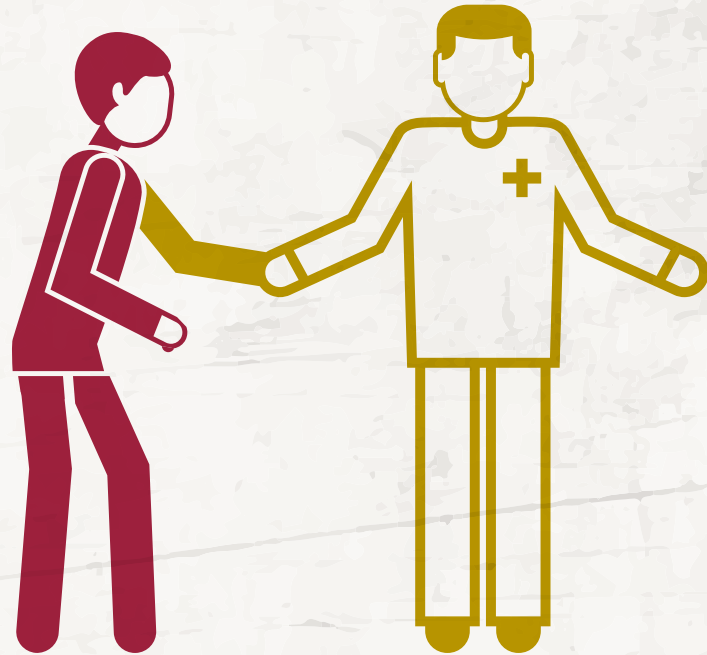


RECOMENDACIONES GENERALES DIRIGIDAS A LOS PACIENTES PARA MEJORAR LA RELACIÓN CON SU MÉDICO DURANTE LA CONSULTA



LENGUA ÍNDIGENA ZOQUE

Tiyä wä miusä toyadambä'is wä'a musä
chamja choyäyoye makak kiämetse
tyoyakäsibä.

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.

TIYÄ WÄ MIUSÄ TOYADAMBÄ'IS WÄ'A MUSÄ
CHAMJA CHOYÄYOYE MAKAK KIÄMETSE
TYOYAKÄSIBÄ.

- Uka mdonhba makba remediü muspa chäja eyabä toya. U mjambo'u te tsoyäyoye'is chamjabiabä, michkudadide desedike wä mdonh'a yajoasenh'omo. ¡l wa'a makba tonh'i remediü muspa yajk ko'ä!
- Yä'ä tsapmuskuy wä'a musu miawä wäk mtsoyäyoyejinh makak kämetse mdäya, desede makabä wä'e mijt tsayayokiuy. Wäbäde musä ke mijt wäbäde mkämetse mdoya, jinde'e eyakene, sutbäde nämä ke mite'e mderechu.
- Yoskuy te tsoyeyoye'isñe tede'e wä'a yajk yosu miusokuy desedike wä'a kiojtu cuenta'omo mijy mdoya, wä'a chamanh wakjaju mäk mdoya, tibä remediü maka chi'i desedike tibä toya muspa chäjka. Tekudande wä chamindyumä te tsoyäyoyejinh mist wä'a nä'ijjtaju confianza. Tede'e mijt mderechu, desedike te tsoyeyoye'isñe piäkischongkuy. Wä'a musu tiyä maka piäki mdoya'is tede wä'a mtsapdä.
- Desede mijt desedike m'tsoyäyoye'is mtäkjtamba tumä yoskuy, tise mäjkpa remediü kodokobiasenh'omo mdoya.
- Te tsoyäyoye'is te miusokiuujinh maka kiotsowe wä'a xhojku desedike mijte'e maka tsame uka sutba choka. Tekudade te Comisión Nacional de Arbitraje Médico'is chäjku yä'ä yoskuy, yä nasomo desedike eyanasomo. Kjämetso tsoyäyoye, toyadambä, anhkimguyäjkimidambä wä'a pia'du tiyä tujka jinh wiädambä te toyadambäkäsi, dese wä'a musu wiätsäkia mumu yoskuy tsoyäyoye'isñe-toyabäjinh.

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. Makakma mkämetse.

Mijt wä'anh'ijtkuy, mäjanhbäde. Tekuda, makat tsamjaye tiyä wä mtsäka makak mkämetse.

I. Wä'a shuni päkischikiaju:

- Uka mijt mnäijtu seguro popular, IMSS, ISSSTE u eyabä tsoyäyokiutiäjkomo kämetsa judä pio'yanh'äbia wä'a miaku uka ndioya.
- Ispäkä desedike jatiäjkä wit, dese mitsi dioya'apak, piäkischokiajpa tsätäora desedike jinionjaye.
- Ispäkä tidambä kotsonhokiuy ñä'ijtu desedike ti'ora.
- Kämetza mi'ora desedike yibä tsayäyokiutyäjkomo suspa mawä mdä desedike mijtsi.
- Ispäkä judä tsäbia muspamä miawä tsätä hora muspamä cha'yäya.
- Uka miaka tsoyäyoyejin mkoyojpamä kämetzja ñäyi, telefono'omo uka piäjkpa wä'a mjatyäjkwu witdi wit.
- U'yajk komänu mdoya, wenesenh'omo jinde nämaya'e eshtymbä, eyakenebä tiyä dä nämayaba'anhkä.

II. Nisti'ä wä'a maku mko'se te tsoyäyoye:

- Ninunhä wä'a maku mkämetse mdoya, dese maka musí uka itudi, desedike muspa mbadä mdoya nämä cho'tsubä muspabä, a myajunduikä.
- Jachäyá, tidambä toya musu ñaijtya, mdata'is, mkanchu'is, desedike mnäpä'nais.
- Jachäyá tidambä reediu, tsamä jujche desedike jujchek mdonhtsotsu, jatyäjkä vitamina desedike eyadambä remediu mdonhbabä.

- 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.

- Uka uneda jamtsäka tiyá tujku pänajuk, tidambä vacuna piäjku tidambä toya oyu ñäjitu, desedike tidam iukpa.

- Ijtu tiyá makabä mkoyowe te radiología, laboratorio u eyadambä, kämetza te tsoyäyoye u enfermera jujchede maka mkoyowe.

Te tsoyäyokiutiäkomo intiäjubäde wä'a musu kiotsanh'ya, desedike wa'a choyäyaju mumubä toya ijtpabä mexico'omo.

III. Yak kämänä kipkuy.

- Suñi onäya yoshapabä tsoyäyokiutiäjko, tuse mit msutba wä'a i'onayaju.
- Ispäkä tidambäde mderechu desedike yoshajoabäisñe tsoyäyokiutiäjmo, dese wä'a jana ijtu kipkuy.

2. Makak mkämetse mdoya.

- I. Tsamä mumu wijunhsebä kiämetsapak te tsoyäye'isñe tsoyäyokiutiäjomo, dese maka choyäyi wäk.
- U'mjambou ke te tsoyäyoye'is makabäde jiachäji tiyá mijt mtsamjabia, teande maka yose wä'a musu choyäya.
- Wä'a mpikisu te tsoyäyoye'is desede wä wä'a piadu mdoya.
- Uka ijtu ti'iyä jin wämäyibä tsamä.

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.
- 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.

II. Wewena wäk te tsoyäyoyejin.

- Wäbä chäkä toyabä'is tsoyäyoyejinh wä'ade chapdumyaju.
- Tsamja te tsoyäyoye tidambä toya m'anhjamba deseke ditam oyu tuki, desede maka myusi tiyä wä chäkä.
- Tsamja te tsoyäyoye, tide'e m'jokpa te kämetskukiäsi.
- Wenedamä toya, te diabetes u käsmabä m'presion, poyajpabäde uka ijtu mdä ñä'ij tubä'is, jinh iukiabädinde remediü'is, uka mkakpäba mkutkuy, pioye'ba. Jinam jiuiki desedike eyadambä tiyä. Tsamja te tsoyäyoye.
- Nätsmä te tsoyäyoye tise maka mkakpäyi m'ijtkuy wä'a mia'aju m'itkuy.
- M'dä'is wäbäde miusä tise nämkakpo'u m'itkuy, dese wä'a kiotsokiaju, makamä m'kakpäyi, m'kutkuy u eyadambä tiyä wä chujku.
- Kämetstanä tide'e maka mtäki wä'a chojku.
- Tu'nä po'ñik tiyä nä jiachiu te tsoyäyoye'is, uka ijtu ti'iyä ja m'ñäkyabä kämetswiduä te tsoyäyoye, wä'a jiachiu emä wä'a jana m'jambou tisede.
- Makakam mpuidi te tsoyäyokiutiäkomo ko'stanä uka jin nä mjambo'u nitiyä desedide mkabä mkotsowe wit wa'a chojku. Wäbäde wä'a musu tibä toya muspa chäkja te remediü'is.
- U'mjambä'u te tso'yätoyejin, tidambä remediü nä mdonh'u wä'a jana maku chäkje toya ika m'donh'idiumäbia.

- 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.
- 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.

- Kämetsa te tsoyäyoye uka te renediu nä chi'ubä jin musí m'donhmänä tibä ujkuujinh, wä'a jana maku chäjke eyabä toya.
- Kämetsa te tsoyäyoye tiddambä orabit maka m'donhe desedike uka suspa m'donhmänä ti'ibä ujkuypik.

III. Kätäjkä mtsoyäyokiuy:

- Te “päkischonkuy muspakam” tumäde todojaye mijt tsambamä, uka m'näkyäyu desedike päkischokba tiyä maka chäkjaye, sutba nämä ke te tsoyäyoye'is chamjaju'a tiyä maka chäkje, desedike tibä toya chäkjabia.
- Tumä todajayekäsi tsamä wä'a chäkjayaju: ti'ibä operación jin tsätä'orabä, wä'a jiajaju piäkpak anestesia ñäyibä'is, salpingoclasia desedike uka maka jikäjaye ti'ibä witkäsibä.
- Makak ñäbutjaye msäts u choyäyjaye piäkpak anestesia.
- Uka te tsoyäyoye'is chamanhwaku'a dese mijt jin päkischowe, wädi firmatsäkeda tumä todo.
- Makak m'ke'e wä'a piäkischokiaju tsoyäyokitiäkomo, kämecha uka m'nämaka eyadambä todo.
- Uka piäkpa te tsoyäyoye'is maka kie'je eyadambä tsoyäyoye kiotsnh'okiuy, te tsoyäyokiutiäkomobä y eyadambäomo mijt kämetstanä.
- Nämawä mdodo ñäyibä'is pase makabä chi'i tsoyäyoye'is judä chamanhkpmä tibä toya m'näijtu.

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.

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.

3. Jäsike kämetskuy.

I. Tsäkä tiyā mtsabu tsoyätitejinh.

- Uka tijt psäkpa tiyā m'tsapda tsoyäyoyejinh, makabäde mbäde tsoyäyokiuy.
- Konfiatsäkä te tsoyäyoye, uka mkämanäbia tiyā chamba mdä'is u m'ispäki'is jin tsoyäyobä'is, chaptisiba eyabä tiyā wä'a chojkubä[is jin i'wä.
- M'näijtik tumä tratamiento nätsamä m'dä uka piäkpa wä kakpo'u m'kutkuy desedike kejaya wä'a kiotsokiaju, wäa chojku jänä.

II. Umaku m'tsake m'remediu uka ja kiämetsa m'tsoyätoye.

- Tsä'kä tise chamjaju tso tise chamjaju tsoyäyoye'is wä'a chojku.
- Jachäyā desdike tunwidu'ä tiyā jachiu te tsoyäyoye'is, najakieda mdä wä;a kiotsoku wä jane m'jambo'u.
- Makak nitsake te remediu kämetsa te tsoyäyoye, wä'a jana maku kiekwidu'i u maku kiomäni uka ijtu tiyā sutba musä ona u ma koswidu'ä.

III. Mawä jiamakäsi te cita'omo.

- U mjambo'u ti mayokiukäsi pioyanh'äbia consulya u m'estudio, kämetsa jujchek maka chamjaye desedike juts maka piäkischowe te tsoyäyoye'is.
- Jachäyā te mayokiuy m'ispamä wä'a jana maku m'jambäyi.
- U jambou wä'a maku m'kose te tsoyäyoye wä'a jana kiomänu te mdoya u desedike uka piäkpa wä'a m'kiakpo'u m'remediu.

COMISIÓN NACIONAL DE ARBITRAJE MÉDICO

- 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.

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.

- U myak kádu ti jama pioyanh'äbia m'cita, uka jin miawe muspa kiomänä, kämetsa te tsoyäyoye tiyä chamba te todojaye'is.

IV. Yajinhdiukä eyabä mayakuy.

- Uka chi'yajpa tumä remedi u ella ketbabä u eyabä'is ñäyi kämetsa uka tiande chabubä tsoyäyoye'is.
- Tu'nä tibä eyabä toya muspa chäkja te remedi'is.
- Mukä te nädambä m'remediu, u myak yosu te cuchara te kutkuchäktäk.
- U mkakpäjayu tiyomo midu m'remediu ijudibä'is muspa tyo'a jana maku chäkje eyabä toya.
- Uka mä ndo'u eyabä remedio tsamja te tsoyäyoye wä'a jana maku chäkje eyabä toya.
- U mdanh'u remedi uka ja ñaja te tsoyäyoye'is.

CONAMED, TE COMISION NACIONAL ARBITRAJE MEDICO'ISÑE.

¡Yosindiumätyami mijt wä'anh istkukiuda!
Ona te telefono'omo temä mexiconasomo:
5420-7000

U täjkä te internet'omo www.conamed.gob.mx.

Mijtside witdi te Sistema Nacional de Salud'kuda desedike istamis kiätäjkäyajpa wä'a musu kiotsokia wä'a musu wiä'änh'idä.