



MÉXICO  
GOBIERNO DE LA REPÚBLICA



SALUD  
SECRETARÍA DE SALUD

CULTURA  
SECRETARÍA DE CULTURA



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

LENGUA INDÍGENA MAYA

Nu'ukt'aano'ob uti'al u ma'alobkúunta'al u táanalta'al  
nukuch máako'ob tich'a'n ti' k'oja'ano'ob.

CONAMED  
COMISIÓN NACIONAL DE  
ARBITRAJE MÉDICO

INALJ  
INSTITUTO NACIONAL DE LENGUAS INDÍGENAS

<http://www.gob.mx/conamed>

/ComisionNacionalDeArbitrajeMedicoconamed

@CONAMED\_SALUD

Comisión Nacional de Arbitraje Médico

conamedcontigo

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

- 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.

NU'UKT'AANO'OB UTI'AL U MA'ALOBKÚUNTA'AL  
U TÁANALTA'AL NUKUCH MÁAKO'OB TICH'A'N  
TI' K'OJA'ANO'OB.

- U toj óolal máake' u noj óolalil múult'oxa'an yéetel máaxo'ob ilik toj óolal.
- K'a'abet u beeta'al péeksaj wíinkilil yéetel u chan paaxil uti'al u mu'uk'a'ankúunta'al u bak'el wíinkilil, u mu'uk'a'ankúunta'al k'abo'ob, utsil wa'altal yéetel a péeksikabáaj uts, je'el bix kun a'albil tech yáanal u kanáanil máax u yoojel bix u nu'ukta'al nukuch máak.
- Tsikbalt yéetel a ts'akyaaaj tu yóo'lal a k'oja'anilo'ob, uti'al ka múul ch'a'ex u t'aanil bix kan ts'akbil yéetel uláak' ba'alo'ob yaan u yila'al yéetel a toj óolal.
- Bis maantats' ta wéetel a credencial ti' INAPAM, jump'éeel ju'un tu'ux yaan a datos, k'oja'anilo'ob yaan ti' teech yéetel ts'aako'ob ka wuk'ik, beyxan máaxo'ob je'el u páajtal u t'a'anal wa yanak ba'ax o'olal.
- U kanáanil ma' u yúuchul tech loobilo'ob ichil a wotoch, ma' u p'a'atal ba'alo'ob ta beel je'el u beetik a lúubule', yanak ma'alob sásasil, beyxan ka k'e'exek p'éep'el ba'alo'ob wa k'a'abet (níixkabo'ob uti'al a wéemel, p'a'atak ma' jajalkil tu'ux ka xiímbali').
- Ka ts'áabak tech ma'alob ba'alo'ob a jaantej.
- Ma' a jach wuk'ik refrescos, uk'ulo'ob ku káalkunaj yéetel a wet'ik a ts'u'uts'ik chamal yéetel buyk'esajo'ob.
- Beet tuláakal ba'alo'ob k'a'abet a beetik wa tech bisik jump'éeel kisbuuts' wa ka bin ti' uláak' kisbuuts' ku bisik ya'ab máako'ob.
- Beet je'el bix unaj ba'ax ku ya'ala'al tech tu najil toj óolal yéetel kéen xi'ikech a wil ts'akyaaaj ti' u k'iinilo'ob a'ala'an teche', ma' bin ta juunal.
- Tuláakal baakunaj k'a'abet tech je'el bix anik tu ju'unile', jets' óoltej.
- A'al ti' le máaxo'ob táanaltikech tu najil toj óolalo' tuláakal ts'aako'ob ka wuk'ik beyxan wa yaan uláak' jela'an ts'aak ka wuk'ik.
- Táakbesabáaj ti' ba'alo'ob ku beetik a baatsilo'ob, a wéet bisajbáajilo'ob, ti' cha'ano'ob, náaysaj óolo'ob.