

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



LENGUA INDÍGENA ZOQUE

Tiyä wä miusä toyabä tsamepänis
tsoyäyokiukäsi.



GOBIERNO DE
MÉXICO



CULTURA
SECRETARÍA DE CULTURA



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



CONAMED
COMISIÓN NACIONAL DE ARBITRAJE MÉDICO



INALJ
INSTITUTO NACIONAL DE LENGUAS INDÍGENAS

ZOQUE

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.

Dä wänh'ijtkuy nekädo wäbä isä, desedike tsoyäoyajbä'is.

Wäbäde dä poye'a, täptena, iutspamä desedike wäbäde tise chamba tsoyäyuye'is.

Wäbäde tsamja te tsoyäyoye uka dä näijtu ti'ibä toya dese muspa mejtskipstamä tibä remediü bājka desedike tiyā wä mtsäkä.

Nämawä mumujama m'credencial INAPAM, tarjeta judä ijtumä m'näyi tibä toya m'näijtu desedike tibä remediü m'donhba, ijtumä teléfono iyä muspa ionäya tijudibäbik.

Yajindiukä mayakuy mdäkomobä, wä idä no'a, mumu tiyā yajindiukpabä'is toyabatkuy.

Wä päkä wädambä kutkuy desedike machäki.

Jin wiä mdo'a machäki pa'ajknä, tsojy, desedike jin wä jkä.

Kipsä uka muspa mnämawä carro u mawä eyamä'omo.

Tsäkä tiyā chamjabia tsoyäyoyeis desedike shutba wä'a ñädunh'aju ijudibäis miakak tsoyäyokiutyäjkomo.

Päjkpä'a vacuna.

Tsamja mtsiyäyoye tidambä remediü mdonhba.

Kätäjka tumkuy chäjkiapabä mdäjin, kupkuyjin, desedike eyadambäjin.