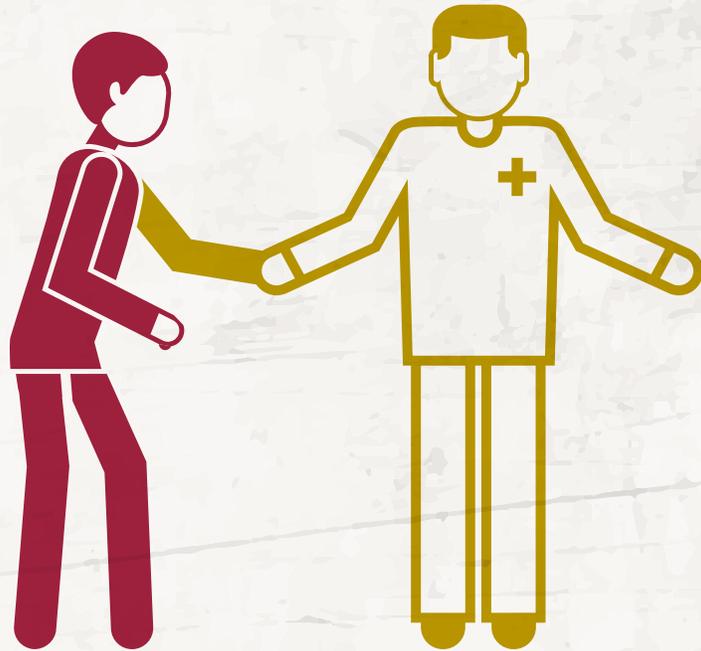


RECOMENDACIONES GENERALES DIRIGIDAS A LOS PACIENTES PARA MEJORAR LA RELACIÓN CON SU MÉDICO DURANTE LA CONSULTA



LENGUA INDÍGENA ZAPOTECO

Guichi dii la para Inineu doctor Ne guilu di
dxa ne laabe.

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.

GUICHI DII LA PARA ININEU DOCTOR NE GUILU
DI DXA NE LAABE.

- Cadi guelu medicina sacasi; napu shide chenelu ti tratamiento ni naa doctor ca
- Ca didxa dii la para gunibialu' Doctor xtiu ne guniviabe lii neza, ne acanebe lii ira guendahuara gapu ne usiandabe Lii.
- Doctor; napabe shide guyabe lii neza, pur ti laabe nanabe, ira hendahuara ca, uni ne laabe ira ni napalu, laabe la sannabe shinapu ne sacanebe lii xtale.
- Nganga raabe lii Doctor, doctor, suuya Lii para acanebe, usiandabe pa huaralu la, laabe nanabe shi modo.
- Doctor laabe nanabe pur ti bindabe; ne sacanebe lii, para cadi chu' ti problema dxi chelu consulta, ne guyabe lii neza, Lii nga paciente purti huaralu.

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. Ante de consulta ca.

Pa nasacalu la Nga risaca, dinga recomendación ante guyahu doctor.

I. Para guyacabe lii neza:

- Pa napu; seguro popular, ne IMSS, ne centro de salud Ne ISSSTE o nitizi hospital, biya paraa’.
- Binivia’ ira ca guichi para guni antundercabe Lii neza.
- Binivia’ shi naquiñelu ne pora runica dxiña biya shi turno ne consultorio para ira familia xtiu.
- Biya para nu hospital ca dxi chi iquiñuni.
- Para rielu ra nu ti doctor ne reguishelu.
- Biya para noni, tu la doctor ca, ne teléfono xtibe, para cueu cita.
- Pa’ cadi no’lo neza, biyubi tu la aca ne lii cadi usanalu para xti dxi.

II. Biya shi modo chelu ra doctor:

- Biya shi modo, ne padxi ne pora napu cita ne doctor
- Bicaa; shi endahuaraca bishoshe biidalu ne ca bichu
- Bicaa lu ti guichi’ shi medicina reelu ne dede padxi, ne pa reelu vitamina o gaadxee medicina.
- Pa badu la, biete naladxi shi uca dxi gulebe; ne panda vacuna napabe (cartilla nacional de vacunación) shidee uca huarabe, ne shi modo roobe.

- 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.
- Platique con su médico, qué es lo que espera usted de esa consulta.

Ira ca hospital ca (nacabe numero uno laaca) nuu Doctor, ni napa especialida, ne doctor ne ruya familia, re resiandaca' ni tizi guandahuara, xti binni xquidxinu.

III. Uni neza, sin bieque.

- Uni ne ca binni ni runi dxiiña ra clínica ne Centro de Sualud, bicabi neza.
- Binivia, shi derechu napacabe, ne shi dxiiña napacabe, nu ti guichi' para derechu xti ni binni huara.

2. Dxi cayuya' doctor lii.

I. Racane nga doctor:

- Bicabi neza ira ni inabadidxa cabe lii, cadí husiguii'.
- Doctor ca, sucaabe' lu ti guichi, chi guenda huara napu.
- Zuuyabe lii ne sacanabe lii, para guyaabe shi modo no'lo', pa qui chu ladxu la, unine ne doctor ca.

II. Uni neza ne doctor ca:

- Dinga sacane, para acanabe lii.
- Ira ni casacalu, gudxi doctor para gunibiave', ne acanabe lii; hendahuara xtiu ca.
- Uni ne doctor, shi cabezoo de consulta ca.

- 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 le van a hacer, qué otras opciones existen, cuál es el riesgo y las probables complicaciones que puede tener ese procedimiento.

- Caadxi guendahuara, sica diabetes (dxiña lu rini) ne presión xtiu, pa gupa familia xtiu ni uca huara’ ante de aca huaralu, ca guendahuara dii qui rusiandacabe, raca controlar ca ne medicina, bichaa shi roolo. Cadi cubalu gueza, vini ejercisiu, unine ne doctor ira un runilu.
- Gudxi doctor ca, shi cucha’ lu de xpida lu Ne, vini compromiso ne laabe, para acanebe lii.
- Binni lidxilu’ la, sacaneca lii, unine laaca, sandaca huchalu, guendaroo xtiu, ne sacaneca lii.
- Biiya, shi acane lii para guiandalu.
- Binda neza receta xti doctor ne unabadidxa laa, ni tizi, ne bicca lu guichi, deche receta ca, para guietenaladxu ira ni na raca’, ni na doctor.
- Ante ireu de consultorio ca, biya pa Bie’nelu, para gapalu lii, naquiñe ganu, shi napu, o shi gapalu para guyacabe Lii naguenda.
- Lii ne Doctor xtiu’, shi medicina caye’lu, para cadi aca huaralu.
- Unabadidxa doctor pa sanda goolo ni tizi, ne ca medicina ni cayeu’ ca.
- Unabadidxa doctor ca, ora gabilu ca medicina ne guendaro, pa sanda la o co.

III. Biya Neeza gupalu lii:

- Li sudilu consentimientu ra no ti gui’chi, ni bienelu ni na raaca; ne ma unine doctor Lii, pa’ chu ti guenda feu raquee.

- 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.

- Lii sudilu lugar, ne suca'luni lu ti guichi, para guyacabe lii ira shixhe ni chi gunicabe Lii para chulu ra hospital, pa naquiño operación naabe nagana.
- Pa cuecabe layalu ne nitisi la ne anestecia napu shide gabu laca.
- Ne pa ma gudxi doctor Lii, ne qui gapu gana su caalu ti firma lu ti gui'chi.
- Dxi cheelu cita ra hospital la, unabadidxa shi gui'chi chenelu, ne análisis xtiu.
- Nu tiru suuya gaadxe doctor Lii, unabadidxa.
- Dxi cheu, yenee pase ni bidi doctor Lii, raque bicacabe shi hendahuara napalu, xti doctor sanna shi napu.

3. Hora irelu de consulta.

I. Bisiuuba didxa xti Doctor ca.

- Pa lii gunilu ira ni gudxi doctor ca, sanda cue'be guendahuaraca de Lii, ne sanda gunni controlar guendahuara xtiu.
- Vini cree doctor xtilu, cadu uca diagalu familia o xhamigulu, sanda gabicabe lii nu ti remedio usianda lii, sanda cadu huandii' vini crre doctor ca.
- Dxi chi neu ti tratamiento la, uni'ne binni lidxilul para acanecabe lii, Nga sacane lii xtale.

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.
- Si toma otros medicamentos avise a su médico cuáles son para evitar reacciones cruzadas.
- Evite automedicarse o modificar la dosis sin consultarlo.

II. Cadi usa'nu medicina, unine doctor ca.

- Lleneni neza para qui gapu guendahuara ca.
- Bica lu ti gui'chi ira ni gunineu doctor xtiu', ne pa ganda la acane binilidxilu para guitenaladxuni.
- Ante de cuelu tratamientu ca la unine' doctor ca, naabe neeza undushelu, medicina ni cayelu, para qui aca hendahuara lu xti tiru.

III. Yenda neza ra cita xtiu.

- Biiya padxi napu consulta ne análisis, unabadidxa, padxi nu' ca análisis xtiu, ne shi modo, chendalo ra no doctor.
- Bicaani, ralidxilu, para guyaluni, ne qui usiandalu ni.
- Nu ti control ca para guelu medicina xtiu sandaca uchacabeni.
- Cadi utidu dxi che guyalu doctor xtiu, Nga sandaca, aca huaralu xti tiru, ne unabadidxa padxi nu resultadu de análisis xtiu.

IV. Biya qui gapu accidente ne cadi gapu shidxa.

- Pa medicina napa gadxe etiqueta unabadidxa ra farmacia, cadi neza noni.
- Biinda lu etiqueta ca ira ni na raca.
- Biiya pabia medicina cayelu, cadi gueluni ne udxara ni nu ra usina xtiu.
- Cadi uchalú envase de medicina ca, sanda ca xti bini gueeni.
- Pa reelu xti medicina, gunine doctor, sandaca aca huaralu Ma.
- Cadi guelu medicina sacasi.

COMISIÓN NACIONAL DE ARBITRAJE MÉDICO

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.

CONAMED, COMISION NACIONAL DE
ARBITRAJE MEDICO

¡Guninu dxiña, para cadi aca huaralu!
Gunine ladu ra guidxi México 54 20 70 00

Biiya Internet www.conamed.gob.mx

Lii nga ma importante para ladu Sistema Nacional
de Salud, ni ruuni dxiiña raque la, racanedu, gapalu
guendaranasaca.