtab'il k'e awu' sok janek' wa xawu'aj, sok ala jastik tik'e aniluk wana yujel.
- Ja'xata yal yawal-alatsi', ajuluk ak'ujol jastal ek'yuj ja yajni jul xchonjeli', jastik ts'istak'iniluk yi'ajta (sok ja sju'unil b'a sts'istak'ini') jastik chameliluk yamjita'a, jastal ay xawila, wanma xwa' lek ma miyuk.

- 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.

- Ta ayk'a jun yiljel sok niwak tak'in jumasa ma ay xchapjel ju'un job'o yab'alil jastal oj k'ulaxuk, job'oyi ja kaxlan ajnanum jumasa ma ja'ukxa ja tuk ma'tik wane a'tel ja b'a snajtsil jlekilaltiki'.

Ja snajtsil jlekilaltik jumasa (na'ub'al sb'aj jastal sb'ajtanil jkoltajeltik) ja tiwi kechan wa xtax ja kaxlan ajnanum jumasa ma'tik wa xyajna tuktukil chamel, ja ye'nle'i chapane' lek b'a yajnajel sok b'a oj yal-e kab'tik jastal mi' oj sta'otik ja chamel jumasa, sok jastal oj kajna jb'ajtik sok ja tuktukil chamel ay ja b'a jlujmaltik mexico'.

III. Mok k'e'an k'umal lomlom xta.

- K'uman stojol lek ja a'tijum jumasa ma'tiki wane' a'tel ja b'a snajtsil jlekilaltiki' jastal wa xak'ana oj k'umajanan ja we'ni ja'ch wa sk'ana oj ak'umuk ja y'nle'i'.
- Na'a lek ja ye'nle chomajkili' sb'ejni ojcha ilxuke' lek, ta jaa'ch wa xak'ulan jelni lek oj alyan sok ja kaxlan ajnanum jumasa.

2. Ja yajni wana iljeli'.

I. Koltan ja kaxlan-ajnanumi alayab' lek ja wachameli':

- Ala yab' lek jastal ay ja wachameli' sok sutuyi lek ja' jas oj sjob' awi'i' jel t'ilan oj achol yab' lek.
- Na'a lek ja' jas oj awali' ja' oj ya' och ju'un ja kaxlan ajnanumi' ja'ch oj kanuk ja b'a waju'uni' sok ja'ch oj yi' ja wawajnajeli'.
- Ja jastalotiki' ja jel st'ilanil ja b'a stalnajel ja jlekilaltiki' ta ayk'a mi lekuk xawila mok jomuk awolom mok chamuk ak'ujol alayab' ja wakaxlan-ajnanumi b'a ja'chuk oj alyan lek.

II. Alayab' ja kaxlan-ajnanum ja jastal aya':

- Ja jel st'ilanil oj yi' sb'aje lek ja' chamum sok ja kaxlan-ajnanumi', oj yal sb'aje jastal ay ja schameli'.
- Alayab' ja wawajnanum jastal aya, jastal wa x-ek' awuj ja b'a wasak'anili' ta ay jun syajal akotanal alayab'i, ta ayk'a waxata'a jun ab'alk'umal sb'ejni ojcha awal yab'a, b'a ja'chuk oj sna' lek sb'ej jastal oj yajna ja wachameli'.

- 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.

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

- Lo'ilta yab' ja kaxlan ajnanum, jastal wa xak'ana oj ochan ja iljeli'.
- Ja chamel jumasa jastal takin-ch'akel, xchamelil jchik'eltik ma' chikan jas tik'e chamelil ay mi'xa xtax yajnala kechan xta oj b'ob' jtalna jb'ajtik b'a mi' oj ipaxuk.
- Chapa sok ja wawajnanumi' jastal wajum ja wachameli' sok k'ujulan oj ak'uluk ja' jas wa xyal awab'i b'a oj tojb'an sok ja wachameli'.
- Ja wamoj-aljel jumasa oj skoltaya b'a oj tojb'an, lo'ilta yab'ye ja ye'nle'i ja' jastal aya'i' oj b'ob' koltajanan, ja it jumasa b'ob'ta te'y b'a wawa'el ma b'a jastal wala'ajyi ja b'a wasak'anili'.
- Na'a lek jasunk'a oj ak'uluk ja b'a lek oj ajyani.
- K'uman lek ja sju'unil awan oj ya'wi ja kaxlan-ajnanumi', ta ayk'a jas mi'xa na'a sb'ej job'oyi', ta jelk'a t'ilan ts'ijb'an awe'na b'a spatik ja ju'uni' sok ja tiwi' oj ya' juluk ak'ujol jastal yalunej awab' ja kaxlan-ajnanumi'.
- Ja yajni mi'to la'el ja b'a iljeli' na'a lek jas oj ak'uluk, jastal oj awu' ja wawani', jel t'ilan oj ana' sb'aj ja chamel jumasa oj ya'wi ja yajni wa xk'e stul jun tsatsal chameli' sok ja iti' wa sk'ana oj waj awa' iljel wewo.
- Na'a lek, lajan sok ja kaxlan-ajnanumi' oj awil-ex jastal oj skoltaya ja wawani.
- Job'oyi' ja kaxlan-ajnanumi' jastal oj awu' ja wawani' sok itama ja' ma' sok awa'el, b'a mi' jas oj sk'uluk awi'.
- Job'oyi' ja kaxlan-ajnanumi' b'ay k'a'uj oj awu' ja wawani' sok jastal oj awu'.

III. Talna ab'aj ja b'a walekilali':

- Ja “yajni wa xjob'ji awi'i' jel st'ilanil” wa x-ochkan ju'un ja' jas oj awali', ta wa x-awab' stojol sok lek ay xawab'i ja' jastal oj sk'uluke'i,

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.
- 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.

jasunk'a oj ek'uk awuj ja'ta mi'xa xak'ulan ja' jastal oj aljuk awab'i.

- Jel t'ilan oj awal ja' jastal wa xak'ana ts'ijb'an b'a jun ju'un: Ja'ta oj pojuk ja walukumi' ma' chikan b'a oj pojuk awi'a jel t'ilan oj a'xuk k'e'uk jun ju'un ja b'a snajtsil jlekilaltiki' ja'ta oj a'juk chamuk ma' po'otsb'uk ja wab'ak'teli' ma' wakotanali' chikan jas tik'e a'telil oj sk'uluk ja kaxlan-ajnanum jumasa', ma' sk'utsjel jun awok, jun yal ak'ab' ma' chikan jastik oj ya' yajb'an b'a xiwela sb'aj jel st'ilanil oj k'e jun ju'un.
- Ja ya'jel el ejal b'a wa xya'we chamuk ma wa xya'we po'otsb'uk ja jb'ak'teltiki' jel t'ilan oj job'juk awi' ta wa xak'ane'.
- Ta ch'akta yal awab' jasta ay ja kaxlan-ajnanumi, ta mi'xa k'ana ja' jas oj k'ulajuk awi' jisakan ja ju'uni' b'a oj awal, mi' xk'ana oj jk'uluk.
- Ja yajni wa lawaj b'a tuk snajtsil jlekilaltik, job'o ta t'ilan oj awi' och ja waju'un jumasa ak'ub'al awi' ja b'a snajtsil jlekilaltik k'ajyel wa lawaji'.
- Ja kaxlan-ajnanumi ayni oj sjek spayjel jun smoj b'a oj koltajuk yuj-a, ti'xa job'o lek jastal oj ak'uluk-a.
- Je'ayi ja waju'un ya'onej awi' ja ma' wan yiljel ja wachameli', ja tiwi ti' wa xyala jas tik'e chamelil awi'oj-a, ja iti jel t'ilan oj sna' ja kaxlan-ajnanum jakel yajk'achili'.

3. Ja yajni xch'ak ja wawiljeli'.

I. K'ulan ja' jas yala awab' ja kaxlan-ajnanumi':

- Ta wa x-ak'ulan ja' jastal yalunej awab' ja wawajnanumi' oj awa' kulan wewo sok oj tojb'an sok ja wachameli'.
- K'u'an ja' jas oj yal ja wawajnanumi'. Mok ak'u'uk ja' jas oj yal awab' ja wamoj-aljel jumasa sok ja jmojtik jumasa mik'a mi' oj tojb'an, ja'ni oj ak'uluk ja' jas wa xyala ja kaxlan-ajnanumi'.
- Ta a'ji awi' jun an b'a wa ska'ana akoltajel b'a oj ajyan lek, lo'ilta yab' ja wamoj-aljel jumasa sok k'ana yi'le' a'koltanuke' b'a ja'chuk oj tojb'an sok ja wachameli'.

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 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.

II. Mok awakan yu'jel ja wawan ya'unej awi' ja wawajnanumi' ta mik'a ye'n wa xyala awab'i:

- K'ulan ja' jas yaluj awab' ja kaxlan-ajnanumi b'a oj tojb'an sok ja wachameli'.
- Ts'ijb'an ma' k'ela lek ja' jastal wa xyala ja wawajnanumi' ta mik'a i'aj och jun amoj ja yajni la waj iljeli' b'a ya' juluk ak'ujol jas oj ak'uluk.
- Ta ojk'a awakan yu'jel ja wawani' jel t'ilana oj ajob'yi' ja kaxlan-ajnanumi' yuj jel st'ilanil oj ch'ak awu' ja wawani' ja' jastal yalunej awab' ja ajnanumi', b'a mi' oj sutxuk spakaxil ja wachameli' mi'k'a jelxa tsats oj syam-a. ta mik'a xak'u'an ka'ax iljel chomajkil, b'a ja'chuk oj yal awab' lek stojol.

III. K'otan ja sk'a'ujil wa lapayji':

- K'ujulan sk'eljel jas k'a'ujiluk payub'ala yuj ja kaxlan-ajnanumi' job'o jastal oj ochan ja iljeli'.
- A' och ju'un sok ti'xa wa'a nok'an b'a jun sti' na'its ma' b'a jun xe'n luwar b'a chikan lek b'a mi' oj ch'ayuk ak'ujol.
- Ja wa lawaj iljel sok ja kaxlan-ajnanumi' jel st'ilanil b'a mi' oj ipaxanan sok ja wachameli' sok b'a mi' oj awu' lom an.
- Mok awa ek'uk ja sk'ak'ujil yalunej awab' ja wawajnanumi' mik'a oj kanan tsa'an malan ipaxitayata sok ja wachamela.

IV. Talna ab'aj mok yajb'an b'a mi' oj ipaxanan:

- Ta mik'a ja'chukuk ja sb'i'il ja an wa x-a'ji a'wi ja b'a snajtsil ani' job'o yi' ja ma' wan xchonjeli' ax-chol awab' jastal sb'ej, b'a mi' oj ch'aykan ja' jastal yala awab' ja wawajnanumi'.
- K'uman ja sb'i'il ja ani' sok jastal oj awu'e'.
- B'isa ja an jumasa tojb'el jastal ja'i', mok ayam ja yal slechab'il wa'eli'.
- Mok asut b'a tuk ye'talil ja an jumasa, mik'a ay ma' oj yu'e', ti' x-ajyi sok ja yetalail jakelsoki'.

COMISIÓN NACIONAL DE ARBITRAJE MÉDICO

- 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.gob.mx/conamed

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.

- Ta wa x-awu'aj tuk an alayab' ja wawajnanumi' b'a oj snaj stojol.
- Mok awu' lom an sok mok jitsan ma' t'usan ja wawani' ja' oj ak'uluk ja' jas alub'al awab'i'.

CONAMED, COMISION NASYONAL DE
ARBITRAJE MEDICO

¡La' a'tijikotik lajan yuj ja walekilali!
K'umanotikon sok ja ch'irch'irtak'intikoni' b'a
chonab' Mexico: 5420-7000

Wa lataxtikon b'a ch'al-amtak'in
www.gob.mx/conamed

Ja we'ni jel t'ilana yuj ja snajtsil b'a wa x-ilxi ja jlekilaltik ja b'a jlujmaltik sok spetsanil ja a'tijum jumasa ja ye'nle'i jaman ayi b'a oj koltanuke sok chapan aye b'a oj skoltaya b'a oj ajyan lek.