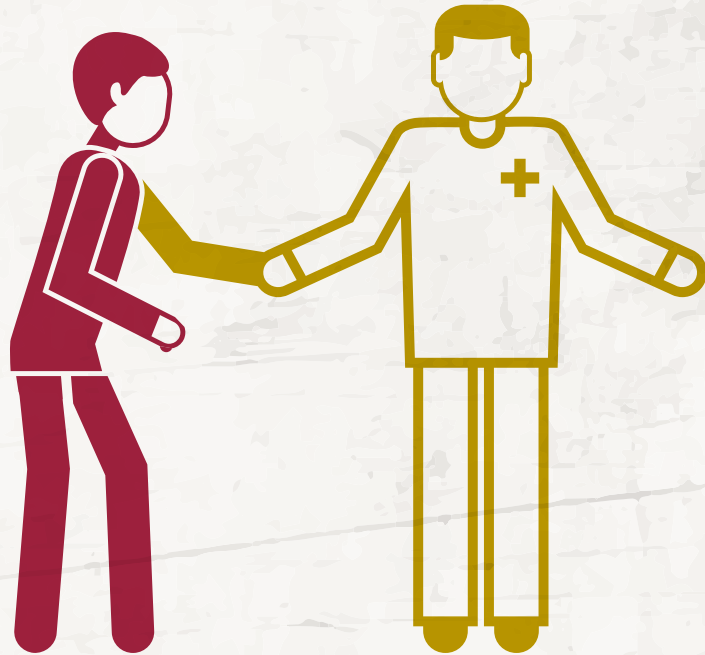


# RECOMENDACIONES GENERALES DIRIGIDAS A LOS PACIENTES PARA MEJORAR LA RELACIÓN CON SU MÉDICO DURANTE LA CONSULTA



## LENGUA ÍNDIGENA TSOTSIL

Skotol manteletik ta sventa jchameletik ti xu' lek  
sk'opon sba'ik xchi'uk jpoxtavanej k'alal chich'  
kelele.

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

SKOTOL MANTELETIK TA SVENTA  
JCHAMELETIK TI XU' LEK SK'OPON SBA'IK  
XCHI'UK JPOXTAVANEJ K'ALAL CHICH' KELELE.

K'alal mi cha bik' a tuk a poxile xu' tspasbot chopol. Na'one ti k'usi chalbot li jpoxtavaneje, ja' vu'un atuk tsk'an chalajes skotol ti a poxile.¡ mi mu'yuk lek chatunes xu' tspasbot chopol!

Ti smantalil li'e ja' sventa xu' lek chak'opon abaik xchi'uk jpoxtavanej k'alal chavich k'elele, ja' no'ox jech, yo jech xlekub batel ti achamele. Ts'k'anme tsna' ti jpoxtavaneje ti k'usi tspase jech ti jchamele ta me xal stuk.mauk me ti k'usi no'x sk'an xak'bee

Ti yabteltak li jpoxtavaneje ja' tsk'an chak' ta ilel ti k'usi xchanoje xchi'uk ti k'usitik lek sna'oje, tsk'an tslo'iltaj skotol xchi'uk k'usi meler ta xchamele, jech k'ucha'al poxiletij ch-ak'bote xchi'uk mi oy k'usi tspasbot chpol.

Ja' yu'un tsots sk'oplal tsk'an chaibe sba slo'ilik ta xchibalik sventa ti mi oy k'usi sk'an ti jchamele.

Ja' jech ti vo'ote xchi'uk ti a poxtavaneje chachap a lo'ilik sventa k'ux-elan chavich k'elel batel ti k'usi ipote, ja' sventa ti k'ux-elan chlekub batel ti a kuxlejale.

Ti jpoxtavaneje, xchi'uk k'usi xchanoje, chkoltavan ta a chamel ja' no'ox jech xtok mi chak'an chalekuba jo'ot a vun a tuk.

Ti k'usi yich' alele, ti komision nacional de arbitraje medico la yabtelan tsob lo'iletik ta jujun muk'talum xchi'uk ta skotol lumetik ta sbejel banamil, lo'iletik xchi'uk k'usi kotem ta xkuxlejalik li jpoxtavanejetik jchi'uk jchameletik, jech k'uchaal jk'elvaner ta yu'un ajvalil xchi'uk ti bu tojbil, sventa chich' k'elel chopolik xkotan ta pasel k'alal chich' k'elel ti jchamele. Sventa ja' jech chich' k'elel ti k'usi muyuk lek'e, ti k'usi tsots stue ja' tsk'an ta jnoptik lek lekuk sventa chlekubbatel ti poxiletike.

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.
- 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.

### 1. k'alal sk'anto xichi k'elel.

Ti kuxlejale tsots me sk'oplal, tsots me sk'oplal ti xa k'el abae, ja' yu'un, tsak'ak ta vun ti k'usi xu' stak cha pas ti k'alal muyuk to chabat ta jpoxtavanej.

#### I. Sventa lek chavich' k'elel:

- Mi vo'ot oy a vu'un seguro popular, o mi tsakal a bi ta imss, issste o bu junuk sna'il jpoxtavanej yu'un ajvalil, jak'o bu xkom, snail jk'el chameletik o mi oy bu snail xpozik a vuts a valaltak.
- Sk'an xana' lek k'usitik vunetik tsk'anik ti sventa chavich k'elel k'alal mi jech tun avuune yo jech muyuk k'usi xa vich' albel.
- Na'o k'usi chamelal sk'elik xchi'uk k'usi ora ch-abtejik.
- K'elo k'usi k'ak'alil chajelav ta poxtael xchiuk avuts'avalal.
- Sa'o bu xkom snail jpoxtavanej mi oy anil chamel a vu'un.
- Mi la bat ta jun tojbil jpoxtavaneje sk'elo lek bu xkom, nabo sbi li jpoxtavanej xchi'uk jak'o ta ch'ojon tak'in mi sk'an yo' xu' chapas asita.
- Mu xa vak' xmukib li achamele,oy bak'intik mu xkak'tik ta venta li bu ch'nik li chameltike yu'un ja' no'ox ta jtsaktik ta muk' ti bu tsots ipe.

#### II. Chapan aba batel k'alal chbat a k'el li jpoxtavaneje:

- Nopesaba ti chbat a k'el li jpoxtavaneje sventa yo' cha na' mi lek oyot, sventa mu xa ipaj o xa vak'venta ti k'alal to muyuk tsots ipote.
- Mi xa chak'ane tsako ta vun mi oy chameletik talem ta a tot ta me', ta amuk'tot o bankiltak.
- Tsakbosbi ti poxiletik ti k'usi ak'bilote, tsakota jayib xu' chabik', vitaminas, suplementos poxiletik ta vomoletik xchi'uk yantik.

- 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.

### II. Desarrolle una adecuada comunicación con su médico:

- Uno de los fundamentos de una relación médico-paciente efectiva es la comunicación.

- Ta sventa ololetike, sk'an sna'el k'ux-elan k'alal vok', k'usitik yich'oj julel k'usitik chameletik ipajem'o, k'usitik vokol oy ta stojol xchi'uk k'usitik tsalajes.

- Oy k'usitik jech k'uchaal sk'elobil chamel ta radiología, sk'elobil chamel xchi'uk yantik, mi oy k'usitik vunetik tsk'anik, jak'bo li jpoxtavanej avu'une.

Li snail sk'elel jchamletik ja' chk'elvanik li jpoxtavanejetik ta skotol chameletik xchiuk buch'utik snaik xk'elvanik ta jujuchop chamel, le'ike ja' snaik xk'elvanik, jech k'uchal chkoltvan ta chamel ta skotol jnaklejetik mejikana.

### III. Mu xa sa' k'op.

- Lek xa vich' ta muk' skotolik li j-abteletik ta snail poxtavanej jech k'uchaal chak'an ich'el ta muk'eke.
- Ojtikino ti yich'el ta muk' li j-abteletik ta snajj poxtavanej yo' mu xlik-o k'op \*\*\* svunal ti bu tsakal a vich'el ta muk'\*\*\*

## 2. K'alal chavich' k'elel.

### I. Koltao li avajpoxtavaneje:

- Albo ta melel ti k'usi tsjak'bot li avajpoxtavaneje, mi jamal la vale xu' chaskoltaot.
- K'elo mi tsak ta vun li v ajpoxtavaneje yo' ta sna' kusi ipot-oe.
- Tsots skoplal chapik aba sventa chak'el akuxlejal, mi oy k'usi chopol avaie, albo avajpoxtavanej yo' jech sna.

### II. Lek no'ox xa k'opon abaik xchi'uk avajpoxtavanej:

- Ti k'usi tsots sk'oplale ja' mi xa'ibeba sk'opike jech jpoxtavanej xhi'uk jchamel.

- 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.
- Pregunte a su médico los horarios para ingerir sus medicamentos y si debe tomarlo con alimentos.
- Albo skotol li jpoxtavanej ti k'usitik skotol ip chavaie xchiuk albo ti mi oy k'usi oy ta kuxlejaj.
- Lo'iltaik xchi'uk a poxtavanej, k'usi chak'an chana' k'alal cha vich' k'elele.
- Yantik chameletik, jech k'ucha'al askal chamel, o mi k'alal chyal a presion, ja' te chata k'alal mu'yuk lek chak'el k'usitik chalajese mi oy k'usitik mu'yuk lekik chapas. Le' mu'yuk xpoxil ja' no'ox chich' pajesel ta poxiletik, xchi'uk mi chajel a ve'el mi lok' xanavan o mi la vikta sbutsel sikolal xchi'uk yantik, sk'an me jech chapas'o ta skotol a kuxlejaj, jak'obo smelol ti a poxtavaneje.
- Chap ak'opik xchi'uk avajpoxtavanej ti k'usitik chajel batel ta kuxlejale, ja' no'ox jech pasome ti k'usi a valojike sventa chlekub ti kuxlejale.
- Ti a vuts a valale oy me sbalilik ti sventa lekuk xa kol ta chamel, lo'ilajan xchi'uk yo' xu xa ak'o skoltajot yu'un ti li'e xu' mi xjel ja ve'el o chjel a kuxlejaj. Ti a vuts avalale xu' chkoltavanik.
- Na'olek skotol ti k'usitik xu' cha pas ti sventa chak'el a kuxlejale.
- K'opono lek li svunal poxil chak'bot jpoxtavaneje, mi oy k'usi mu xa va'ibe smelole jak'bo li ja' avpoxtavaneje mi mo'oje ts'ibtao ta spat svunal ti a poxile sventa ja' jech chvul ta jol ti k'usi la yalbote.
- K'alal mu'yukto lok'emot ta sjak'el ti a chamele, sk'anme chana' lek skotol ti k'uxelan chak'el akuxlejale. Tsk'anme chavojtikin k'uyelan xk'uxul, xchi'uk bu junukal tsatsel chamel ti sk'an chabat ta jpoxtavanej ta anil.
- Na'o xchi'uk ti a va poxtavaneje ti k'usi poxiletik chabik' xu' jech mu spasbot chopol ti k'usi cha bik'e.
- Jak'bo avaj poxtavanej mi mu stak' k'usitik no'ox chalajes o cha vuch' yo' jech mu spabot chopol.
- Jak'bo k'u sjalikil xu' chabik' li a poxile mi xu' chabik' k'alal chave'.

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.
- 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

III. Tsk'anme cha lo'ilta ti sventa k'usi xu' chich' pasel ta a kuxlejale:

- Ja' to mi la vak' ve tuk ti k'usi chavich' pasbele ja' jun tsí'btabilu k'usi chavale, xchiuk mi laj xa yalbot lek ti avajpoxtavaneje ti k'usi xu' ta xk'ot ta tojole.
- K'alal mi la yak' ye'e tsk'anme ta xich' ts'ibta'el ta jun vun sventa ta xich' pasel. K'usi'uk no'ox mi mo ta aniluk, sventa x-och ta snail jpoxtavanej, k'alal muk' ta xich' jatel, k'alal chich' alabtasel, k'alal chich' tuch'bel sk'unil ants xchi'uk vinik, sjelel k'usitik oy ta yut bek'taltit, k'alal sk'anto chich' sabel smelol sk'elobil. K'usik no'ox ti k'alal sventa ta xich' tuch'el o jatel xchi'uk sk'elubil mi oy to xi'bal sba.
- Spitsel tanal eil, xchi'uk k'usitik sventa sk'elel eilal ti sk'an alubtasel, tsk'anme ta xak' ye.
- K'alal mi la yalbotxa ti ava jpoxtavaneje, mi muyuk xa ch'un ti k'usi la yale, sk'anme cha vak' apirma ti mu xa k'ane.
- K'alal mi chavu'lan yan snail poxtael, jak'o mi sk'an chavich'val vundetik ti k'usitk alok'esojae ta yan snail jpoxtavanej.
- Oy bak'intik ti jpoxtavaneje tsk'an tsjak'bik yan jpoxtavanejetik ti bu sna' sk'elel jchop chamel.
- Ich'obatet ti vun ti bu la yakbot ti a poxtavaneje o vuts' avalal. Le'e oy k'usi tsots stu yich'oj tal ta sventa a kuxlejal ti ak'o sna' ti boch' tsk'ele.

**3. K'alal mi la jelab xa ta sk'elel ja chamel.**

I. Ch'unbome ti k'usi la yal a va poxtavanej.

- Milapas kotoltik'usila yalbot ti jpoxtavaneje, xu' chapoxta ta anil o xu' cha lekub jutuk ta anil.
- Ch'uno ti k'usi chal ti avajpoxtavaneje, ch'uno ti k'usi chal ti avuts'avale, amikotak ti ma'uk jpoxtavanej jech k'uch'al poxil ti oy svu'elale xu' me mo xak' yip ti k'usi chak'bot

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 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.

avajpoxtavaneje. Tsk'an chach'un ti k'usi chalbote.

- K'alal mi oy k'usi cha k'an chjel ti k'alal chatun a poxile ta sventa achamele, a'lbo a vuts a valal, a'lbo lek k'usitik sk'an tskolta'ot ti sventa lek chlok' ti k'usi vich' albele.

II. Mu me xa vikta sbik'el ti a poxil mi muyuk yalo ti a va poxtavaneje.

- Ch'unome ti k'usi la yalbot ti a va poxtavaneje yo' jech xa poxta ta anil.
- Tsako, k'elo ti k'usi la yal ti a va poxtavaneje, ti mi jech chi'no batel junuk a vutsavalal yo' xu' chaskolta ta sna'el.
- K'alal mi chavikta li a poxile jakbo li avajpoxtavaneje, tsots sk'oplal yu'un ja sventa ti mu xa xacha'ipaj-o yo' mu xa xcha tsatsub ti a chamele, mi oy k'usi mu xa na'e vatan yen velta ta sja'k'el ti a chamele.

III. Batan k'alal chavich' k'elel ta ju' koje.

- K'elo k'usi k'ak'alil chabat ta poxta'el o mi oy k'usitik svunal tsk'an chalok'es jak'o bak'in chlok' .
- Ts'ibtao ti bu lek xvinaj yo' xu' jech xvul ta jol.
- Sk'ak'alil juju koj ti k'alal tsk'elot ti jpoxtavaneje tsots stu ta sventa mo xch'ay ta a vonton ti a chamele, o sventa chachavi lek a poxil ta yoril.
- Mu me xa jelubtasbe sk'ak'alil k'alal chabat ta poxtajele, yu'un me xu' chacha' ipaj, jak'bo ti jpoxtavanej ti k'ux-elan lok' ti svunal ti a chamele ti k'usitik tsk'an chal ti ta svunel ti a chamele.

IV. Bijanme mu k'usi xk'ot ta tojol.

- K'alal mi chavich' ak'bel ti a poxile mi oy sbi mi lekto pak'al svunal o mi jelel sbi, jak'bo ti jchon poxil mi ja' ti ta svunal k'usi la yak'bot ti a va poxtavaneje.
- K'oponbome sbij li spat a poxil xchi'uk mi oy k'usi chopol ta pasbot.
- Mi sts'ants'un li apoxile , mu xa tunes kuchera ta spasobil ve'lil.

## COMISIÓN NACIONAL DE ARBITRAJE MÉDICO

- 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.gob.mx/conamed](http://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.

- Mu xa jelbae yavil ti a poxile, oy me buch'o xu' ta stsak sbik' ti k'alal mu sna'e, ja' lek tek tik'luk ta yavil stuk.
- A'lbo avajpoxtavanej mi oy k'usitk yentik poxiletik cha tunes, yo' mu xtuch'be sba yip ti poxiletik.
- Mu me xa pas aba ta mantal a tuk chavik' apoxil k'alal mu'yuk ajak'obe ti a va poxtavaneje.

## KOMISION NASIONAL TA ARBITRAJE MEDIKO

¡TSOBOL XI ABTEJ TA A KUXLEJALE  
KOPOJONTAL TA CH'OJONTAK'IN LI' TA  
SMUK'TA LUMAL MEJIKO: 5420-7000

SA'O TA INTERNET [www.gob.mx/conamed](http://www.gob.mx/conamed)

Jo'ote to tsots a tuj ta sventa sistema nacional de salud ti boch'otik te ch-abtejike te oy ta xkoltavanik ti ta sventa chlekub ti a kuxlejale.