

# Intervenciones de enfermería para la interacción con el paciente de habla náhuatl.

## En el primer nivel de atención de salud.

Cinthia Yarely De la Cruz Hernández

Perla Sugey Pérez Arteaga

Amayrani Hatziri Ortega Licona

Erika González-Domínguez



**LITO - GRAPO**

S.A. de C.V.

**P**GRAÑÉN  
**ORRÚA**  
Grupo Editorial



**Intervenciones de enfermería para la interacción con el paciente de habla náhuatl.  
En el primer nivel de atención de salud.**



# **Intervenciones de enfermería para la interacción con el paciente de habla náhuatl. En el primer nivel de atención de salud.**

**Cinthia Yarely De la Cruz Hernández  
Perla Sugey Pérez Arteaga  
Amayrani Hatziri Ortega Licona  
Erika González-Domínguez**

**LISO - GRAPO**  
S.A. de C.V.

**P<sup>GRANÉN</sup>  
PORRÚA**  
Grupo Editorial

MÉXICO, 2026



IMPRESO EN MÉXICO  
PRINTED IN MEXICO

Cerros de Tabasco 85  
Naucalpan, Edo. de México

Primera edición, abril de 2026.

Este libro fue sometido a dictaminación doble ciego por pares académicos.

© 2026 Por características tipográficas y de diseño editorial Lito-Grapo S.A. de C.V.

Impreso en los talleres de Lito Grapo S.A. de C.V.

Derechos reservados conforme a la ley  
ISBN: 978-607-5920-26-9

La imagen de la portada es obra inédita del artista visual Carluz Beyll Saenz Lara, originario de la Huasteca Hidalguense.

Edición de imagen digitalizada por el L.D.G. Rosalino Rodríguez Amador.

La certificación del idioma náhuatl estuvo a cargo del profesor Mario Villegas Cortázar, traductor de la Constitución Política del Estado de Hidalgo a esta lengua.

Esta obra se realizó con un formato basado en la rúbrica de enfermería estandarizada.

Este proyecto se registró ante la Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo con folio asignado UAEH-DIDI-DI ESHu-ENF-2024-14, sin financiamiento.

Tiene la intención de poder establecer una interacción básica del personal de salud con los pacientes de habla náhuatl, si bien es la variante Huasteca Hidalguense, en todos los idiomas la esencia permanece y la comunicación se instaura, facilitando el cuidado para ellos y el desarrollo de la atención humanista

Para los efectos de los artículos 13, 162, 163 fracción I, 164 fracción I, y demás relativos de la Ley Federal del Derecho de Autor, se hace constar que la presente obra, ha quedado inscrita en el Registro Público del Derecho de Autor, con el siguiente folio: 03-2026-010814524500-01

Queda prohibida la reproducción parcial o total, directa o indirecta del contenido de la presente obra, sin contar previamente con la autorización expresa y por escrito de los editores, en términos de lo así previsto por la *Ley Federal del Derecho de Autor* y, en su caso, por los tratados internacionales aplicables.

# Contenido

Dedicatoria.....	7
Agradecimientos .....	9
Prólogo.....	11
Preámbulo.....	13
Introducción .....	15
Monitoreo de signos vitales.....	19
Somatometría en recién nacidos y pediátricos .....	20
Glicemia capilar .....	22
Cuaración de heridas (sin vendaje).....	23
Administración de medicamentos parenterales .....	25
Obtención de sangre venosa.....	27
Sondaje vesical .....	28
Citología Cervicovaginal (PAP).....	30
Movilización de un paciente .....	31
Concientización: Detección oportuna de Diabetes Mellitus.....	33
Concientización: Programa de Infecciones Respiratorias Agudas (IRAS).....	36
Concientización: Lavado de manos.....	38
Concientización: infección por Virus Dengue .....	40
Concientización: Programa de Obesidad.....	41
Concientización: Planificación familiar.....	44
Concientización: Infecciones de Transmisión Sexual (ITS).....	48
Concientización: Hipertensión arterial .....	50
Cédula de Microdiagnóstico Familiar (Hoja Sábana) .....	53
Consentimiento informado.....	60

Anexo I. Vocabulario básico Español-Náhuatl .....	63
I. ABECEDARIO.....	63
II. ADJETIVOS CALIFICATIVOS.....	64
III. ADJETIVOS POSESIVOS .....	64
IV. ADVERBIOS DE LUGAR.....	65
V. ALIMENTOS .....	65
VI. ANATOMÍA .....	65
VII. ANIMALES (TRAPIYALMEJ) .....	67
VIII. ÁRBOL GENEALÓGICO .....	68
IX. BEBIDAS .....	69
X. CALZADO Y VESTIDO .....	69
XI. COLORES .....	70
XII. CONDIMENTOS (TLAKUALPAJYOTL) .....	70
XIII. DÍAS DE LA SEMANA .....	70
XIV. ETAPAS DE LA VIDA.....	70
XV. FORMA FARACÉUTICA .....	71
XVI. FRUTAS Y VERDURAS.....	71
XVII HIGIENE .....	72
XVIII INTERROGATIVOS.....	72
XIX. INTERVENCIONES .....	72
XX. LOS SENTIDOS.....	72
XXII MISCELÁNEA.....	74
XXIII. NATURALEZA .....	74
XXIV. NÚMEROS CARDINALES .....	74
XXV. NÚMEROS ORDINALES .....	77
XXVI. OFICIOS Y PROFESIONES .....	78
XXVII POSICIONES ANATÓMICAS.....	78
XXVIII. PREPOSICIONES .....	79
XXIX. PRONOMBRES DEMOSTRATIVOS .....	79
XXX. PRONOMBRES PERSONALES.....	79
XXXI. SABORES .....	79
XXXII. SÍNTOMAS .....	79

# Dedicatoria

A todos los pacientes de habla náhuatl que luchan no solo con su padecimiento, sino también con la barrera del idioma.

A todos los enfermeros que tienen como objetivo el realizar el proceso de cuidado de enfermería y se esfuerzan por atender a todos los pacientes por igual.

A los investigadores que realizaron las rúbricas de enfermería en la cual se basa el personal y este libro.



# Agradecimientos

A nuestros maestros que nos enseñaron gran parte de lo que ahora sabemos, al personal de Enfermería que nos acompañó durante la formación profesional.

El apoyo de la M.T.E. Elizabeth Cruz Bautista con vocabulario del anexo que no se encontró en diccionarios y al Dr. Miguel Ángel León Ortiz por las conversaciones y aprendizajes mutuos sobre los derechos de los pueblos y comunidades indígenas, parte plasmado en la introducción de este trabajo.

Al maestro Carluz Beyll Saenz Lara por su creatividad, generosidad, capacidad y habilidad para integrar y plasmar nuestras ideas en una imagen representativa de la naturaleza y cultura.

A todos los involucrados que apoyaron en la realización de este proyecto.



# Prólogo

Dra. Hortensia Castañeda-Hidalgo

El náhuatl sigue presente en nuestras vidas, en gran parte del vocabulario que usamos todos los días.

La palabra Náhuatl: viene de la palabra nahualtia que significa esconder o guardar, por ende significa “idioma que guarda o esconde la sabiduría”; para Remi Simeón, náhuatl significa: que suena bien, que produce un buen sonido, sagaz, astuto, hábil; es decir: lengua armoniosa que agrada al oído. La lengua náhuatl se habló y aún se habla en los siguientes estados de la República Mexicana: Nayarit, Colima, Durango, Aguascalientes (en esta región la llaman el mexicano), San Luis Potosí, sur de Michoacán, Jalisco, Querétaro, Hidalgo, Puebla, Tlaxcala, Veracruz, Morelos, Ciudad de México, Estado de México, oriente de Oaxaca, Guerrero, parte de Tabasco, parte de Yucatán colindando con el pacífico, parte de Guatemala, El Salvador, Nicaragua, llegando hasta el lago Nicoya en Costa Rica y algunas palabras nahuas penetraron a Honduras y hasta Panamá.

La lengua náhuatl es un idioma por tener las siguientes características: tuvo y aun tiene 2.5 millones de hablantes, ocupa gran extensión territorial de hablantes en Mesoamérica, además cuenta con diccionarios, gramáticas y toda la gama de literatura como son cuentos, novelas, leyendas y fábulas. De toda la extensión de hablantes, Tenochtitlan fue el centro cultural de mayor auge en donde la lengua alcanzó su máximo esplendor y los grandes gobernantes, así como su séquito hablaron con gran elegancia. Mesoamérica es una de las seis civilizaciones que alcanzaron gran adelanto en la investigación técnica, científica y literaria, basta con conocer los calendarios exactos que calcularon el tiempo sin tener errores ni variaciones, otro de los ejemplos que nos dan a conocer acerca del adelanto científico es el Códice Florentino, en donde podemos encontrar el avance técnico de la medicina natural, la precisión de las matemáticas y la geometría, entre otras.

Es por ello que contar con un documento que explique las *INTERVENCIONES DE ENFERMERÍA PARA LA INTERACCIÓN CON EL PACIENTE DE HABLA NÁHUATL EN EL PRIMER NIVEL DE ATENCIÓN DE SALUD*, es una aportación generosa, pues el acceso a la salud es un derecho humano fundamental y este documento ayudará a procurarlo ya que en múltiples ocasiones, los pacientes que hablan Náhuatl enfrentan diversos obstáculos para ser atendidos en sus necesidades de atención de salud más elementales y a ello, se suma la inaccesibilidad lingüística que complica el correcto entendimiento y retrasa la atención.

Plasmados en el documento, se encuentran diálogos y explicaciones que serán muy útiles pues permiten a los profesionales de la salud comprender mejor las necesidades y preocupaciones de los pacientes, y a los pacientes entender las indicaciones para el cuidado de su salud.

Así mismo, en el documento se demuestra respeto por la cultura y las tradiciones de las comunidades, promoviendo la confianza y la participación activa de los pacientes en su proceso de atención y facilitando el acceso a los servicios de salud.

Contar con una herramienta así, es una iniciativa para utilizar el náhuatl en la atención de salud que mejore la calidad de la atención, que también fortalece la relación entre el sistema de salud y las comunidades indígenas, contribuyendo a una atención más equitativa y culturalmente apropiada, y en ello reside su valor.



## Preámbulo

La salud, en su concepto más conocido, se considera como el estado completo de bienestar físico, mental y social, y no solo la ausencia de enfermedades o afecciones. Es un derecho fundamental del ser humano por el simple hecho de nacer y estar vivo, es una de las prerrogativas más relevantes. Dado su valía, se encuentra garantizado y protegido por instrumentos jurídicos nacionales e internacionales, y en lo particular también resguardan el derecho a la salud para los pueblos indígenas. Se encuentra establecido que la atención de los servicios de salud debe ser proporcionada en la lengua indígena en uso en la región o comunidad. Nahuatlahtolli, lengua náhuatl, originaria y conservada hasta nuestros días, con extensión en México y Centroamérica, por ende, una de las más habladas, con sus variantes como todo idioma, logran entenderse entre ellas. El conservar la lengua es conservar la cultura.

Así mismo, la enfermería como ciencia y arte, en su práctica realiza una de sus esencias, que proporcionan la razón de ser a esta noble profesión, las intervenciones. Acciones basadas en el criterio y el conocimiento, con el fin de salvaguardar y mejorar la salud de cualquier persona. “*Intervenciones de enfermería para la interacción con el paciente de habla náhuatl. En el primer nivel de atención de salud*” aborda de manera práctica el procedimiento y la explicación al paciente, el diálogo que se desarrolla durante las intervenciones, traducido al idioma náhuatl. Este documento contiene nueve intervenciones, ocho concientizaciones, la cédula de microdiagnóstico familiar, el consentimiento informado, así como un breve vocabulario, que permite tanto a los estudiantes de enfermería, enfermeras clínicas y enfermeras docentes en la actividad diaria como a médicos, químicos, trabajadores sociales, investigadores, técnicos superiores universitarios de áreas afines, alumnos de bachilleratos técnicos del área de gericultura, así como a personas de las áreas humanistas y sociales que realicen algunas de las intervenciones, concientizaciones o recaben el consentimiento informado, todo con el objetivo de abatir la barrera que representa un idioma, crear un ambiente de confianza entre el paciente de habla náhuatl y el personal de enfermería, favoreciendo el desarrollo de la práctica de esta profesión en cualquier zona del país donde se requiera de sus cuidados.

Las autoras de la presente obra son *Cynthia Yarely De la Cruz Hernández*, licenciada en enfermería y hablante del idioma náhuatl; *Perla Sugely Pérez Arteaga*, licenciada en enfermería; *Amayrani Hatziri Ortega Licona*, pasante de la licenciatura en enfermería en servicio social; *Erika González-Domínguez*, doctora en ciencias con especialidad en biomedicina molecular, quien además de autora, es responsable de la conceptualización, la edición y la gestión del financiamiento del presente proyecto.



# Introducción

*LA SALUD ES UN ESTADO DE COMPLETO BIENESTAR FÍSICO, MENTAL Y SOCIAL,  
Y NO SOLAMENTE LA AUSENCIA DE AFECCIONES O ENFERMEDADES*  
[ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD (OMS)]<sup>1</sup>.

El derecho a la salud es una prerrogativa fundamental asequible a cualquier persona, por el simple hecho de nacer y estar vivo, uno de los derechos más relevantes. Su contenido social le asigna un papel primordial en los estados constitucionales de derecho, de ahí, la importancia de respetarlo, garantizarlo y protegerlo. En México, la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos<sup>2</sup> dispone, en el artículo 4º, párrafo cuarto, del que también se desprende su ley reglamentaria, la Ley General de Salud, que “toda persona tiene derecho a la protección de la salud”. En igual sentido, las normas de derecho internacional en materia de derechos humanos consignadas en los documentos firmados y ratificados por el Estado mexicano, lo reconocen como un derecho para el goce y disfrute de otros derechos.

Por tal motivo, el derecho a la salud en lo general y para los pueblos indígenas en lo particular, el Convenio Número 169 sobre Pueblos Indígenas y Tribales en Países Independientes de la Organización Internacional del Trabajo, en el cual se estableció que el uso de las lenguas originarias es la base para la preservación y respeto de las culturas y cosmovisiones ancestrales de los pueblos originales del orbe es, junto con la Declaración de las Naciones Unidas sobre los Derechos de los Pueblos Indígenas y su homónima Americana, el fundamento para reconocer los derechos colectivos e individuales de los pueblos indígenas desde una perspectiva no asimilacionista que repercute en la reivindicación de sus usos, costumbres, prácticas y sistemas jurídicos propios.

Como consecuencia de lo anterior, el 30 de septiembre de 2024, se produjo la reforma al artículo 2º de la Constitución federal en el que se adicionó el catálogo de derechos económicos, sociales, culturales y ambientales de contenido “basada en la grandeza de sus pueblos y culturas”<sup>2</sup>, también comprendida en la Ley General de Salud, al abordar lo relativo a la asistencia social de estas comunidades en materia de planificación familiar, programas de orientación y asesorías para la salud, valiéndose de documentos de lectura fácil o comprensible en la lengua materna de la región o comunidad que se trate.

En lo relativo a los elementos fundamentales del derecho a la salud, la Oficina del Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Derechos Humanos (ACNUDH) enuncia los principios rectores que son accesibilidad, disponibilidad, aceptabilidad, buena calidad, libertades, entre otros. Sin perder de vista, el vínculo entre el derecho a la salud física y mental con los derechos a la seguridad social, a la alimentación y a la educación. Pese a lo mencionado, el derecho a la salud es una prerrogativa fundamental, que en nuestro país, no goza de eficacia cuando atañe a personas indígenas, en primer lugar, por la demora y deficiencia en el alcance de la prestación de servicios de médicos y en segundo término, por la barrera del idioma entre el personal de salud y las y los pacientes indígenas.

Entre las y los profesionales implicados en el cumplimiento del derecho a la salud, destacan: las y los médicos, enfermeros, químicos, psicólogos, trabajadores sociales, además de la participación del Estado. En el caso

particular del ejercicio de la disciplina de enfermería, la NOM-019-SSA3-2013 la define como “la ciencia y arte humanístico dedicada al mantenimiento y promoción del bienestar de la salud de las personas, que ha desarrollado una visión integral de las personas, familia y comunidad y una serie de conocimientos, principios, fundamentos, habilidades y actitudes que le han permitido promover, prevenir, fomentar, educar e investigar acerca del cuidado de la salud a través de intervenciones dependientes, independientes o interdependientes”<sup>3</sup>. De esta forma, son las y los enfermeros quienes salvaguardan la salud de cualquier persona en la travesía de las distintas etapas de su desarrollo.

La enfermería cuenta con cuatro áreas principales que son la asistencial que brinda la atención directa en el cuidado del paciente, la docencia que permite educar, la investigación enfocada en generar conocimiento y mejorar las prácticas y, la administración dedicada a la gestión de recursos de los servicios de enfermería. Las tres primeras áreas le permiten al profesional de enfermería realizar las intervenciones, que de acuerdo con la Clasificación de Intervenciones de Enfermería (NIC, por sus siglas en inglés), una intervención se define como cualquier tratamiento, basado en el criterio y el conocimiento clínico, que realiza un profesional de la enfermería para mejorar los resultados del paciente<sup>4</sup>. Igualmente, la NIC describe a “las intervenciones como la quinta esencia de la enfermería y la razón de ser de la profesión”, de tal manera que podemos considerarlas como elementos centrales con una cuidadosa selección y adecuada aplicación en la atención directa, el día a día de la práctica de enfermería.

Asimismo, la NIC clasifica las intervenciones de Enfermería en 7 dominios: Fisiológico básico, Fisiológico complejo, Conductual, Seguridad, Familia, Sistema sanitario y Comunidad. En este documento abarcamos las principales intervenciones de los dominios establecidos por la NIC en el primer nivel de atención de salud, mediante la presentación de 9 intervenciones, 8 concientizaciones, además, se incluye la cédula de microdiagnóstico familiar del IMSS-Bienestar y el consentimiento informado, así como un breve vocabulario básico español-náhuatl que permiten al personal de salud, conjuntamente llevar a cabo las funciones asistencial y docencia de enfermería.

La motivación para crear este documento surgió al observar que el número de alumnos de Enfermería de la Escuela Superior de Huejutla de la Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo, quienes hablan y entienden el idioma náhuatl decrece drásticamente. Siendo ellos los futuros profesionista que estarán en contacto con pacientes de comunidades indígenas donde solo se habla esta lengua.

En particular, el objetivo que subyace a esta obra es abatir la barrera que representa un idioma y con ello aumentar la práctica de la enfermería en cualquier zona del país donde un paciente de habla náhuatl requiera de sus cuidados, además de contribuir al desarrollo de la empatía del personal de salud y al establecimiento de un ambiente de confianza entre el paciente y a las y los enfermeros, de esta forma evita que el idioma sea una restricción en la práctica de atención con el cuidado centrado en la persona. Incluso, expandir horizontes, donde el personal de salud con la disposición de servicio pueda triangular la traducción del español al idioma de ese país, la primera como lengua base de este documento, para reafirmar la importancia de un texto que permita la comunicación entre paciente y personal de la salud.

En nuestro conocimiento, existen tres guías para el médico sobre el interrogatorio clínico a un paciente de habla náhuatl, pero no existe para las intervenciones que realiza el personal de enfermería. Cada obra es diferente, este libro no tiene por objeto inhabilitar ni puede reemplazar las publicaciones mencionadas, al contrario, se busca complementarlas, así el médico y el personal de enfermería podrán proporcionar la atención plena de calidad y con calidez al paciente de habla náhuatl, sin que el idioma sea un obstáculo.

La ventaja de este libro es su formato, tanto en la versión digital descargable como impresa, ambas pueden tenerse a la mano en cualquier comunidad, donde el servicio de telecomunicaciones como internet, satelital, telefonía móvil, es nulo o muy inconsistente, lo que una aplicación de telefonía en dispositivos como celulares no funciona sin este servicio.

Por último, sugerimos que el personal de salud usuario de este documento, sea quien preferentemente realice los procedimientos para evadir el inicio de una conversación fuera del dominio del idioma. El idioma

náhuatl se caracteriza por su acentuación prosódica grave, es decir, carece de acentos escritos y la penúltima sílaba es tónica, la que se pronuncia con mayor fuerza.

### *Referencias*

1. Organización de la Naciones Unidas. (septiembre 2025). *Constitución*. <https://www.who.int/es/about/governance/constitution>
2. Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos [Const]. Art. 2° y 4°. Septiembre 2025 (México) (*Agenda de amparo 2025*. 53° edición abril 2025).
3. Secretaría de Salud (2013). NOM-019-SSA3-2013, Para la práctica de enfermería en el Sistema Nacional de Salud (publicada en el diario Oficial de la Federación el 2 de septiembre de 2013).
4. Wagner, C. M., Butcher, H. K., & Clarke, M. F. (2024) *Clasificación de Intervenciones de Enfermería (NIC)* (8.a ed.). Elsevier. [https://books.google.com.mx/books?hl=es&lr=&id=2QsLEQAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=intervenciones+de+enfermeria&ots=GRrXm\\_XIcG&sig=whZ86urEsMIJ91Pb-4PQKWW8g-Q&redir\\_esc=y#v=onepage&q=intervenciones%20de%20enfermeria&f=false](https://books.google.com.mx/books?hl=es&lr=&id=2QsLEQAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=intervenciones+de+enfermeria&ots=GRrXm_XIcG&sig=whZ86urEsMIJ91Pb-4PQKWW8g-Q&redir_esc=y#v=onepage&q=intervenciones%20de%20enfermeria&f=false)



## Monitoreo de signos vitales

<i>Procedimiento</i>	<i>Explicación para el Paciente</i>	<i>Náhuatl</i>
1. Describe la técnica correcta y las medidas de seguridad.	Voy a medir sus signos vitales que constan de temperatura, pulso, respiración y presión arterial. Es un proceso sencillo y tomara poco tiempo.	Niyejekos tlamantinij tlen mitsyoltijtokej tlen elij nopa totonkayotl, tlaj uiuitoka motlajlo,tlaj titlajiyokui uan ika nopa tlaj tiyoltlejko o tiyoltemo. Eli se tekittl tlen amo ouij uan amo uejkauas
2. Se presenta con el paciente y la familia.	Hola, soy [nombre], su enfermero/a. Voy a hacer un chequeo de sus signos vitales para asegurarnos de que todo esté bien.	Kuali tonali, na notookaj [_____], mokokoxkaj-mokuitlauijkaj. Nijtlachilis kenijkatsaj eltokej tlamantinij tlen mitsyoltijtokej tlen ika timotemachisej nochi ma kuali eltok .
3. Coloca el termómetro en la axila del paciente por 5 minutos.	Ahora va a levantar el brazo izquierdo/derecho para colocar el termómetro en su axila y lo dejaremos por 5 minutos. Hacer las siguientes preguntas para fortalecer la valoración: 1. ¿Ha tenido temperatura los últimos 3 días? Si la respuesta es sí, 2. ¿Ha tomado algún medicamento? 3. ¿Cuál es o cómo se llama el medicamento?	Namaj xitlanana moajkol tlen momaote/momanejmaj uan ijkinoy nijtlalis kanpa moelaj nopa tlen ika motlamachiua totonkayotl uan tijkauasej makuili kauitsitsij. 1. ¿Tijpixki totonilistli ipan ni eyi tonali tlen onpanok?si la respuesta es “kena” (si) 2. ¿Tikiitok se pajtli? 3. ¿Katiya o kenijkatsaj itookaj nopa pajtli?
4. Toma el brazo del paciente para valorar el pulso.	Ahora voy a tomar su pulso, necesito que coloque su brazo sobre esta superficie sin tensar o poner duro el brazo, voy a tocarlo ligeramente para sentir los latidos.	Namaj niyejekos keski uiuitoka momajtlajlo, nijneki xijtlali nikaj uan axkanaj moajkol uan amo ximotlali uipintik o tijtetilis moajkol, san kentsij nikitskis uan nijmachilis kenijkatsaj uiuitoka moyolo.
5. Retira el termómetro después de 5 minutos.	Ahora voy a retirar el termómetro para revisar su temperatura.	Namaj nikijkuenis nopa tlamantli tlen kiyejekoua totonkayotl tlen ika nikitas mototonkayo .
6. Informa al paciente que hará la medición de su tensión arterial.	Ahora voy a medir su presión arterial. *De preferencia enseñar el material para relacionarlo visualmente	Namaj niyejekos moyoltlejkolis o moyoltemolis.
7. Coloca el brazalete alrededor del brazo a la altura del corazón.	Voy a colocar este brazalete alrededor de su brazo y el estetoscopio sobre la piel para escuchar el flujo sanguíneo.	Nijtlalis ni <i>brazalete</i> ipan moajkol uan nopa <i>estetoscopio</i> nijtlalis kanpa mokuetlaxo kejinoy nijkakis uan nikakis kenijkatsaj yajtia moeso .
8. Bombea el aire del manguito con la perilla.	Voy a inflar el brazalete. Puede sentirse un poco apretado e incómodo, es normal y no durará mucho.	Nikijyoteemas nopa <i>brazalete</i> . Uelis tijmachilis se kentsij tetsiltik uan amo tiuelmatis, nopa kejinoy uan axneluejkauas .
9. Informa sobre resultado	Voy a registrar sus signos vitales en tu historial médico para tener un seguimiento de tu salud.	Nikijkuilos ipan moamapajui nopa tlamantinij tlen mitsyoltijtokej tlen ika nijseuikilis mochikaualis .

### Referencias

Potter, P. A., Perry, A. G., Hall, A. M., & Stockert, P. A. (2023). Capítulo 29: Constantes Vitales. Fundamentos de enfermería (11.ª ed., pp. 501-543). Elsevier.

## Somatometría en recién nacidos y pediátricos

<i>Procedimiento</i>	<i>Explicación para el Paciente</i>	<i>Náhuatl</i>
1. Presentación y explicación del procedimiento	<p>Hola, buenos días/<u>tarde</u>/noche. Mi nombre es _____ y voy a realizar la medición de peso, talla y perímetros de su bebé/niño para evaluar su crecimiento.</p> <p>¿Comprendió todo lo que le acabo de explicar?</p> <p>*Posibles respuestas del paciente:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Si</li> <li>2. No</li> </ol>	<p>Piali, tonalti/tiotlakilti/ <u>tlapoyaualti</u>. Na notookaj _____uan niyejyekos mokonej ietika, iuejkapanka uan iyaualtipa, tlen ika nikitas imoskatilis.</p> <p>¿Tijkuamachili nochi tlen namantsij nimitsijli?</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kena</li> <li>2. Axtle</li> </ol>
2. Verificación de identidad del paciente	¿Me puede indicar su nombre completo y <u>fecha de nacimiento</u> ?	¿Kuali tinechijlis asitok itookaj uan <u>kemaj tlakatki mokonej</u> ?
3. Colocación del neonato, pediátrico o infante en posición adecuada	<p>Voy a poner en una posición cómoda y segura a su hijo.</p> <p>Le pido que me apoye para que permanezca lo más tranquilo posible en lo que tomo la medida.</p>	<p>Namaj kuali nijtlalis mokonej uan temachtli.</p> <p>Nimitstlajtlania xinechpaleui, san ma tlajtlachixto, axkanaj ma moolinjto kemaj nijtlamachiuas.</p>
4. Medición del peso	<p>Formas de toma de peso de acuerdo con la edad.</p> <p>*Los procedimientos deberán ser preferentemente realizados por el personal de salud para evitar iniciar una conversación fuera del dominio del idioma.</p> <p>Voy a pesar a su hij@.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Si es un neonato:                     <p>Lo colocaré en esta báscula, de preferencia tiene que ser sin ropa ni pañal para obtener un peso correcto, así que le voy a pedir me apoye quitando las prendas de más o que sean pesadas.</p> </li> <li>• En niños mayores:                     <p>Usaremos esta báscula, voy a pedirle que coloque a su niño/a de pie retirando su calzado y las prendas pesadas para obtener un peso exacto.</p> </li> <li>• Si el pediátrico muestra disgusto:                     <p>Solicito me apoye sosteniendo en brazos a su niño/a para poder pesarlos juntos en la báscula, le pido retirar calzado, ropa pesada o cualquier objeto que pueda alterar el peso para que podamos obtener una medida más próxima al peso. Posteriormente pasaremos a pesarla/o solo para que podamos realizar una comparación y de esta forma obtener una medida.</p> </li> </ul>	<p><u>Nijtlamachiuas mokonej ietika.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tlaj sanok ontlakatki:                     <p>Nijtlalis ipan ni <u>báscula</u>, achi kuali amo ika iyoyoj yon itsinpestej tlen ika kuali motlamachiuas, kejinoy xinechpalehui xijtlakixtili nochi iyoyoj tlen etik.</p> </li> <li>• Ipan konemej tlen uejueyij:                     <p>Tijtekiusej ni <u>báscula</u>, nimitstlajtlanis xijchiu mokone ma moketsa, uan xikijkuenili itekak uan tlen mokentia achi etik uan kejinoy motlamachiuas asitok.</p> </li> <li>• Tlaj nopa konepajtjketl ixnesi achi kuantok:                     <p>Nimitstlajtlania xinechpaleui xijpixto ipan moajkol mokonej uan kejinoy sentik kuali tijtlamachiuasej ietikaj ipan <u>báscula</u>, nimitstlajtlania xikijkuenili itekaj, iyoyoj tlen achi etik o tlen ueli seyok tlamantli, tlen ika axkuali kisati ietika uan kejinoy achi nechka moitas ietika.</p> <p>Teipa tijtlamachiuasej o uelis san ika tikitasej kenijkatsaj eli ietika uan kejinoy tijmatisej itlamachiuas.</p> </li> </ul>
5. Medición de la talla (longitud en neonatos e infantes, estatura en pediátricos)	<p>Ahora, pasare a medir la talla/estatura de su bebé/niño.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• En neonatos e infantes:                     <p>Por favor colóquelo sobre esta superficie plana, estirando suavemente sus piernas.</p> </li> <li>• En niños más grandes:                     <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Por favor manténgalo sobre la báscula para realizar la medición.</li> <li>2. Por favor, colóquelo de pie contra la pared para realizar la medición.</li> </ol> </li> </ul>	<p>Namaj, nijtlamachiuas mopilkonej iuejkapanka.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ipan konetsisij tlen sanok ontlakaktokej uan pilkonemej:                     <p>Se tlakayotl, xijtlali kanpa tlaalaxkaj uan yolik xijtilanili imets.</p> </li> <li>• Ipan konemej tlen achi uejueyij:                     <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Se tlakayotl, xijpixto ipan <u>báscula</u> tlen kanpa nijtlamachiuas ietika.</li> <li>2. Se tlakayotl, xijketsa nechka kanpa tlapapecholi tlen ika motlamachiuas iuejkapanka o iueueyaka.</li> </ol> </li> </ul>

6. Medición del perímetro cefálico	Necesito medir el perímetro de la cabeza de su bebé/niño colocando la cinta métrica alrededor de su frente, le voy a pedir por favor lo sostenga en una posición cómoda para que pueda realizar el procedimiento adecuadamente.	Nijneki nijtlamachiuas mokonej itsontekoj iyaualpa, ika nopa <i>cinta métrica</i> tlen nijtlalis ipan itsonixpa, nimitst-lajtlanis se tlakayotl, kuali xikitskijto mokonej tlen ika kuali kimachilis uan kejinoy kuali motlamachiuas.
7. Medición del perímetro torácico y abdominal	Ahora, voy a pasar a medir el contorno del pecho y el abdomen de su bebé/niño de tal manera que podamos tener datos concretos para que se pueda evaluar su desarrollo corporal.	Namaj, nijtamachiuas mokonej iyolixpa uan ijtiko iyaualpa tlen ika kuali tijpiasej tlayolmelaualistli tlen moneki uan tlen ika moyejyekos imoskaltilis.
8. Cierre del procedimiento	Hemos terminado con la evaluación. Muchas gracias por su ayuda y paciencia, ahora verificaremos los resultados de las evaluaciones.	Tijtlamiltijtokej ika nopa tlayejyekolistli. Tlaskamati miak pampa tinechpaleui uan tijpixki moyolo, namaj tijtlachilisej kenijkatsaj kiski nopa tlayejyekolistli.

### Referencias

México, Secretaría de Salud. (2009). Norma Oficial Mexicana NOM-031-SSA2-1999, Para la atención a la salud del niño. Publicada en el Diario Oficial de la Federación (DOF) el 9 de junio de 2000. [https://www.dof.gob.mx/nota\\_detalle.php?codigo=770117&fecha=09/02/2001#gsc.tab=0](https://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=770117&fecha=09/02/2001#gsc.tab=0)

## Glicemia capilar

<i>Procedimiento</i>	<i>Explicación para el Paciente</i>	<i>Náhuatl</i>
1. Describe la técnica correcta y las medidas de seguridad.	Voy a realizarle una prueba rápida de azúcar en sangre mediante una pequeña punción en el dedo.	Nimitschiuilis se tlachpa tsopelyeyekolistli ipan moeso ika se tlatsopintli ipan momajpil.
2. Se presenta respetuosamente ante el usuario.	Hola, soy <u>nombre</u> , voy a realizar una prueba rápida de glucosa. ¿Tiene alguna duda? *Posibles respuestas del paciente: 1. Si 2. No	Piali, na notookaj: _____, nijchluas se tlachpa tsopelyeyekoli. ¿Tijpia se tlamantli tlen amo tijkuamachilia? 1. Kena 2. Axtle
3. Prepara psicológicamente al paciente explicando brevemente el procedimiento.	Voy a hacer una pequeña punción en el dedo para medir el nivel de azúcar en tu sangre. Es un procedimiento rápido y no duele mucho.	Pilkentsij nimitsmajpilsopinis tlen ika tikitasej kenijkatsaj eltok tsopelkayotl ipan moeso. Eli se nelnimaj tlachialistli uan amo nelteekokoj.
4. Recaba el consentimiento verbal del paciente.	¿Está de acuerdo en que realicemos esta prueba?	¿Nojkia kejinoy tikijtoua ma timitschiuilikaj ni yeiyekolistli?
5. Realiza asepsia y antisepsia en la parte lateral del pulpejo del dedo.	Voy a limpiarle el área donde haré la punción con un algodón para tomar la muestra.	Nijpojpuas ika ichkatl kampa nimitstsopinis uan nijkuis moeso tlen moyeyyekos.
6. Punciona el dedo	Voy a hacer una pequeña punción y tomare la muestra.	Pilkentsij nimitstsopinis uan nijkuis moeso tlen moyeyyekos.
7. Proporciona una torunda seca al usuario para limpiar el dedo.	Aquí tienes una torunda, por favor presioné el dedo donde hice la punción.	Nika eltok se tolontik ichkatl ika oktli, se tlakayotl xijpechili momajpil kanpa nimitstsopini.
8. Revisa el resultado y explica al usuario.	El resultado de tu glucosa es de [valor].	Tlen kisato motsopeleso eli: Temotok= se ha bajado Tlejkotok= se ha elevado Kualtitok= está bien

### *Referencias*

México, Secretaría de Salud. (2009). NORMA Oficial Mexicana NOM-015-SSA2-2010, Para la prevención, tratamiento y control de la diabetes mellitus. Publicada en el Diario Oficial de la Federación (DOF) el 20 de octubre de 2009. <https://www.dof.gob.mx/normasOficiales/4215/salud/salud.htm>

Potter, P. A., Perry, A. G., Hall, A. M., & Stockert, P. A. (2023). Capítulo 45: Nutrición. Fundamentos de enfermería (11.ª ed., pp. 1221-1224). Elsevier.

## Cuaración de heridas (sin vendaje)

<i>Procedimiento</i>	<i>Explicación para el Paciente</i>	<i>Náhuatl</i>
1. Explicación del procedimiento	<p>Voy a realizar la curación de su herida.</p> <p>Esto lo realizaremos con la finalidad de prevenir infecciones, promover la cicatrización y proteger la zona que se encuentra afectada.</p> <p>Si tiene alguna duda durante el procedimiento o después, por favor hágamelo saber.</p>	<p>Nimitspajtis kanpa timokokojtok.</p> <p>Ni tijchiuasej amo ma teemaloua, tijchiuasej ma motsakua uan ma uaki uan tijmokuilausej kanpa timokokojtok.</p> <p>Tlaj tijpia se tlamantli tlen amo tijkuamachilia kemaj mochijitualajki o teipa, se tlakayotl, xinechmatilti.</p>
2. Limpieza de la herida con solución estéril sin contaminar el área	<p>Voy a limpiar cuidadosamente la herida con una solución especial para eliminar cualquier posible contaminación, esto puede incomodar y doler un poco.</p>	<p>Nijpopouas ika maluili kanpa timotektok ika se pajtli tlen kimelaua tlen ika axmoumas, ni uelis axtiuelmatis o kentsij mitskokos.</p>
3. Aplicación del antiséptico adecuado	<p>Ahora aplicaré un antiséptico para desinfectarla, puede que sienta algo de ardor, esto lo vamos a utilizar para reducir el riesgo de infecciones</p>	<p>Namaj nijtlalilis se tlamantli tlen ika kuali mopajpakas, uelis tijmachilis se kentsij tlikisa, ni tijtekiusej tlen ika amo tinelchenejtis.</p>
4. Colocación del apósito manteniendo la técnica estéril	<p>Por último, cubriré su herida con un apósito que protegerá el área mientras sana.</p>	<p>Namaj yojtsijya, nijsakuas kanpa timokokojtok ika se yoyomitl kati kiixpiktos ma chikauia.</p>
5. Instrucciones al paciente sobre el cuidado de la herida	<p>Ahora le daré indicaciones sobre cómo cuidar su herida en casa, qué observar y cuándo debe regresar si hay algún problema.</p> <p>Instrucciones Generales para Todos los Tipos de Heridas</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Quien vaya a realizar la curación, debe lavar sus manos antes y después de tocar la herida o el apósito.</li> <li>• No utilicen productos caseros o no indicados por algún profesional de la salud.</li> <li>• Evite tocar la herida directamente con las manos. Se recomienda el uso de guantes.</li> <li>• Debe acudir o informar a su profesional de la salud directo de inmediato si nota signos de infección como enrojecimiento, calor, pus, mal olor, fiebre alrededor de la herida o de manera general en el cuerpo, dolor intenso.</li> </ul> <p>1. Heridas Limpias o Quirúrgicas</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mantener el apósito limpio y seco hasta la próxima revisión.</li> <li>• No mojar la zona durante el baño; puede cubrir la con un plástico si es necesario.</li> <li>• Observen si hay enrojecimiento, hinchazón o calor alrededor de la herida; estos pueden indicar signos de infección.</li> <li>• Eviten manipular la herida o el apósito.</li> </ul> <p>2. Heridas Contaminadas o Abiertas</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Limpiar la herida diariamente, como le hemos enseñado en este momento, con agua estéril o solución salina.</li> <li>• Cambien el apósito en cada limpieza de herida para evitar infecciones.</li> <li>• No utilice productos que no hayan sido aprobados por personal de salud, como alcohol o peróxido, que pueden dañar los tejidos.</li> <li>• Observar la herida y acudir a su médico si aparece pus, mal olor o aumento del dolor.</li> </ul>	<p>Namaj nimitsijlis kenijkatsaj nepa mochaj tijmokuilais kanpa timotektok, tlake tijnelitas uan kemaj tijkuepilis tlaj onkaj se kuesoli.</p> <p>Miak tlanauatili tlen nochi tlamantli tlen motektokaj</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ajkaya teepajtis, moneki momajtekis achtoui uan teipa kemaj kiitskis kanpa motektok o nopa yoyomitl tlen ika mopiki.</li> <li>• Amo xijtekiukaj tlamantini tlen onkaj ipan inmo-chaj o tlen axmitsnauatijtok se tepajtijketl.</li> <li>• Amo xikitski ika momaj kanpa motektok. Moneki motekiuis mapiktli.</li> <li>• Moneki tiyas o tijyolmelauas moteepajtijkaj ika ya uan nimaj, tlaj tikitas se tlanextili tlen kinextia chenejti kej chichiliui, mototonilijtok, teemaloj, axkuali mijyotia, pano totonik kanpa motekto o ipan nochi motlakayo, o tlauel mitskokoua.</li> </ul> <p>1. Tlapajpaktli kanpa timotektok o Quirúrgicas</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Xijpixto nopa yoyomitl tlapajpaktli uan uaktok ix-kichka kemaj sempa tikijitas.</li> <li>• Kemaj timaltis amo xicoloni kanpa timokokojtok, tlaj moneki kuali tijpikis ika se <i>plástico</i>.</li> <li>• Xikitakaj tlaj chichiliui, tlaj semaui o mototonilia kanpa mokokojtok; ni uelis kiixnextiaj motlaueltia.</li> <li>• Amo xikitski kanpa timotektok o nopa yoyomitl.</li> </ul> <p>2. Kanpa motektok mopasuijtok o tlapojtok:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mojmotla xijpojpa kanpa timotektok, kej timitsnextilijtokej ixkichka namaj, ika kuali atl o ika istaatl.</li> <li>• Kemaj tijpojpuas kanpa timotektok, xijpatilikaj yoyomitl tlen ika axkanaj chenejtis.</li> <li>• Amo xijtekiui tlamantli tlen axkiselijtokej tepajtianij, kej nopa <i>alcohol</i> o <i>peróxido</i>, tlen uelis kinenpolos motlakayo.</li> <li>• Xikita kanpa timotektok uan tlaj teemaloua, axkuali mijyotia o achiyok mitskokoua, xikitati moteepajtijkaj.</li> </ul>

<p>5. Instrucciones al paciente sobre el cuidado de la herida</p>	<p>3. Heridas con Puntos o Suturas</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Evite mojar la zona durante estas primeras 48 horas.</li> <li>• Para realizar la limpieza, hágalo con agua y jabón neutro suave, secando con toques ligeros y evitando frotar.</li> <li>• Evite manipular los puntos y avisemos o visitemos a nuestro personal de salud si alguno se suelta.</li> <li>• Recuerde acudir al retiro de puntos en la fecha indicada.</li> </ul> <p>4. Heridas con Drenaje (Heridas Crónicas o con Abscesos)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cambie los apósitos con frecuencia, dependiendo de la cantidad de fluido que pueda drenar.</li> <li>• Realice la limpieza con solución salina o como le hayamos indicado.</li> <li>• Mantenga un registro de los cambios en el color, cantidad o consistencia del fluido del drenaje.</li> <li>• Notifique si siente fiebre o escalofríos, ya que podrían ser signos de infección.</li> </ul> <p>5. Quemaduras</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mantenga la herida cubierta con el apósito y evite exponerla al aire.</li> <li>• Use únicamente las cremas o tratamientos recomendados por el médico.</li> <li>• No reviente las ampollas, ya que esto puede causar infecciones.</li> <li>• Proteja la zona del sol y consulte si nota cambios como aumento del dolor o hinchazón.</li> </ul> <p>6. Heridas con Úlceras por Presión o Heridas Crónicas</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cambie el apósito como se encuentra indicado, asegurándose de limpiar la herida correctamente.</li> <li>• Mantenga la piel alrededor de la herida siempre limpia y seca.</li> <li>• Evite presionar la zona afectada y cambie de posición regularmente.</li> <li>• Lleve un seguimiento constante con el personal médico.</li> </ul>	<p>3. Kanpa timotektok kiixtsontokej</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Amo xixxoloni kanpa timotektok ipan ompoualli uan chikueyi kaultl tlen sanok yajtia.</li> <li>• Kemaj tijjopuas, xijchiua ika atl uan ika yamanik amoli, yolik xijuatsria uan amo xixxakualo.</li> <li>• Amo xixijitski kanpa kiixtsontokej uan xitechmatilti o xikinitaki toteepajtikauaj tlan kotonki se kanpa kiixtsontokej.</li> <li>• Xikejlamiki tiyas kemaj mitsijlijkej mitskixtilisej nopa ijpatl tlen ika kiixtsontokej.</li> </ul> <p>4. Teemalkisa kanpa timotektok</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ajachika xijpatili yoyomitl kanpa timotektok, nopa tlaj neleskisa.</li> <li>• Xijjopoua ika istaatl o kej timitsiljtkej.</li> <li>• Xikijkulo ipan se amatl tlen nesi kenijkatsa mopatla itlapalo, imiaka o tlen kisa motetilijtia.</li> <li>• Xiteematilti tlaj tineltotonia o tisekekajtotonia, uajka uelis tichenejtis.</li> </ul> <p>5. Morlatijtok</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ika yoyomitl xijpiiktok kanpa timotlati uan amo ma kiasi ajakatl.</li> <li>• Xijtekiui san chiyajpajtli o tlachialistli tlen mitsijlijtok teepajtiketl.</li> <li>• Amo xijpitsini kanpa tiapolonijtok, pampa ni uelis ika tichenejtis..</li> <li>• Xijtonalmanaui kanpa timotlatijto uan ximotlajtlan tlaj achiyok mitskokoua o achiyok semaui.</li> </ul> <p>6. Pampa timotetilijtok yeka tlapojtok kanpa timokokojtok o uejkajkia timokokojtok</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Xijpatla nopa yoyomitl kej mitsijlijkejya, ximoteemachi, xijjopoua kej moneki kanpa timokokojtok.</li> <li>• Kanpa tijkokojtok mokuetlaxo iyaualtipaj, nochipa xijpixto tlapojpojua uan uaktok.</li> <li>• Amo xijpechili kanpa timokokojtok uan nojkia xikixkueptia.</li> <li>• Amo xijkaua, xisenuikili ximopajti ika teepajtianij. o Ximo tlachili nochipa ika nopa tepajtianij.</li> </ul>
---	--	--

*Referencias*

[http://www.cpe.salud.gob.mx/site3/publicaciones/docs/manual\\_heridas.pdf](http://www.cpe.salud.gob.mx/site3/publicaciones/docs/manual_heridas.pdf)  
Rosales Barrera, S. & Reyes Gómez, E. (2004). Fundamentos de enfermería (3a. ed.). Editorial El Manual Moderno.  
[https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/920660/Manual\\_de\\_procedimientos\\_estandarizados\\_para\\_la\\_vigilancia\\_epidemiologica\\_de\\_las\\_IAAS\\_-\\_RHOVE\\_junio\\_2024.pdf](https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/920660/Manual_de_procedimientos_estandarizados_para_la_vigilancia_epidemiologica_de_las_IAAS_-_RHOVE_junio_2024.pdf)  
Potter, P. A., Perry, A. G., Hall, A. M., & Stockert, P. A. (2023). Capítulo 48: Integridad cutánea y cuidado de las heridas. Fundamentos de enfermería (11.ª ed., pp. 1319-1389). Elsevier.

## Administración de medicamentos parenterales

<i>Procedimiento</i>	<i>Explicación para el Paciente</i>	<i>Náhuatl</i>
1. Presentación y explicación del procedimiento	<p>Hola, buenos días/tarde/noche. Mi nombre es _____ y voy a realizar la aplicación del medicamento que me refiere se va a administrar. ¿Tiene alguna duda acerca del procedimiento antes de comenzar?</p> <p>*Posibles respuestas del paciente:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Si</li> <li>2. No</li> </ol>	<p>Piali, tonalti/tiotlakilti/tlapoyaualti. Na notookaj _____ uan nimitspajmakas, tlen nechijlia nimitsmakas. ¿Tijpia se tlamantli tlen axtijkuamachilia ika ni tlachialistli tlen axtijpeualtjtokej?</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kenna (Si)</li> <li>2. Axtle (No)</li> </ol>
2. Verificación de la orden médica	<p>Antes de administrar el medicamento, necesito que me proporcione su orden o receta médica para verificar y asegurarme de que sea el medicamento correcto el que se aplicara.</p>	<p>Pampa naja axnimitspajmakatok, nijneki xinechmaka moamajpajui tlen nikitaz uan nimotemachis tlaj yaya inoj pajtli tlen nimitsmakatias.</p>
3. Identificación del paciente	<p>¿Me puede proporcionar su nombre completo y fecha de nacimiento?</p> <p>Posterior a la confirmación del nombre del paciente en la receta, así como los datos correspondientes a esta misma como: Nombre del médico que prescribe, cédula, fecha de prescripción, nombre y dosis correcta del medicamento; se procede a preguntar:</p> <p>¿Es alérgico a algún medicamento?</p>	<p>¿Kualtias tinechmakas asitok motookaj uan tonali kemaj titlaakatki?</p> <p>Nota: Este texto no se traduce.</p> <p>¿Motlakayo axkiselía se pajtli?</p>
4. Información al paciente sobre el procedimiento	<p>Le voy a administrar (nombre del medicamento) por vía [ intramuscular / <u>subcutánea</u>/ intravenosa ]. Puede sentir molestia al momento de realizar la aplicación, pero solo será un instante. Puede que también sienta dolor local o un ligero abultamiento de la piel.</p> <p>¿Tiene alguna duda?</p> <p>*Posibles respuestas del paciente:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Si</li> <li>2. No</li> </ol>	<p>Nimitspajmakas (pajtli itookaj), ipan [ monakayoijtík/ mokuetlaxtsintla / ipan motlajlo ]. Uelis tijmachilis mitskokos ipan nopa tlochtli kemaj mitstsopinisej, yesej elis san tlochtli. Uelis nojkia tijmachilis san kanke mitstsopinijkej o se kentsij semaui mokuetlaxo.</p> <p>¿Tijpia se tlamantli tlen axtijkuamachilia?</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kenna (Si)</li> <li>2. Axtle (No)</li> </ol>
5. Selección del sitio de punción	<p>Para la administración:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Intramuscular o subcutánea: Le voy a pedir que descubra el brazo/<u>piel</u>/abdomen (izquierdo o derecho, si procede).</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Si es en brazo: Por favor le pido que se siente en la camilla con el brazo relajado para facilitar la aplicación.</li> <li>2. Glúteo: Por favor proceda a acostarse en posición decúbito prono (boca abajo), descubriendo principalmente la parte superior externa para proceder a la aplicación.</li> <li>3. Abdomen: Por favor acuéstese sobre la camilla en posición decúbito supino (boca arriba) y descubra el área del abdomen, preferiblemente la que se encuentra alrededor del ombligo.</li> </ol>	<p>Para la administración:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nakayoijtík o kuetlaxtsintla: ximoajkolxoloui/mopankuetlaxo/mojiti (ika momaote o momanejmatl, tlaj kualtias).</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tlaj ipan moajkol: Nimitstlajtlania se tlakayotl ximoseui ipan kokoxkatlapechtli ika yamanik moajkol tlen ika axouij mitstsopinisej.</li> <li>2. Tsintamali: Se tlakayotl ximixtlapacho, ximotsinxoloui kanpa mitstsopinisej.</li> <li>3. Ipan mojiti iixko: Se tlakayotl, ximoaketsteeka ipan kokoxkatlapechtli uan ximoloui kanpa mojiti, achiyok kanpa moxik iyaualtipaj: Ximoteka ika motlakayo tlapojtok, pampa ijkon nesi motlakayo ).</li> </ol>
6. Desinfección de la piel	<p>Voy a limpiar la zona donde aplicaré la inyección, puede que tenga una sensación fría.</p>	<p>Nijpojpuas kanpa nimitstsopinis, uelis tijmachilis kentsij sesek.</p>
7. Técnica de administración	<p>Procederé a aplicar la inyección. Es posible que sienta una pequeña molestia, pero tratare de hacerlo lo más pronto posible, le pido no contraer el músculo ya que esto puede causar más molestia o dolor.</p>	<p>Nimitstsopinis. Uelis tijmachilis kentsij axtijuelmatis, yesej nijchiuas achi nimaj, amo ximotetili kanpa nimitstsopinis pampa ika ya ni uelis achi axtijuelmatis o achiyok mitskokos.</p>
8. Retiro de la aguja y aplicación de torunda	<p>Voy a retirar la aguja. Presione suavemente sobre la zona para evitar hematomas, evite frotar ya que esto puede contrarrestar el efecto del medicamento y ocasionar otros efectos secundarios a la administración.</p>	<p>Nimitsijkuenilis uitsmalotl. San yamanik xijpechili kanpa nimitstsopinij, kej inoj axkanaj moestemas, amo xijuatlani, pampa uelis axkuali tekitis nopa pajtli uan seyok tlamantli kisati ika nopa tlatsoptintli.</p>

9. Registro del procedimiento	Voy a registrar la administración de su medicamento en su expediente/receta para el seguimiento de su tratamiento.	Ipan moamapajui nikijkuilos pajtli tlen mitsmakatokej tlen ika mosenuikilis mopajui.
10. Observación de efectos y despedida	<p>Vamos a esperar unos minutos para asegurarnos de que no haya ninguna reacción secundaria o adversa al medicamento que se le administro. Si siente algo inusual, por favor avíseme.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Finalmente despedir al paciente: Listo señor(a) _____ cualquier duda o efecto que pueda ocurrir con respecto a la administración del medicamento que le acabamos de realizar, por favor notifique o acuda a su médico o algún profesional de la salud para que pueda ser atendido(a).</li> </ul>	<p>Tijchiasej se keski kauitsitsij tlen ika timoteemachisej tlaj axnesis seyok tlamantli tlen axmoneki ika nopa pajtli tlen motekiui. Tlaj axkuali tijmachilia, se tlakayotl, xinechmatilti.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ipan itlamiaj xijnauatijejua nopa kokoxketl: Eltojka totlayi/toaui _____, tlaj tijpia se tlamantli tlen axtijkuamachilia o uelis seyok tlamantli mitspanos ika nopa pajtli tlen timitsonmakakej, se tlakayotl, xijmatilti moteepajtijkaj o se akajya tlen kiixmati chikualispajtli uan kej inoj mitsselisej.</li> </ul>

### Referencias

[https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/920141/AESP\\_CSG-DGCES\\_16\\_junio\\_2023.pdf](https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/920141/AESP_CSG-DGCES_16_junio_2023.pdf)

Potter, P. A., Perry, A. G., Hall, A. M., & Stockert, P. A. (2023). Capítulo 31: Administración de Medicamentos. Fundamentos de enfermería (11.<sup>a</sup> ed., pp. 626-704). Elsevier.

## Obtención de sangre venosa

<i>Procedimiento</i>	<i>Explicación para el Paciente</i>	<i>Náhuatl</i>
1. Explicar el procedimiento al paciente.	Voy a realizar una extracción de sangre venosa. Este procedimiento nos ayudará a obtener información importante sobre su salud, de esta manera su médico puede proporcionarle el mejor tratamiento cuando tengan los resultados.	Nimitskixtilis estli ipan motlajlo. Ni tlachiualistli techpaleuis ma tijpiakaj tlayolmelaualistli tlen tlauei moneki ika nopa mochikaualis, kej inoj moteepajtijkaj uelis mitsmakas kuali pajtli kemaj kisati nopa tlayolmelaualistli.
2. Elegir el sitio de punción, inspecciona y palpa las venas, identificando el sitio anatómico correcto.	Le voy a pedir que extienda su brazo completamente y lo coloque en una posición relajada sobre esta superficie.	Nimitstlajtlanis kuali ximoajkolmelaua uan san yamanik, amo ximoajkoltetili, xijtlali nikaj iixko.
3. Coloca una compresa de apoyo debajo del sitio anatómico seleccionado.	En caso de necesitar una compresa de apoyo: Colocaré esta compresa de debajo de su brazo para mantenerlo estable y evitar movimientos durante la extracción.	Nijtlalis ni yoyomitl ipan moajkolsintla ma mokaua kuali uan amo ma mojmolini kema mitseskixtilisej.
4. Introduce el bisel de la aguja en dirección a la vena seleccionada, formando un ángulo de 30° entre la jeringa y el sitio de punción. Una vez que se muestre la presencia de sangre en el cono de la aguja, se inicia con la extracción.	Insertaré una aguja en su vena para extraer una pequeña cantidad de sangre. Es posible que sienta un pequeño pinchazo como un piquete de hormiga cuando introduzca la aguja.	Nijkalakis se uitsmalotl ipan motlajlo uan nimitskixtilis se kentsij estli. Uelis tijmachilis se pillkentsij tlatsoptinli kej mitsstopinis se axkanelij kemaj nijkalakis nopa uitsmalotl.
5. Retira con firmeza la aguja hipodérmica del vaso sanguíneo, colocando previamente una torunda sin alcohol, ejerciendo una ligera presión sobre el sitio puncionado.	Mantenga presionado en el sitio de la punción durante unos minutos. Evite cargar objetos pesados con el brazo utilizado durante las próximas horas. Si llega a notar enrojecimiento, hinchazón, dolor o cualquier signo inusual en el lugar de la punción, por favor notifíquelo.	Xijpechilijto se keski kauitsitsij kanpa nimitstopinini. Amo xijmama tlamantinij tlen etikej ika moalkol tlen tijtekiuijtok ipan kaitinij tlen nechka ualauij. Tlaj tikitas chichilojtok, semaui, kuajkualokayotl o seyok tlamantli tlen axeliskia kanpa nimitstopinijtok, se ylakayotl, xinechmatilti.

### *Referencias*

Organización Mundial de la Salud. (2021). Directrices de la OMS sobre buenas prácticas de manufactura para centros de sangre. Anexo 4 del cuadragésimo quinto informe del Comité de Expertos de la OMS sobre especificaciones para preparados farmacéuticos. Organización Panamericana de la Salud. <https://doi.org/10.37774/9789275323366>. P, 40.

World Health Organization (2010). WHO guidelines on drawing blood: best practices in phlebotomy. <https://iris.who.int/server/api/core/bitstreams/10682984-b7a0-4e4b-bd32-0cbc7d22136b/content> p. 15. ISBN 9789241599221.

Rosales Barrera, S. & Reyes Gómez, E. (2004). Fundamentos de enfermería (3a. ed.). Editorial El Manual Moderno.

## Sondaje vesical

<i>Procedimiento</i>	<i>Explicación para el Paciente</i>	<i>Náhuatl</i>
1. Colabora en la información necesaria al paciente del procedimiento a realizar como la marca el indicador de SICALIDAD trato digno	Voy a realizar un procedimiento que será introducir un tubo de plástico directamente hasta su vejiga.	Nijkalakis se tubo tlen plástico xitlauak asiti kanpa moaxixtekoj.
2. Coloca al paciente en posición ginecológica (si es mujer), en decúbito dorsal (si es hombre).	MUJER: se va a colocar acostada sobre su espalda con las rodillas flexionadas y los pies apoyados sobre la cama, separados, para facilitar el acceso a la zona. HOMBRE: Le pediré que se coloque acostado boca arriba, con las piernas extendidas y relajadas, manteniendo una postura recta.	SIUATL: Timotekas ipan mokuitlapaj ika motlankuaj tlakuelpacholi uan moikxi motetonis ipan kochkat-lapechtli, moxelojtosej, tlen ika axouij asiti kanpa moneki. TLAKATL: Nimitstlajtlanis ximoaketsteke, timometsmelajtos uan yamanixtosej uan xitlaktik tiitstos.
3. Descubre únicamente el área peri-anal.	Descubriré únicamente la zona necesaria para garantizar su privacidad y comodidad.	No aplica.
4. Se calza los guantes y realiza el aseo de los genitales externos con la técnica correcta.	Indicar que se realizara aseo genital: voy a limpiar la zona genital para asegurar que esté completamente libre de gérmenes con una solución especial y gasas estériles para limpiar el área. Esto no le va a causar dolor, pero es posible que sienta un poco de frescura por el líquido. Le pido que permanezca lo más relajado posible. Si en algún momento siente incomodidad o necesita que me detenga, por favor hágame saber.	Mopajpakas kanpa xilantli: Nijpojpuas kanpa xilantli tlen ika nimoteemachis axeltos tlasokiyoj ika kuali atl uan yoyomitl tlen axso-kiyo tlen ika mopojuas kanpa xilantli. Ni axkanaj mitskuajkualomakas, yesej uelis kentsij tijmachilis yamankasesek ika nopa ayotl. Nimitstlajtlanía achiyok xiitsto ika yolseuilstli. Tlaj ipan se tonali axkuali tijmachilia o tijneki ma nimotilketsa, se tlakayotl, xinechmatilti.
5. Introduce los cm necesarios de la sonda con suavidad a través del meato urinario, sea hombre o mujer, hasta que drene orina.	Ahora introduciré la sonda a través del pene/vagina. Es posible que sienta un poco de presión o incomodidad durante este paso, es normal que sienta un poco de molestia o una ligera sensación de necesidad de orinar mientras coloco la sonda. Si siente dolor intenso o algo fuera de lo común, avíseme de inmediato para detenernos y evaluar que hacer. Le pido permanezca relajado y me avise si siente alguna incomodidad significativa.	Namaj nijkalakis nopa <i>sonda</i> ipan tepoli/pikatl. Uelis tijmachilis se kentsij mitstetsopa o axkuali tikmachilia ipan ni tlachiuilistli, eli kej inoj tijmachilis se kentsi tlajjiyouilistli o se kentsij tijmachilis timoxixasneki kemaj nijtlalia nopa <i>sonda</i> . Tlaj tijmachilia nelkuajkualo o seyok tlamantli tlen axya inoj, nelnimaj xinechmatilti, kej inoj timotilketsasej uan tikitasej tlake tijchiuasej. Nimitstlajtlanía xiitsto ika yolseuilstli uan xinechmatilti tlaj se ueyi tlamantli axkuali tijmachilia.
6. Fija la sonda a la cara interna del muslo (mujer) y muslo/abdomen (hombre).	Fijaré en su muslo la sonda, para evitar que se mueva y cause molestias.	Nopa <i>sonda</i> nijtlatskiltis ipan momets, tlen ika axmoolinis uan axtiuelmajtos.
7. Explica las medidas de seguridad con base al indicador de sícalidad de prevención de infección de vías urinarias.	Explicación al Paciente y/o Familia sobre los Cuidados de la Sonda Vesical en Casa. • Higiene del Área Genital 1. Procure lavar la zona genital y la entrada de la uretra al menos una vez al día con agua tibia y jabón suave y neutro. 2. Asegúrense de secar completamente que la zona con una toalla limpia y eviten aplicar cremas o productos que no hayan sido indicados. • Cuidados de la Bolsa Recolectora 1. Mantengan siempre la bolsa recolectora por debajo del nivel de la cintura en todo momento para evitar que la orina regrese y evitar el riesgo de causar infecciones. 2. Procuren vaciar la bolsa recolectora cuando esté llena hasta la mitad o al menos cada 6-8 horas. El recipiente debe estar limpio y ser exclusivo para este medio. Lave sus manos antes y después de hacerlo.	Tlajtolixtomilistli ika nopa Kokoxketl uan/o Senyelistli ika nopa <i>Sonda Vesical</i> imokuitlauilis ipan ininchaj. • Tlapajpaktli kanpa Moxilantipaj 1. Xijpajpaka moxilantipaj uan kanpa timoxixa iteno, mejkatsaj san sempa ipan se tonali ika yamankatonik uan ika xapoj.. 2. Ika <i>toalla</i> tlachikuentli, ximoteemachi tijuatsas nochi xilantipaj uan amo xijtlalili <i>cremas</i> o tlamantini tlen amo mitsilijtokej. • Nechikojkaxikipili imaulilis 1. Nochipa xijpaxtokaj nopa nechikojkaxikipili kanpa inmotsinkech itsintla tlen ika axkanaj mokuapas axixtli uan tlen axinchenejtisej. 2. Kuali xijnoki nopa nechikojkaxikipili kemaj temitos ixkichka tlajko o chijchikuasej o chijchikuueyi kaultl. Nopa xikipili moneki eltos tlapajpaktli uan axkanaj motekiuis ipan seyok tlamantli. Achtoui ximomajteki uan teipa kemaj tijchijtosa.

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Movilidad y Posición de la Sonda No permita que la sonda se doble o se obstruya.</li> <li>• Signos de Alarma Acuda inmediatamente a nosotros o algún centro de salud si nota alguno de los siguientes signos: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Si la orina tiene un olor fuerte, es turbia, o presenta sangre.</li> <li>2. Existe enrojecimiento, hinchazón o secreción en el lugar donde está la sonda.</li> <li>3. Presenta fiebre o escalofríos, que podrían ser señal de una infección.</li> <li>4. La orina deja de fluir o la bolsa no se llena después de varias horas.</li> </ol> </li> <li>• Reemplazo de la Sonda y Seguimiento Es necesario que acuda en (especificar tiempo) para que la sonda sea reemplazada, o cuando se presente algún problema.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Olinilistli uan kenijki motlalis nopa <i>sonda</i> Amo xijkaua ma mokuelpacho o ma motsakua nopa <i>sonda</i>.</li> <li>• Ixnextili tlen Teemajmatia Nimantsij xiya kanpa tojuantij o ipan se tepajtiloyan tlaj tikitas se tlen ni ixnextili: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tlaj nopa axixtli chikauak mijyotia, tetestik, o kipia estli.</li> <li>2. Nesi chichiliui, semajtok o kisa kanpa eltok nopa <i>sonda</i>.</li> <li>3. Neltotoniia o totonkasesekui, tlen uelis kinextia chenejtis.</li> <li>4. Nopa axixtli ayok kisa o nopa xikipili ayok temi mejkatsaj panotos se keski kaitl.</li> </ol> </li> <li>• Mopatlas <i>sonda</i> uan Isenuikilis Moneki tiyas kanpa (xikijto kaitl) uan nopa <i>sonda</i> ma kipatlakaj, o kemaj nesis se kuesoli.</li> </ul>
--	---	--

### Referencias

<https://www.inr.gob.mx/iso/Descargas/iso/doc/PRT-SEN-06.pdf>

[https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/920660/Manual\\_de\\_procedimientos\\_estandarizados\\_para\\_la\\_vigilancia\\_epidemiologica\\_de\\_las\\_IAAS\\_-\\_RHOVE\\_junio\\_2024.pdf](https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/920660/Manual_de_procedimientos_estandarizados_para_la_vigilancia_epidemiologica_de_las_IAAS_-_RHOVE_junio_2024.pdf)

Potter, P. A., Perry, A. G., Hall, A. M., & Stockert, P. A. (2023). Capítulo 46: Eliminación Urinaria. Fundamentos de enfermería (11.<sup>a</sup> ed., pp. 1261-1268). Elsevier.

## Citología Cervicovaginal (PAP)

<i>Procedimiento</i>	<i>Explicación para el Paciente</i>	<i>Náhuatl</i>
1. Describe acerca de la prevención, detección, diagnóstico, tratamiento, control y vigilancia epidemiológica del cáncer cervicouterino.	Le explicaré algunas medidas preventivas y los pasos que seguimos si detectamos algún problema.	Nitstlajtolixtomilis se keski tlachiuallistli tlen ika achtoui tijchuias uan tlen mosenuikilis tlaj tijpantisej se kuesoli.
2. Explica sobre Ca CU: concepto, signos y síntomas, diagnóstico, tratamiento y medidas asistenciales.	El cáncer cervicouterino es una enfermedad que afecta el cuello del útero. Le proporcionaré información sobre los síntomas, cómo se diagnostica y cuáles son los tratamientos disponibles.	Nopa nanyokualojkatl elij se kokolistli tlen kinpoloua nopa nanyotl. Nimitsmakas tlayolmelauallistli ika nopa tlen ixnesi, kenijkatsa moixmati uan katiya tlachiuallistli uelis mochiuas.
3. Describe la técnica correcta de la citología cérvico-vaginal.	Voy a realizar una prueba para recoger una muestra de las células del cuello uterino. Es rápida y no debería causar más que una leve molestia.	Nijchuias se tlayejeyekoli tlen ika nijkuis se nanyotl <i>céulas</i> iixneska. Ni eli elmimaj uan san se kentsij mitskokos.
4. Proporciona orientación de fomento a la salud en una plática.	Le brindaré algunos consejos para cuidar su salud ginecológica y prevenir enfermedades. ¿Tiene alguna pregunta antes de comenzar?	Nimitsmakas se keski tlajtoli tlen ika tijmomokuitlouis mosiuchikauallis uan tlen ika axtimokokos. ¿Tijpia achtoui se tlajtlanilistli kemaj ayok tijpeualtisej? 3. Kenna (Si) 4. Axtle (No)
5. Prepara el material necesario.	Todo el material que utilizare para el procedimiento es estéril y está listo para su uso.	Nochi tlamantli tlen nijtekiuis ipan nopa tlachiuallistli eli kuali tlapajpaktli uan eltojka motekiuis.
6. Recaba el consentimiento informado de la paciente.	Antes de iniciar, necesito que me confirme que entiende el procedimiento y que estás de acuerdo en que lo realice.	Kemaj ayok tijpeualtiaj, nijneki sempa xinechijli tlaj tijkuamachilia nopa tlachiuallistli uan ta tijselia ma nijchiua.
7. Proporciona la bata a la paciente.	Le voy a dar una bata para que esté más cómoda durante el procedimiento, le pido por favor pasar de este lado (baño) para poder colocársela.	Nimitsmakas se yoyontlakentili tlen ika achi kuali tijmachilis ipan nopa tlachiuillistli, nimitstlajtlania se tlakayotl, nikanika xipano kanpa kuitlakali kejinoy kuali timokentis.
8. Posiciona a la paciente en posición de litotomía o ginecológica.	Le pediré que se recueste y coloque las piernas en esta posición sobre las pierneras para realizar el examen.	Nimitstlajtlanis ximoteeka uan kej inij xijtlali momets ipan metstli iixko uan kej inoy nijchuias yejyekolistli.
9. Introduce el espejo vaginal solicitando colaboración de la paciente.	Voy a insertar el espejo vaginal. Le pido que intente relajarse y avísame si siente alguna molestia.	Nijkalakis nopa pikatl iixteskaj. Nimitstlajtlania xijnemili xijyamanilti motlakayo uan xinechmatilti tlaj se tlamantli axkuali tijmachilia.
10. Gira y fija el espejo para visualizar el cuello uterino.	Voy a ajustar el espejo para poder ver claramente el cuello del útero. Si siente alguna incomodidad, me avisa.	Nijkualtlalis nopa teskatl tlen ika achi kuali nikitás nopa nanyotl. Tlaj axkuali tijmachilia, xinechmatilti.
11. Obtiene la muestra del cuello uterino con la espátula y cytobrush o cepillo citológico.	Voy a proceder a la toma de una pequeña muestra de células. Puede que sienta una leve presión, pero será rápido.	Nijkixtis se <i>cécula</i> ipilyejeyekolis. Uelis tijmachilis se kentsij mitstetsopa, yesej ni nimaj elis.
12. Registra en la cartilla de salud de la usuaria y en la bitácora del servicio.	Vamos a registrar la información del procedimiento en su cartilla de salud.	Tiamaijkuilosej tlachiuallistli iyolmelauallis ipan mochikauallisamaj.
13. Proporciona orientación a la usuaria para el reporte de resultados.	Los resultados estarán listos en [tiempo estimado], le informaremos cómo recibirlos y qué hacer en caso de cualquier duda.	Nopa tlayolmelauallistli tlen kisato eltosejya ipan [tonali tlen moitas], timitsyolmelauasej kenijkatsaj tijselis uan tlake tijchuias tlaj tijpias se tlamantli tlen axtijkuamachili.

### Referencias

Vacuna contra el virus del papiloma humano (VPH). OPS/OMS. Organización Panamericana de la Salud. Recuperado el 15 de mayo del 2025: <https://www.paho.org/es/vacuna-contra-virus-papiloma-humano-vph>

[https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/875650/LVL-CaCu\\_12-2023.pdf](https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/875650/LVL-CaCu_12-2023.pdf)

México, Secretaría de Salud. (2009). Norma Oficial Mexicana NOM-014-SSA2-1994, Para la prevención, detección, diagnóstico, tratamiento, control y vigilancia epidemiológica del cáncer cérvico uterino. Publicada en el Diario Oficial de la Federación (DOF) el 16 de enero de 1995. [https://platiica.economia.gob.mx/normalizacion/wp-content/uploads/sites/2/PDF\\_Normas\\_Publicas/014-ssa2.pdf](https://platiica.economia.gob.mx/normalizacion/wp-content/uploads/sites/2/PDF_Normas_Publicas/014-ssa2.pdf)

## Movilización de un paciente

<i>Procedimiento</i>		<i>Explicación para el Paciente</i>	<i>Náhuatl</i>
1. Presentación		Hola, buenos días/ <u>tarde</u> /noche. Mi nombre es _____ y vamos a realizar unos movimientos para verificar la funcionalidad mecánica.	Piali, tonalti/ <u>tiotlakilti</u> /tlapoyaualti. Na notookaj _____ uan tijchiusej se keski olinilistli tlen ika tikitasej kenijkatsaj molinia motlakayo.
2. Movimientos biomecánicos básicos	Flexión	Doble o flexione el brazo/la pierna como si quisiera acercarlo a su cuerpo.	Xijkuelpacho moajkol, xijkuelpacho momets kejua tijnekiskia tijnechkauis kanpa motlakayo.
	Extensión	Estire la pierna, estire la mano, estire los pies hacia adelante.	Xikixmelaua momets, xikixmelaua momax, xikixmelaua moikxi ika moixpa.
	Aducción	Cruce los brazos frente al pecho como si se estuviera abrazando.	Ximoajkolnepano kanpa moyolixko kejua timonajnuajtika.
	Abducción	Abra los brazos hacia los lados.	Ximomapelo kanpa monakastipa.
	Rotación	Gire la cabeza/el cuerpo suavemente hacia la derecha, y ahora a la izquierda.	Yamanik ximotsonmalakacho,nojkia motlakayo kanpa monejmatl, uan nama kanpa momaote.
3. Movimientos funcionales	Locomoción	Camine recto hacia delante. Realice un pequeño salto sin moverse del sitio. Muévase en cuatro puntos, como si estuviera gateando.	Xitlauak xijnejnemi kanpa moixpa. Kentsij xiutoni san kanpa tiitstok. Ximoolini ipan nau inakastipa, kejua timanejnemi.
	Manipulación	Tome este objeto con la mano, como si fuera a escribir o lanzarlo. Simule lanzar esta pelota con una mano. Escriba su nombre en esta hoja como lo hace normalmente.	Ika momax xijkui ni tlamantli, kejua titlajkuiloskia o tijmajkauas. Xijchiua kejua ika se momax tijmajkaua ni <i>pelota</i> . Xikijkuiulo motookaj ipan ni amatl san kej ipa tijchiua.
	Transición postural	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sedestación/Bipedestación: Siéntese en la silla y luego póngase de pie sin usar las manos.</li> <li>• Decúbito supino a sedestación: Gírese de lado, empuje con los brazos y siéntese al borde de la cama.</li> <li>• Sedestación a decúbito supino: Acuéstese lentamente hacia atrás desde la posición sentada.</li> <li>• Supino a decúbito lateral: Gírese de lado, doblando una pierna y ayúdándose con los brazos.</li> <li>• Decúbito lateral a sedestación: Empújese con el brazo al borde de la cama.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Timoseuijtos/Timoketstos: Ximoseui ipan ikpali uan teipa ximoketsa uan amo xijtekiui momax.</li> <li>• Ximoaketstekea uan ximoseui: Ximomalakacho ika moeltipa, xikuatopeua ika moajkol uan ximoseui kanpa kochkajtlapechtli iyakapa.</li> <li>• Ximoseui uan ximoaketsteeka: Kemaj timoseuijtok yolik ximoteeka ika moika.</li> <li>• Moaketstekea a Moteeka nakaschikiltik: Ximomalakacho ika moeltipa, xijkuelpachojtia se momets uan ximopaleui ika moajkol,</li> <li>• Moteeka nakaschikiltik a timoseuijtos: Ximokuatopeua ika moajkol kanpa kochkajtlapechtli iyakapa.</li> </ul>
	Posición anatómica en cama	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Semi-Fowler: Vamos a cambiar a posición semi-fowler, le voy a pedir que se empuje con los brazos para sentarse, (procedemos a colocar las almohadas u objetos que necesitamos a los grados de inclinación que se requiere para la posición) y ahora nos acostamos.</li> <li>• Fowler: Vamos a cambiar a posición fowler, le voy a pedir que se empuje con los brazos para sentarse, (procedemos a colocar las almohadas u objetos que necesitamos a los grados de inclinación que se requiere para la posición) y ahora nos acostamos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Semi-Fowler</i>: Tijpatlasej ika nopa <i>semi-fowler</i> itekil, nimitstlajtlanis ximokuatopeua ika moajkol uan ximoseuis (tijtlalasej tsontetomil o tlamantinij kej monekis mouitsontektetos) uan namaj timotekasej.</li> <li>• <i>Fowler</i>: Tijpatlasej ika nopa tekil tlen fowler, nimitstlajtlanis ximokuatopeua ika moajkol tlen ika timoseuis, (tijtlalasej tsontetomil o tlamantinij tlen tijnekij kej moneki ma mouitsontektetsto) uan namaj timotekasej.</li> </ul>

	<p>Posición anatómica en cama</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Semi-Fowler:</b> Vamos a cambiar a posición semi-fowler, le voy a pedir que se empuje con los brazos para sentarse, (procedemos a colocar las almohadas u objetos que necesitamos a los grados de inclinación que se requiere para la posición) y ahora nos acostamos.</li> <li>• <b>Fowler:</b> Vamos a cambiar a posición fowler, le voy a pedir que se empuje con los brazos para sentarse, (procedemos a colocar las almohadas u objetos que necesitamos a los grados de inclinación que se requiere para la posición) y ahora nos acostamos.</li> <li>• <b>Decúbito supino:</b> Acuéstese boca arriba con los brazos a los lados.</li> <li>• <b>Decúbito prono:</b> Acuéstese boca abajo con la cabeza de lado.</li> <li>• <b>Decúbito lateral:</b> Acuéstese del lado izquierdo/derecho manteniendo alineado el cuerpo.</li> <li>• <b>Posición de sims:</b> Acuéstese de lado izquierdo/derecho con la pierna inferior extendida y la superior flexionada hacia delante.</li> <li>• <b>Litotomía:</b> Acuéstese boca arriba con las piernas flexionadas y separadas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Semi-Fowler:</b> Tijpatlasej ika nopa <i>semi-fowler</i> itekil, nimitstlanis ximokuatopeua ika moajkol uan ximoseuis (tijtlalisej tsontetomilt o tlamantinij kej monekis mouitsontektetos) uan namaj timotekasej.</li> <li>• <b>Fowler:</b> Tijpatlasej ika nopa tekilt tlen fowler, nimitstlanis ximokuatopeua ika moajkol tlen ika timoseuis, (tijtlalisej tsontetomilt o tlamantinij tlen tijnekij kej moneki ma mouitsonteketsto) uan namaj timotekasej.</li> <li>• <b>Moaketsteeka:</b> Ximoaketsteeka uan ximomapelo kanpa moelpaj.</li> <li>• <b>Mixtlapachoua:</b> Ximixtlapacho uan xixixnekuilo motsontekoj.</li> <li>• <b>Moteeka nakaschikiltik:</b> Ximoteeka nakaschikiltik kanpa momaote/mo-maneymaj uan xitlaktik xijtlali motlakayo.</li> <li>• <b>Ximotlali kej sims:</b> Ximoteeka nakaschikiltik kanpa momaote/mo-maneymaj ika momets tlen tlatsintla xitlaktik uan tlen uejkapa xijkuelpachojto moixpaj.</li> <li>• <b>Litotomia:</b> Ximoaketsteeka ika momets kuelpachijtos uan timetspejojtos.</li> </ul>
--	-----------------------------------	---	--

### Referencias

Rosales Barrera, S. & Reyes Gómez, E. (2004). Fundamentos de enfermería (3a. ed.). Editorial El Manual Moderno. pp. 125-154.

## Concientización: Detección oportuna de Diabetes Mellitus

<i>Procedimiento</i>	<i>Explicación para el Paciente</i>	<i>Náhuatl</i>
1. Presentación y explicación	Hola, buenos días/tarde/noche. Mi nombre es _____ y voy a explicarles el tema sobre el manejo de la diabetes mellitus y cómo podemos prevenirla.	Piali, tonalti/tiotlakilti/tlapoyaualti. Na notookaj _____ uan niinmechixtomilis ika tlajtoli nopa tlamantli kenijkatsa tijmokuilauisej nopa tsopeleskokolistli uan kenijkatsaj tijchiuasej ma amo techasis.
2. Explicación de los objetivos de la prevención	Les vamos a enseñar sobre este tema con el fin de detectar tempranamente la diabetes para ofrecer tratamiento oportuno y prevenir complicaciones.	Tiinmechnextilisej kenijkatsaj nimaj tijpantisej nopa tsopeleskokolistli, kej inoj nimaj timomokuilauisej uan kej inoj axtichejntisej.
3. Definición	<p>La diabetes mellitus, es un trastorno metabólico heterogéneo caracterizado por la presencia de hiperglucemia (azúcar alta) debido al deterioro de la secreción de insulina, la acción defectuosa de la insulina o ambas. La hiperglucemia crónica se asocia con complicaciones microvasculares relativamente específicas que afectan ojos, riñones y nervios, así como con un mayor riesgo de enfermedad cardio-cerebro-vascular, entre otros.</p> <p>Las personas que viven con diabetes tienen riesgos de muerte y eventos cardiovasculares 2 a 4 veces mayores que la población general.</p>	<p>Ni tsopeleskokolistli eli se kokolistli tlen mopatlatia uan san se tlen kipiay maseualmej ipan totlakayo tlen nesi nopa <i>hiperglucemia</i> (nelmiak tsopelekayotl) pampa amo kuali kisa <i>insulina</i>, amo kuali tekiti <i>insulina</i>, o ome tlamantli. Kemaj tlauei momiakilijtok tsopelekayotl kinenpolua pilojtsisij kanpa panotia estli uan kinenpolouaj ixteyoli, nekotentekat uan nakaijpaltsisij, nojka ika timonelkokos <i>cardio-cerebro-vascular</i> uan sekinok kokolistli.</p> <p>Maseualmej tlen itstokej ika tsopeleskokolistli achi maluil pampa uelis mikisej uan kemaj achiyok kinasi kokolistli ipan ininyolo uan axkanaj kej sekinok maseualmej.</p>
4. Identificación del cuadro clínico	<p>Ahora, voy a brindarles información sobre los síntomas que pueden indicar diabetes, estos incluyen:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Poliuria producción excesiva de orina.</li> <li>2. Nicturia Orinar más de dos veces durante la noche.</li> <li>3. Incontinencia urinaria Pérdida de control de los esfínteres, esto provoca que haya salida involuntaria de orina, principalmente en adultos mayores.</li> <li>4. Polidipsia Sensación anormal de sed, es decir, consumo excesivo de líquidos.</li> <li>5. Polifagia Aumento de la necesidad de querer comer.</li> <li>6. Pérdida de peso.</li> </ol>	<p>Namaj, niinmechymelauas ika nopa kenijkatsaj ixnesi tsopeleskokolistli, kej ni:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Poliuria: kemaj momiakilia axitli.</li> <li>2. Nicturia: kemaj pano ompa timoxixa tlayoua.</li> <li>3. Incontinencia urinaria: kemaj axtiueli tijtilketsa moaxix, yaya ni kichiu xiyaj ximoxixati mejkatsaj axtijneki, achiyok ueuentsisij.</li> <li>4. Tlauei tiamikis: kemaj tlauei tiamikis, kiijtosneki, tijpanouilis tiatlitos.</li> <li>5. Ajachika mayana: kemaj akajya ajachika mayana uan miak tlakua.</li> <li>6. Teemotok ietilis.</li> </ol>
5. Reconocimiento de complicaciones a largo plazo	<p>La diabetes no controlada puede llevar a complicaciones como:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Multimorbilidad, es decir, la presencia de varias enfermedades crónicas simultáneamente.</li> <li>• Retinopatía diabética (puede llevar a ceguera).</li> <li>• Nefropatía diabética (puede derivar en insuficiencia renal).</li> <li>• Neuropatía diabética (provoca dolor, pérdida de sensibilidad y úlceras en los pies, aumentando el riesgo de amputaciones por pie diabético).</li> <li>• Enfermedad cardiovascular, como hipertensión, infarto de miocardio o accidentes cerebrovasculares.</li> <li>• Mayor riesgo de muerte prematura y discapacidad funcional.</li> </ul>	<p>Kemaj ika nopa tsopeleskokolistli axkimaluij, uelis chenejtisej kej:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Multimorbilidad</i>: kiijtosneki, kemaj akajya kipia san sempa ome kokolistli o sekinok.</li> <li>• <i>Retinopatía diabética</i>: Kemaj ni kokolistli se maseuali kinenpoluilia iixteyol (uelis ixpopoyotis).</li> <li>• <i>Nefropatía diabética</i>: Kemaj ni tsopeleskokolistli mitsnenpoluilis monekotentekaj, axkuali tekitis.</li> <li>• <i>Neuropatía diabética</i>: kiijtosneki (mitskuajkualomakas, axtleno tijmachilia uan kemaj tlauei timoikxikokojtok, achiyok monekis mitsixitekisej).</li> <li>• <i>Yolkokolistli</i>: Nesi kemaj akajya nelyoltlejko, kemaj iyolo miki se achi o kemaj akajya mokua-tepexiua uan mokokos ipan itsontekoj.</li> <li>• Kokolistli tlen kipia achi nimaj timikis axkuali tekiti motlakayo.</li> </ul>

<p>6. Identificación y clasificación de valores normales de glucosa en sangre</p>	<p>Prediabetes</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Glucosa en ayuno entre 110 y 125 mg/dL (con ayuno de al menos de 8 horas).</li> <li>• Glucosa plasmática a las 2 horas entre 140 y 199mg/dl.</li> <li>• Hemoglobina glucosilada (HbA1c) entre 6.0% y 6.4%.</li> </ul> <p>Diabetes Mellitus</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Glucosa en ayuno mayor o igual a 126 mg/dL (Ayuno al menos de 8 horas).</li> <li>• Hemoglobina glucosilada (HbA1c) <math>\geq</math> 6.5%.</li> <li>• Glucosa plasmática a las 2 horas <math>&gt;</math>200 mg/dL después de una prueba de tolerancia oral a la glucosa (prueba de laboratorio).</li> <li>• Síntomas de hiperglucemia y glucemia <math>&gt;</math>200 mg/dL, en cualquier momento del día.</li> </ul>	<p>Amo tlejkotok tsopeleskokoilistl</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Glucosa</i> kemaj ipan iknalok axtlakuajtok ipan 110 a 125 mg/dL (atllakuajtos nopeka chikueyi kaultl).</li> <li>• <i>Glucosa plasmática</i> ipan ome kaultl ipan 140 a 199mg/dl.</li> <li>• <i>Hemoglobina glucosilada (HbA1c)</i> ipan 6.0% a 6.4%.</li> </ul> <p>Tsopeleskokolistli</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Glucosa</i> kemaj ipan iknalok axtlakuajtok achiyok o iuikal a 126 mg/dL (Axtlakuajtok nopeka chikueyi kaultl).</li> <li>• <i>Hemoglobina glucosilada (HbA1c)</i> achiyok o iuikal 6.5%.</li> <li>• <i>Glucosa plasmática</i> ipan ome kaultl achiyok nopa 200 mg/dL teipa kemaj kichiuilijkejya tlayeje-koli tlen kiselia ikamako nopa tsopelekayotl (laboratorio iyejekolis).</li> <li>• Ixnexlistli tlen <i>hiperglucemia</i> uan <i>glucemia</i> achiyok nopa 200 mg/dL, ipan tlen ueli tlalochtlitlen se tonali.</li> </ul>
<p>7. Descripción de los factores de riesgo</p>	<p>Se recomienda al menos una vez al año, un monitoreo en busca del desarrollo de diabetes tipo 2 con prediabetes y/o los siguientes factores de riesgo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tener un familiar de primer grado con diabetes tipo 2 (padres, abuelos, hermanos).</li> <li>• Raza/etnia de alto riesgo (como los latinos).</li> <li>• Tener sobrepeso (especialmente abdominal).</li> <li>• Antecedentes de hipertensión (presión arterial alta).</li> <li>• Antecedente de enfermedad cardiovascular (infarto agudo a miocardio).</li> <li>• Antecedentes de dislipidemia (Triglicéridos y colesterol alto).</li> <li>• Tener antecedente de diabetes gestacional.</li> <li>• Presenten condiciones asociadas con resistencia a la insulina (acantosis nigricans (oscurecimientos en zonas como: cuello posterior, pliegues axilares, codos y rodillas, zona de la ingle), obesidad).</li> <li>• Uso crónico de fármacos antipsicóticos atípicos (utilizados para enfermedades de tipo mental), glucocorticoides (hormonas que ayudan al metabolismo) y diuréticos tiazídicos (medicamentos utilizados en la HTA y edema).</li> <li>• Tabaquismo.</li> <li>• Ser sedentario.</li> </ul>	<p>Moneki mejkatsaj san senpa ipan se xiuitl, moijitas kenijkatsaj yajtia nopa tsopeleskokolis <i>tipo 2</i> ika nopa tlen naja axtlejkotok tsopeleskokolistli uan/o ni tlamantini tlen maluili:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tijpias se tlen monelsenyelis tlen kioia tsopeleskokolistli <i>tipo 2</i> (tatamej, kolimej, iknimej).</li> <li>• San maseualyotl tlen tlauel maluulpaj itstokej (tlen kinijlaj <i>latinos</i>).</li> <li>• Pano etilistli (achiyok ininijti).</li> <li>• Tlaj nesiyaya tijpia yoltlejkolis.</li> <li>• Tlaj nesiyaya tijpia yolkokolistli (mijki se achi moyolo).</li> <li>• Tlaj axkuali eltoya mochiyajka ipan moeso (miak <i>triglicéridos</i> uan <i>colesterol</i>).</li> <li>• Kemaj akajya kipia tsopeleskokolistli kemaj tlanemiltia.</li> <li>• Kinextiaj kenijkatsaj kiiyouijtokej nopa insulina, yeka kiyayaixtok kanpa: ikechtlaj, ielantipa, ipan imolij uan itlankuax kanpa xilantli, pano tomauakej).</li> <li>• Kemaj akajya nochipa motsontekopajtia ika nopa <i>glucocotrioides</i> (<i>hormonas</i> tlen kipaleuiaj tlen kipatlatia itlakayo) uan pajtli tlen ika achiyok moxixas (pajtli tlen kitekiuiaj ipan yoltlejkolis uan semaualistli).</li> <li>• Tlachichinalistli.</li> <li>• Maseuali tlen axkinelolinia itlakayo.</li> </ul>
<p>8. Proporcionar educación para la salud y terminar la orientación en torno al tema de diabetes.</p>	<p>Les recomendamos realización de un tamizaje cada 3 años, sobre todo en personas con factores de riesgo, para la detección temprana de diabetes además de realizar las siguientes modificaciones:</p> <p>1. Modificación del estilo de vida.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dieta saludable: Seguir una alimentación equilibrada, con énfasis en la dieta mediterránea (rica en frutas, verduras, aceite de oliva, legumbres, cereales y pescado).</li> </ul>	<p>Tiinmechtlaneuij xichiuakaj nopa yejekolistli tlen kitookaxtiaj <i>tamizaje</i> ipan ejeji xiuitl, achiyok ika nopa maseualmej tlen kinasis se kokolistli, ni tlen ika achi nimaj moitas nopa tsopeleskokolistli, nojkia mochuias tlen mopatlas:</p> <p>1. Mopatlas tlen kenijkatsaj mouika nemilistli.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tlakualistli ika chikualistli: Mosenuikilis maneltik uan tlayejejekoli tlakualistli, achiyok ika nopa</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reducir el consumo de carbohidratos refinados y azúcares.</li> <li>• Evitar bebidas azucaradas y productos ultra procesados.</li> </ul> <p>2. Actividad física regular:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Realizar al menos 150 minutos de ejercicio moderado a la semana, como caminar, trotar o andar en bicicleta.</li> <li>• Incluir ejercicios de resistencia para fortalecer músculos y mejorar la sensibilidad a la insulina.</li> </ul> <p>3. Control del peso:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Una pérdida del 5% del peso corporal en personas con sobrepeso reduce significativamente el riesgo de desarrollar diabetes.</li> </ul> <p>Les agradezco/agradecemos a todos por su atención.</p> <p>Recuerden acudir regularmente a chequeos de rutina para poder detectar tempranamente y con ello evitar la aparición de complicaciones a largo plazo.</p>	<p>nelipatij xochikualistli, kuantlajkayotl, <i>oliva</i> ichiajka, etl, <i>cereales</i> uan michij.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Xijtemouili tijkuas nopa uan <i>carbohidratos</i> tlasenkauali uan tsopelkayotl.</li> <li>• Amo xiki tsopelatl uan tlamantini tlen tlauel kitlachiuilijtokej.</li> </ul> <p>2. Tlakayoolinilistli san kej moneki.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ipan 150 kuitsitsij san kuali xicolini motlakayo ipan <i>semana</i>, kej tinejnemis, kentsij tuitontias o tinemis ipan ipan <i>bicicleta</i>.</li> <li>• Nojkia xicolini motlakayo tlen ika tikijyouis, tlen ika tijtetilis motlakayonakaj uan achi tijkualtlalis nopa <i>insulina</i> imachilis.</li> </ul> <p>3. Kuali mouika etilistli:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tlaj kitemouilisej 5% ininetika maseualmej, kati achi tomauakej, uajka axkanaj kinnelasis tsopelkokolistli.</li> </ul> <p>Tlaskamati/tiinmechtlaskamatilij nochi tlen intchselikej.</p> <p>Xikejlamikikaj, xijsenuikilikaj xiyakaj ma inmechkokolisitakaj kej inoj nimaj inmechpantilisej se kokolisixnextili uan axmokuas ma nesi mitskokojtos miak tonali.</p>
--	---	---

### Referencias

Diagnóstico y Tratamiento de la Diabetes Mellitus 2 en la Persona Adulta Mayor. Guía de Práctica Clínica: Guía de Evidencias y Recomendaciones. México, CENETEC; 2021. Consultado en junio 2025: <http://www.cenetec-difusion.com/CMGPC/IMSS-657-21/ER.pdf>

American Diabetes Association. (A2025). Standards of Care in Diabetes. Recuperado 15 de mayo de 2025 de <https://professional.diabetes.org/standards-of-care>

México, Secretaría de Salud. (2009). Norma Oficial Mexicana NOM-015-SSA2-2010, Para la prevención, tratamiento y control de la diabetes mellitus. Publicada en el Diario Oficial de la Federación (DOF) el 20 de octubre de 2009. <https://www.dof.gob.mx/normasOficiales/4215/salud/salud.htm>

## Concientización: Programa de Infecciones Respiratorias Agudas (IRAS)

<i>Procedimiento</i>	<i>Explicación Técnica para el Paciente</i>	<i>Náhuatl</i>
1. Presentación y explicación	Hola, buenos días/tarde/noche. Mi nombre es _____ y voy a explicarles el tema sobre el manejo de las infecciones respiratorias agudas y cómo podemos prevenirlas.	Piali, tonalti/tiotlakilti/tlapoyaualti. Na notookaj _____ uan niinmechtlajtolixtomilis nopa tlamantli tlen kenijkatsaj tijuikasej nopa tsonpiliuiliskokolistli uan kenijkatsaj tijchiuasej ma amo techasis.
2. Explicación de los objetivos de la prevención	Les vamos a enseñar sobre este tema con el fin de disminuir la frecuencia de infecciones respiratorias en las niñas y niños menores de cinco años y evitar complicaciones como la neumonía.	Tiinmechmachtisej ni tlamantli tlen ika axkinnelasis tsonpiliulistli nopa konemej tlen naja kinpoloua kipiasaj makuili xiuitl uan amo ma kinasi kokolistli tlen itookaj <i>neumonía</i> .
3. Definición	Las infecciones respiratorias agudas son enfermedades que afectan desde oídos, nariz, garganta hasta los pulmones, generalmente se autolimitan, es decir, no requieren de antibióticos para curarlas y no suelen durar más de 15 días.	Ni tlaijyokuiliskokolistli eli kokolistli tlen kinenpolua nakastli, yakatsoli, kechtla ixkichka isosone, nochipa mosentlaliaj ininselti, kiijtosneki axmoneki <i>antibióticos</i> tlen ika timopajtis uan axkanaj uejkaua pano kaxtoli tonali.
4. Identificación de factores de riesgo y complicaciones	Las infecciones respiratorias, en su mayoría, son principalmente causadas por virus, se transmiten por gotas de saliva al toser o estornudar y por contacto con superficies contaminadas. Factores de riesgo en niños: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bajo peso al nacer.</li> <li>• Lactancia ineficaz.</li> <li>• Hacinamiento.</li> <li>• Exposición al humo.</li> <li>• Desnutrición.</li> <li>• Vacunación incompleta.</li> </ul>	Ipan imiakpa, nopa tlaijyokuilistli ikokolis, achiyok kinenpolua nopa <i>virus</i> , tlen mopanoltiaj ika chajchajtli itlachipinka kemaj titlatlasis o tialuxos uan pampa tikitskijtinemis tlamantiniy tlen sokiyojkej. Tlamantiniy tlen kinmauas konemej: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kemaj tlaakatij temotok ininetilis.</li> <li>• Axkuali kinchiichitiaj.</li> <li>• Momiakiliaj maseualmej.</li> <li>• Kinnechkauiaj kanpa poktli.</li> <li>• Axkuali kintlamakaj.</li> <li>• Axasitok kintsopinijtokej.</li> </ul>
5. Identificación de signos y síntomas.	Si presentan alguno de los siguientes signos o síntomas, podría tratarse una infección respiratoria en sus hijos: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tos.</li> <li>• Dolor de cabeza.</li> <li>• Fiebre.</li> <li>• Irritabilidad.</li> <li>• Ronquera.</li> <li>• Dolor o secreción de oído.</li> <li>• Nariz tapada por secreción de moco.</li> </ul> Acudan a un servicio de Salud para que pueda ser tratado adecuadamente.	Tlaj nesis se kokolisixnextili, uelis eli se tlaijyokuiliskokolistli tlen kipiaj mokoneuaj: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tlatlastli.</li> <li>• Tsonkuajkualokayotl.</li> <li>• Neltotonkayotl.</li> <li>• San kuajkualantok.</li> <li>• Kechtsopilistli.</li> <li>• Nakaskuajkualo.</li> <li>• Moyakatsaktok ika iyakakuij.</li> </ul> Xiyaj kanpa tepajtiloyan ma kipajtikaj kej kinamiki.
6. Educación para la salud	Les voy/vamos a explicar las medidas de prevención para evitar infecciones respiratorias en sus hijos: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lavarse las manos después de toser, estornudar o tocar superficies públicas.</li> <li>• Realizar y educar a sus hijos sobre la “etiqueta respiratoria” que es toser en el codo o usar pañuelo desechable.</li> <li>• Limpien juguetes y objetos del hogar con solución de cloro.</li> <li>• Eviten el humo de tabaco y la quema de leña en espacios cerrados.</li> <li>• Ventilen las habitaciones y mantengan al día su cartilla de vacunación.</li> </ul>	Na/tojuantij timitstlajtolixtomilisej nopa tlachiuulistli tlen inkichiuasej ma axkinasis mokoneuaj nopa tlaijyokuilistli ikokolis: <ul style="list-style-type: none"> <li>• San kej titlatlasis, tialuxos o tikitskijtinemis tlamantiniy, ximomajteki.</li> <li>• Xijchiuaj uan xikinmachtikaj inmokoneuaj, ma aluexokaj kanpa ininmolij o ma kitekiuikaj amatl tlen ika moyakapojpouasej.</li> <li>• Xijpojpuakaj ika <i>cloro</i> nopa ajauii uan tlamantiniy tlen onkaj ipan kalijtik.</li> <li>• Amo ma onkaj iyapoktli uan amo xijtlatikaj kuauitl kanpa kaltsaktokej.</li> <li>• Ma moajakauikaj inmokalijtik uan nochipa xijpixtokaj uan xijkualtlalikaj inmoamaj kanpa nesi inmechtsopiniaj.</li> </ul>

	<p>Les recordamos que la mayor parte de las infecciones respiratorias son causadas por virus y para estos no necesitan antibióticos, solo dar tratamiento para los síntomas que provocan, por ejemplo: controlar la fiebre o disminuir el dolor de garganta. Es importante que no automediquen a su hija(o).</p>	<p>Tinmechejlamikiliaj tlen achi miak tlaijyokuilistli ikokolis kichiuaj nopa <i>virus</i> uan ika ya inj axmoneki <i>antibióticos</i>, san xijchiuakaj ma ixpoliui nopa ixnextili tlen kinkokolismakaj, kej nopa: xijtemouilijtia tonkayotl o kechkuajkualokayotl. Tlauei moneki amo san inmojuantij inkinpajmakasej inmokoneuaj.</p>
<p>7. Terminar la orientación en torno al tema.</p>	<p>En caso de notar uno o más signos de alarma, acudan inmediatamente a su unidad de salud más cercana.</p> <p>Eso ha sido todo por nuestra parte, ¿Tienen alguna duda con respecto al tema?</p> <p>*Posibles respuestas del paciente:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Si</li> <li>2. No</li> </ol>	<p>Tlaj tikitas se o miak kokolisixnextili tlen teemajmati, nelnimaj xiyaj kanpa tepajtiloyan tlen achi nechka mokaua .</p> <p>Ipan touaya eli nochia ¿Tijpia se tlajtlanilistli tlen axtijkuamachilia ni tlamantli?</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kenna (Si)</li> <li>2. Axtle (No)</li> </ol>

### Referencias

La Salud De La Infancia Y Adolescencia (2018). *Preventips para las Infecciones Respiratorias Agudas*. Secretaría de Gobernación de México. Consultado el 12 de marzo del 2025. <https://www.gob.mx/salud/censia/articulos/infecciones-respiratorias-agudas-iras-130994?state=published>

Secretaria de Salud (2015). *Infecciones respiratorias agudas (IRAS)*. Secretaria de Gobernación de México. Consultado el 12 de marzo del 2025. <https://www.gob.mx/salud/articulos/infecciones-respiratorias-agudas-iras.%20Published%202009>

## Concientización: Lavado de manos

<i>Procedimiento</i>	<i>Explicación para el Paciente</i>	<i>Náhuatl</i>
1. Presentación	Hola, buenos días/tarde/noche. Mi nombre es _____ y voy a explicarles el tema sobre el lavado de manos.	Piali, tonalti/tiotlakilti/tlapoyualti. Na notookaj _____ uan nimitstlajtolixtomilis nopa tlamantli tlen tikijliaj majtekilistli.
2. Importancia y beneficios	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lavarse las manos es una de las acciones más efectivas para prevenir infecciones.</li> <li>• La higiene de manos es una señal de respeto a las personas que buscan atención de salud.</li> <li>• Prevenir una infección y su propagación puede tener enormes beneficios para reducir el sufrimiento humano y la pérdida de vidas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Timomajtekis eli se tlen achi kuali tlachiualistli tlen ika axtechasis kokolistli.</li> <li>• Nopa majtekilistli eli tlatlepanialistli iixneskayo ika nopa maseualmej tlen kiteemouaj chikaualistli</li> <li>• Tijchiuasej ma axtechasi kokolistli uan axmomoyauas kipia se ueyi tlapaleuilstli tlen ika axneltaijyouisej uan amo tikinpolosej.</li> </ul>
3. Patrón de contagio	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Los organismos están presentes en la piel del paciente o han sido diseminados entre objetos cercanos al paciente.</li> <li>• Los organismos deben ser transferidos a las manos de los trabajadores de la salud.</li> <li>• Los organismos sobreviven varios minutos en las manos de los trabajadores de la salud.</li> <li>• El lavado de manos o la antisepsia de manos son inadecuados u omitidos completamente, o el agente usado para la higiene de manos es inadecuado.</li> <li>• Las manos contaminadas del agente de salud deben entrar en contacto directo con otro paciente o con un objeto que entrará en contacto directo con otro paciente.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nopa pilyolkatsitsij tlen axnesij itstokej ipan kokoxketl ikuetlaxo o mijkuenijtokej kanpa tlamantini tlen kinechkaitaj nopa kokoxketl.</li> <li>• Nopa pilyolkatsitsij moneki kinpanoltisej ipan chikaualistekitini ininmako.</li> <li>• Nopa pilyolkatsitsij itstokej se keski kaititsij ipan chikaualistekitini ininmako.</li> <li>• Nopa majtekilistli o kinnenpoloua pilyolkatsitsij tlen onkajipan maitl axkuali elij o semej axkichiuj o nopa tlamantli tlen motekiuitok tlen ika momajtekisej axkinamiki.</li> <li>• Nopa tepajtijketl tlen masokiyoj moneki molalakis xitlauak iuaya seyok kokoxketl o ika seyok tlamantli mokalakis iuaya seyok kokoxketl.</li> </ul>
4. Explicación	<p>Te explicamos cómo lavarte las manos correctamente:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Moja las manos con agua.</li> <li>2. Aplica suficiente jabón para cubrir toda la superficie de la mano.</li> <li>3. Frótate las palmas de las manos entre sí.</li> <li>4. Frótate la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda con los dedos entrelazados y viceversa.</li> <li>5. Frótate las palmas de las manos entre sí con los dedos entrelazados.</li> <li>6. Frótate el dorso de los dedos de una mano contra la palma de la mano opuesta manteniendo unidos los dedos.</li> <li>7. Rodea el pulgar izquierdo con la palma de la mano derecha frótándolo con un movimiento de rotación y viceversa.</li> <li>8. Frótate la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda haciendo un movimiento de rotación y viceversa.</li> <li>9. Enjuágate las manos.</li> <li>10. Sécalas con una toalla de papel desechable.</li> <li>11. Usa la toalla de papel desechable para cerrar la llave de agua.</li> </ol>	<p>Timitstlajtolixtomilisej kenijkikej moneki timomajtekis:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ximomajteki ika atl.</li> <li>2. Kuali ximomaxapoui ipan nochi momax.</li> <li>3. Ximomaxakualo ika ome momax,</li> <li>4. Xixakualo momatlaxkal tlen momanejmaj ika momaote ikuitlapaj ika momajpilsasaloli uan xijkuepa.</li> <li>5. Xixakualo ome momatlaxkatl ika momajpilsasaloli.</li> <li>6. Ipan se momax xixakualo momajpilkuitlapa ika matlaxkali tlen seyok momax uan xikinpixto momajpil san sejko,</li> <li>7. Xijyualo tomauak momajpil tlen momaote xixakualojtia ika malakacholi uan xijkuepa.</li> <li>8. Xixakualo momajpil itejteno tlen monejmaj ika momatlaxkal tlen momaote xijchijtia ma momalakacho uan xijkuepa.</li> <li>9. Ximomaateeki.</li> <li>10. Ximomauatsa ika se amatl tlen ika san senpa motekiuia.</li> <li>11. Xijkitekiui amatl tlen ika san senpa motekiuia tlen ika tijtsakuas kanpa kisa atl.</li> </ol>

<p>5. Esta técnica deberás llevarla a cabo:</p>	<p>Deberas lavarte las manos:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cuando llegues a tu trabajo y al terminar tu jornada laboral.</li> <li>2. Después de estornudar, toser o limpiarte la nariz.</li> <li>3. Antes y después de ir al baño.</li> <li>4. Antes y después de ingerir alimentos.</li> <li>5. Antes y después de realizar la higiene del paciente.</li> <li>6. Después de manipular ropa sucia.</li> <li>7. Antes y después de que realices una curación.</li> <li>8. Antes y después de preparar y administrar medicamentos.</li> <li>9. Antes y después de realizar extracciones de líquidos biológicos, punciones.</li> </ol>	<p>Moneki timomajtekis:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kemaj tiasiti kanpa titekiti uan kemaj tijtla-miltis motekij.</li> <li>2. Teipa kemaj tialuexos, titlatlasis o timo-yakapojpouas.</li> <li>3. Achtoui uan teipa kemaj tiyas kanpa kuitlakali.</li> <li>4. Achtoui uan teipa kemaj titlakuas.</li> <li>5. Achtoui uan teipa kemaj tijpojpuas kokoxketl.</li> <li>6. Teipa kemaj tikijtskis sokiyoj yoyomitl.</li> <li>7. Achtoui uan teipa kemaj titeepajtis.</li> <li>8. Achtoui uan teipa kemaj tijsenkauas uan titeepajmakas..</li> <li>9. Achtoui uan teipa kemaj titeekixitilis uan titeetsopinis.</li> </ol>
---	--	---

### Referencias

<https://www.gob.mx/issste/articulos/conoce-la-importancia-del-lavado-de-manos-en-el-personal-de-salud?idiom=es>

## Concientización: infección por Virus Dengue

<i>Procedimiento</i>	<i>Explicación para el Paciente</i>	<i>Náhuatl</i>
1. Presentación	Hola, buenos días/tarde/noche. Mi nombre es _____ y voy a explicarles el tema sobre el dengue y las medidas preventivas.	Piali, tonalti/tiotlakilti/tlapoyualti. Na notookaj _____ uan niinmechtlatjoltixtomilis se tlamantli tlen ika nopa <i>dengue</i> uan tlake tijhuasej ma axtechasis.
2. Que es el dengue	El dengue es una infección causada por un virus que se transmite a los humanos a través de la picadura de un mosquito infectado y se presenta en las regiones tropicales y subtropicales, que no se transmite de persona a persona.	Nopa <i>dengue</i> eli se kokolistli tlen kiyolitia se <i>virus</i> tlen maseualmej tlen kinpanoltilia ika se pilsayolij tlen mokokoua itlatsopinka uan mochiua kanpa tlauel tlatotonia, tlen maseualmej axkanaj. mopanoltiliaj.
3. Patrón de contagio	Los síntomas del dengue, que se presentan tras un periodo de incubación de 4 a 10 días después de la picadura del mosquito infectado, son: fiebre elevada (40°C), dolor de cabeza intenso, en los ojos, muscular y articular, náuseas, vómitos o salpullido.	Nopa <i>dengue</i> iixnextilis nesij kemaj pano se 4 o 10 tonali tlen yoli, teipa kemaj kitopinijtosa pilsayolij tlen kinelmiltia kokolistli, elij: tlauel tlejkotok totonik (40°C), tlauel tsonkuajkualo, ipan iixteyol, itlakayo uan omisasaloli, elmoyauilistli, misotlalistli o tonaxiustli.
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Los mosquitos se reproducen en lugares con agua estancada, limpia tu patio y limita su reproducción.</li> <li>• Procura que no haya criaderos en casa.</li> <li>• Las larvas de los mosquitos viven en el agua, verifica siempre las superficies de agua cerca de tu vivienda, las larvas se pueden ver en el agua.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nopa pilsayolimej momiakiliaj kanpa san momantok atl, xitlapojpoua kanpa mokalixpa uan amo xikinkaua ma momiakilikaj.</li> <li>• Xikita ma amo tlaakatikaj ipan mochaj.</li> <li>• Nopa pilsayolimej ininteksis itstokej atitlaj, nochipa xikijita kanpa momantok atl nechka mochaj, nopa ininteksis kuali moitaj ipan atl.</li> </ul>
4. Signos y síntomas	<p>Algunos signos y síntomas son:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Vértigo/mareo/náuseas, vómitos.</li> <li>2. Sarpullido.</li> <li>3. Molestias y dolores (dolor en los ojos, <u>generalmente detrás de los ojos</u>, dolor muscular, <u>dolor en las articulaciones</u> o dolor en los huesos).</li> <li>4. Cualquier signo de advertencia.</li> <li>5. Dolor o sensibilidad en el abdomen.</li> <li>6. Vómitos (al menos 3 veces en 24 horas).</li> <li>7. Sangrado por la nariz o las encías.</li> <li>8. Vómitos con sangre o sangre en las heces.</li> <li>9. Cansancio o inquietud extremos.</li> </ol>	<p>Se keski ixnextili uan kokolismachilistli elij:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ixpoyau/elmoyau, misotla.</li> <li>2. Tonalsiustli.</li> <li>3. Axtijkualmachilis uan tikuajkualo (tiixteyolkualjkualo, <u>achiyok moixteyolika</u>, tinakakuajkualo, <u>kuajkualo moomisasaloli</u> o mitskokoua moomiyo).</li> <li>4. Tlen ueli ixnextili mitsmatiltia.</li> <li>5. Kuajkualokayotl o san tijmachilijtok ipan moijti.</li> <li>6. Misotlalistli (san ipan expa se tonali)</li> <li>7. Tiyakaeskisa o ipan mocketol.</li> <li>8. Timisotla ika estli o estli ipan mokuaitl.</li> <li>9. Tisiyaui o amo san tijjistok</li> </ol>
5. Medidas preventivas	<p>Algunas medidas preventivas son:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lava: con jabón y cepillo cubiertas, piletas, cisternas, tinacos, floreros, bebederos y cualquier recipiente que sirva para almacenar agua.</li> <li>• Tapa: todo contenedor u objeto que pueda acumular agua.</li> <li>• Voltea: cubetas, tinas, cacerolas o cualquier recipiente que pueda acumular agua y que no utilices en ese momento.</li> <li>• Elimina: botellas, llantas, tapa, roscas, latas o contenedores que ya no utilices.</li> <li>• Evita: los piquetes de mosquitos, cubre tu piel con ropa de manga larga de colores claros y usa repelente de insectos en las áreas que no puedas cubrir.</li> </ul>	<p>Se keski tlachiuailistli mochiuas tlen ika axmitsasis kokolistli elij:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Xipajpaka: ika xapoj uan <i>cepillo</i>, kanpa timoatekia: <i>piletas, cisternas, tinacos</i>, kanpa kiakechiaj xochitl, kanpa atlij tlapiyalmej uan tlen ueli tlamantiniy kanpa timoateka.</li> <li>• Xijsakua: nochi kanpa timoateeka o tlamantli kanpa mokiakilia atl.</li> <li>• Xikixtlapacho: <i>cubetas, tinas, cacerolas</i> o tlen ueli tlamantli kanpa momana atl uan namantsij amo tijtekiuia.</li> <li>• Xikinixpolo: lemete, <i>llantas, tlatsajketl, roscas, latas</i> o tlamantiniy kanpa timoateeka tlen ayajmo tijtekiuia.</li> <li>• Amo ximokaua: ma mitskuakaj pilmoyomej, ximotlakayopiki ika yoyomitl tlen mankax ueueyak ika chipaktlapali, uan xijtekiui tlen ika timomanauis ika nopa yolkatsisij kampa axueli titlatsakua.</li> </ul>

### Referencias

<https://www.paho.org/es/temas/dengue>

## Concientización: Programa de Obesidad

<i>Procedimiento</i>	<i>Explicación para el Paciente</i>	<i>Náhuatl</i>
1. Presentación y explicación	Hola, buenos días/tarde/noche. Mi nombre es _____ y voy a explicarles el tema sobre el manejo de la obesidad y cómo podemos prevenirla.	Piali, tonalti/tiotlakilti/tlapoyaualti. Na notookaj _____ uan nimitstlajtolixtomilis ika nopa tlamantli tlen kenijkatsaj mouikas nopa tomaualistli uan kenijkatsaj ma amo techasis.
2. Definición y clasificación de la obesidad	<p>La obesidad tiene diferentes niveles según su IMC, y conocerla nos ayuda a tomar medidas preventivas. Comenzaremos definiendo: La obesidad y el sobrepeso se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa, un índice simple de peso para la talla que se utiliza comúnmente para clasificar el sobrepeso y la obesidad en adultos es el índice de masa corporal (IMC).</p> <p>La clasificación del IMC es de la siguiente manera:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Peso saludable: IMC de 18.5 a 24.9 kg/m<sup>2</sup>.</li> <li>- Sobrepeso: IMC de 25 a 29.9 kg/m<sup>2</sup>.</li> <li>- Obesidad clase 1: IMC de 30 a 34.9 kg/m<sup>2</sup>.</li> <li>- Obesidad clase 2: IMC de 35 a 39.9 kg/m<sup>2</sup>.</li> <li>- Obesidad clase 3: IMC <math>\geq</math>40 kg/m<sup>2</sup>.</li> </ul>	<p>Nopa tomaualistli axiikal etilistli kej kiijtoua nopa <i>IMC</i>, uan tikixmatisej techpaleuis ma tijchiuakaj tlen ika axtechasis. Tijpeualtisej ika ni kamanalitlake kiijtosneki: Tomaualistli uan pano etilistli kiijtosneki axkuali tlaj momiakilijtok chiyajkayotl, se tlamachiualli tlen ika nopa iuenkapanka tlen ipa motekiuia tlen ika tikiniyokachiuas tlen pano etikej uan tlen nelto-mauakej ipan uejueyintij yaya inoj eli tlakayotl itamajka itlamachiuallis (<i>IMC</i>).</p> <p>Nopa IMC ixexelol elij kej inij:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Quali ietika: IMC 18.5 a 24.9 kg/m<sup>2</sup>.</li> <li>- Pano etik: IMC tlen 25 a 29.9 kg/m<sup>2</sup>.</li> <li>- Tomauak tlen 1: IMC tlen 30 a 34.9 kg/m<sup>2</sup>.</li> <li>- Tomauak tlen 2: IMC tlen 35 a 39.9 kg/m<sup>2</sup>.</li> <li>- Tomauak tlen 3: IMC <math>\geq</math>40 kg/m<sup>2</sup>.</li> </ul>
3. Identificación de factores de riesgo	<p>Los factores de riesgo que podemos identificar para la obesidad incluyen:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Factores socioeconómicos: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se ha demostrado que las tasas de obesidad son más altas en áreas con mayor nivel de pobreza.</li> <li>• Los niños que viven en las zonas más desfavorecidas tienen más del doble de probabilidades de desarrollar obesidad en comparación con los que viven en las zonas menos desfavorecidas.</li> </ul> </li> <li>2. Factores nutrimentales y de comportamiento incluyen: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Consumo de bebidas azucaradas y alcohólicas.</li> <li>• Baja ingesta de frutas y verduras.</li> <li>• Subestimar la cantidad de comida consumida. (Poco es mejor, mucho es peor).</li> <li>• Sobreestimar el nivel de actividad física realizada. (Caminar 15 minutos o realizar aseo es suficiente).</li> <li>• Exceso de consumo de alimentos después de la actividad física.</li> <li>• Uso de alimentos como recompensa o consuelo emocional. (Esto está asociado más a problemas como estrés, depresión y ansiedad).</li> </ul> </li> <li>3. Factores psicosociales y emocionales: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Experiencias de estigma por el peso. (Por ejemplo: Afirmar que una persona delgada es sana).</li> <li>• Impacto del acoso y experiencias adversas en la infancia. (Como el bullying (acoso)).</li> <li>• Problemas de salud mental como depresión y ansiedad.</li> <li>• Percepción negativa de la autoimagen y autoestima.</li> </ul> </li> <li>4. Factores familiares y ambientales: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Antecedentes familiares de comorbilidades relacionadas con el peso. (De los padres o abuelos, o familiares de primer grado).</li> </ul> </li> </ol>	<p>Tlamantinij tlen uelis ika timotomauasej tikitasej elij:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Maseualtomin tlamantli: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Monextijtok, nopa tomaualistli achiyok nesi kanpa tlauei tlaijyouiaj.</li> <li>• Nopa konemej tlen itstokej kanpa tlauei tlaijyouiaj, kipiaj pano ompa motomauasej uan axkanaj kati itstokej kanpa axneltlaijyouiaj.</li> </ul> </li> <li>2. Quali tlakualistli uan tlakichiuallistli kinkalakiaj: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kiij tsopelatl uan oktli.</li> <li>• Axkinelkuaj xochikualistli uan tlakualkuarlajkayotl.</li> <li>• Amo kipatijtaj tlakuali imiaka tlen tijkuaj. (Pilkentsij achi kuali, miak axnelkuali).</li> <li>• Kipatijtaj keski imiaka olinilistli kichijtokej. (kaxtoli kauitsitsij tinejnemis o titlapojpouas san yaya inoj kualtitojka).</li> <li>• Miak tlakua kemaj kiolinijtosa itlakayo.</li> <li>• Kitekiuia tlakualistli tlen ika elis itlaxtlaui o ki-yolchtlalis. (Ika inij, achiyok kiplas <i>estrés</i>, <i>depresión</i> uan <i>ansiedad</i>).</li> </ul> </li> <li>3. Tlamantinij tlen maseualtlamakilistli uan iyolajkomanalis: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kenijkatsaj kitlachiliaj ika ietilis. (Kej nopa: Monelijtos se maseuali pitsaktik axmokokua).</li> <li>• Ipan tokoneyo tlauei mitstlachiuilisej uan axkuali tijmachilis tiitstos. (Kej kiijliaj ika castellano: <i>bullying</i> (mitskualankakixtisej)).</li> <li>• Tlamachikualistli ikuesol kej nopa <i>depresión</i> uan <i>ansiedad</i>.</li> <li>• Axkuali mitsitasej tlaj timonelkualchijchiua o tlauei timoiknelia.</li> </ul> </li> </ol>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prácticas alimenticias en el hogar y hábitos de vida poco saludables. (La forma de cocinar los alimentos, las porciones que se llegan a consumir de cada uno de ellos).</li> <li>• Falta de acceso a espacios seguros para realizar actividad física.</li> </ul> <p>5. Factores biológicos y médicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Medicación que puede afectar el peso o el apetito.</li> <li>• Condiciones de neurodesarrollo y necesidades educativas especiales (por ejemplo, trastorno del espectro autista, TDAH).</li> <li>• Discapacidad física que puede limitar la movilidad.</li> </ul> <p>6. Factores étnicos y culturales:</p> <p>Diferencias culturales en la percepción del peso y en los hábitos alimenticios. El considerar que tener sobrepeso significa salud, y no se considera un problema hasta que aparecen complicaciones o bien, las dietas pueden estar hechas con altas cantidades de carbohidratos, grasas o azúcares, y por último, el que la cultura influya directamente en el uso de la comida como una muestra de afecto influyendo directamente en los tamaños de las porciones grandes.</p>	<p>4. Tlamantiniñ tlen senyelistli uan tlen techyualouaj:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Senyelistli itonalpanolis tlen kinasitok ome o eyi kokolistli san senpa ika nopa ietika (Tlen inintatauaj, ininkoliuaj o nechka isenyelis).</li> <li>• Tlakualistli tlen mochiua ipan tohaj uan nemilistli axnel miak chikualistli. (Kenijkatsaj kichiuaj tlakualistli, nopa tlen imiaka tlen sesen kikuaj).</li> <li>• Axonka kanpa temachtli yasej motlakayoolinisej.</li> </ul> <p>5. Tlamantiniñ tlen yolistli uan teepajtianiñ.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kemaj mitspajmakasej uelis kinenpolos moetika o axtimayanas.</li> <li>• Tlamantiniñ tlen ika moskaltia itlakayomachilis uan seyok tlamachtlistli inekilis /kej nopa, kokolistli <i>espectro autista, TDAH</i>).</li> <li>• Axkuali itlakayo yeka axkuali moolinia.</li> </ul> <p>6. Tlamantiniñ tlen san maseualyotl uan nemilistli:</p> <p>Pampa axsan se tonemilis yeka nojkia axiukal tikitaj totlakualis inemilis. Tlaj tikijtos tineletik kijjtosneki axtimokokoua, uan axtikitas kej se kuesoli ixkichka tichenejrisa o uelis motlakualis kipia miak <i>carbohidratos</i>, chiyajkyotl o tsopelkyotl, uan yojsijya, tlaj tonemilis tijkalakiaj ipan totlakualis pampa tijtlasojtlaj yeka titlakuaj ika imiaka.</p>
<p>4. Reconocimiento de complicaciones a largo plazo</p>	<p>Algunas complicaciones de la obesidad que se pueden identificar incluyen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Diabetes tipo 2.</li> <li>• Hipertensión arterial.</li> <li>• Enfermedades cardiovasculares.</li> <li>• Hígado graso.</li> <li>• Apnea obstructiva del sueño.</li> <li>• Dificultades respiratorias y menor capacidad pulmonar.</li> <li>• Complicaciones ortopédicas y musculoesqueléticas.</li> <li>• Osteoartritis y dolor en articulaciones (especialmente rodillas y caderas).</li> <li>• Mayor riesgo de fracturas y lesiones debido al peso corporal adicional.</li> <li>• Depresión y ansiedad.</li> <li>• Baja autoestima y estigma social.</li> <li>• Trastornos de la alimentación (como atracones o restricción alimentaria).</li> </ul> <p>Complicaciones en niños y adolescentes.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mayor riesgo de obesidad en la adultez.</li> <li>• Desarrollo temprano de enfermedades crónicas (diabetes, hipertensión).</li> <li>• Dificultades en el rendimiento escolar y socialización.</li> </ul>	<p>Se keski tlamantli tlen ika tiche ika nopa tomaualistli elij:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tsopeleskokolistli tlen 2.</li> <li>• Yoltlejkolis.</li> <li>• Yolkokolistli.</li> <li>• Chiyauak eltlapachtli.</li> <li>• Motilketsa motlajiyokuilis kemaj tikochs.</li> <li>• Tiouijti titlajiyokui uan axneltekiti mososonej.</li> <li>• Axkuali tijmachilia kemaj timotlalia tepostli tlen ika tijxitlauas kanpa moneki o mochi motlakayo.</li> <li>• Kemaj moomiyo ayok kipia kanke motetoni uan kuajkualos moomiyo kanpa mosalojtok (achiyok tlankuaitl uan tsinkechtla).</li> <li>• Tlaj pano tietik achiyok postekis moomiyo o timokokos.</li> <li>• Kemaj onkaj tekupacholi uan kuesoli.</li> <li>• Temo moiknelis uan maseualmej mitsixnextjtokej.</li> <li>• San kej ueli titlakuas (kej miak uan tlahochpa titlakua o axtineltakuas o axnochi tijkua tlen tijkuaskia).</li> </ul> <p>Ouijkyotl ika konemej uan piltelpokatsitsij.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Achiyok motomauasej nopa uejueyintij.</li> <li>• Nimaj moskaltia kokolistli tlen uejkaua (tsopeleskokolistli, yoltlejkolis).</li> <li>• Ouijkyotl kemaj konemej axkuali kisan ipan inintlamachtlis uan ipan ininnechikolis.</li> </ul>

<p>5. Educación para la salud</p>	<p>Ahora, voy a brindarles información sobre hábitos saludables para prevenir y controlar la obesidad, estos incluyen:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Alimentación saludable <ul style="list-style-type: none"> <li>• Seguir una dieta equilibrada.</li> <li>• Reducir el consumo de bebidas azucaradas y alcohólicas.</li> <li>• Aumentar la ingesta de frutas, verduras y fibra.</li> <li>• Evitar el exceso de porciones grandes y comida ultra procesada.</li> </ul> </li> <li>2. Actividad física regular <ul style="list-style-type: none"> <li>• Realizar al menos 150 minutos de actividad moderada por semana.</li> <li>• Priorizar actividades cotidianas como caminar, andar en bicicleta o subir escaleras.</li> <li>• Evitar el sedentarismo o inactividad por largos periodos de tiempos.</li> </ul> </li> <li>3. Hábitos de control y monitoreo <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pesarse regularmente para detectar cambios tempranos en el peso.</li> <li>• Medir la circunferencia de la cintura como indicador de adiposidad central.</li> </ul> </li> <li>4. Factores psicológicos y emocionales <ul style="list-style-type: none"> <li>• Evitar usar la comida como recompensa o alivio emocional.</li> <li>• Promover una imagen corporal positiva y combatir el estigma del peso.</li> <li>• Buscar apoyo emocional o terapia si existen barreras psicológicas para el cambio.</li> </ul> </li> <li>5. Descanso y bienestar general <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dormir entre 7 y 9 horas por noche, ya que la falta de sueño se asocia con mayor riesgo de obesidad.</li> <li>• Mantener rutinas de descanso y reducir el estrés para mejorar la regulación del apetito.</li> </ul> </li> </ol>	<p>Namaj, niinmechmatiltis ika nopa chikualisnemilistli tlen ika tijchiuasej ma amo techasi uan kuali tijui-kasej nopa tomaualistli, yaya ni elij:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kualitlakualistli <ul style="list-style-type: none"> <li>• Xijsenuikili kualitlakualistli uan tlayejyekoli tlakualistli.</li> <li>• Xijtemouili tikis tsopelatli uan oktli.</li> <li>• Xijtlejkoltli tijkuas xochikualistli, tkuatlajkayotl tlen ika tlakualchiuaj uan tlen kipia <i>fibra</i>.</li> <li>• Amo xijpanouili imiaka uan amo xijkua kualistli ika miak tlamantli kichijchijtokej.</li> </ul> </li> <li>2. Tlakayoolinilistli kej ipa <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ipan <i>semana</i> uelis san ome uan tlajko kaultl ximotlakayoolini.</li> <li>• Mojmostla xijchiua tlachiuajlistli tlen achi moneki kej nopa: tinejnemis, tinemis ipan <i>bicicleta</i> o tlejkos ipan askauastli.</li> <li>• Axnelmiak tonali ximokaua tiisto ipan mokalijtik uan axtlajki tijchijtos.</li> </ul> </li> <li>3. Nemilistli tlen kualitlakualistli uan kualitikitstinemis <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ximoyejyeko kej ipa tlen ika tikitas kualkaj mopatlatia moetika.</li> <li>• Xijyaualtlamachiuamotsinkech tlen ika tikitas kenijki momiakilia mochiyajka.</li> </ul> </li> <li>4. Tlamantinij tlen tlamikilistli uan yolmachilistli <ul style="list-style-type: none"> <li>• Amo xijtekiui tlakualitlen ika timotlaxtlauis o tlen ika timoyolchikauas.</li> <li>• Amo xikolini motlakayo kualitlakualistli uan xikixpolojtia tlen kenijki kiitaj moetika.</li> <li>• Xijteemo yolmachilistli itlapaleuilis uan tlachiuajlistli tlaj naja motlamikilistli kitsakuilis mopatlatilis.</li> </ul> </li> <li>5. Siajkualistli uan nochi kualmachilistli <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tikochis ipan 7 o 9 kaultl ipan sesen youali, pampa tlaj kati axueli kochis achiyok motomauas.</li> <li>• Xijsenuikili mosiajkualis uan xikixpolo nopa estrés pampa achi tijkualtlalis momayanalis.</li> </ul> </li> </ol>
<p>6. Terminar la orientación en torno al tema de obesidad</p>	<p>Les agradezco/agradecemos a todos por su atención. Recuerden acudir regularmente a chequeos de rutina para poder detectar tempranamente y con ello evitar la aparición de complicaciones a largo plazo.</p>	<p>Niinmechtlaskamatia/tiinmechtlaskamatiliaj nochi inmojuantij pampa intechtlakakilijkej. Xikejlamikikaj kej ipa xiyakaj ma inmechitakaj kej ino nimaj jnmechijitasej uan kej inoj axnesis kokolistli uan uejkauas tichenejtsi.</p>

*Referencias.*

México, Secretaría de Salud. (2018). NORMA Oficial Mexicana NOM-008-SSA3-2017, Para el tratamiento integral del sobrepeso y la obesidad. Publicada en el Diario Oficial de la Federación (DOF) el 25 de marzo de 2017. <https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/512100/NOM-008-SSA3-2017.pdf>

World Health Organization: WHO. (2025). Obesidad y sobrepeso. Recuperado en abril de 2025: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>

NICE guideline (2025). *Overweight and obesity management*. National Institute for Health and Care Excellence NICE. Published: 14 January 2025 <https://www.nice.org.uk/guidance/ng246/resources/overweight-and-obesity-management-pdf-66143959958725>

## Concientización: Planificación familiar

<i>Procedimiento</i>	<i>Explicación para el Paciente</i>	<i>Náhuatl</i>
1. Presentación y explicación	Hola, buenos días/tarde. Mi nombre es _____ y voy/vamos proporcionarles información sobre los métodos de planificación familiar.	Piali, tonalti/tiotlakilti/tlapoyaualti. Na notookaj _____ uan na nimitsmakas/timitsmakasej tlayolmelaualistli ika nopa tlachiualistli tlen ika keskij mokeneuj tijneki tikinpias.
2. Se indaga sobre el conocimiento de los métodos anticonceptivos, para que sirven y los distintos tipos que existen.	¿Sabe cuáles son los métodos anticonceptivos? ¿Para qué sirven?	¿Tijmati katiya ojtinij elij tlen ika axtitlanemiltis? ¿Tlaya ipampa motekiuia? 1. Kenna (Si) 2. Axtle (No)
3. Breve explicación sobre métodos anticonceptivos	Los métodos anticonceptivos se definen como las estrategias para impedir o reducir las probabilidades de que se produzca un embarazo no deseado al mantener relaciones sexuales con penetración vaginal, incluso los métodos de barrera protegen de infecciones de transmisión sexual también.	Nopa ojtinij tlen ika axonkas tlanemiltistli elij kej nopa tlachiualistli tlen ika tijtsakuilis o tijtemouilis ma onka tlanemiltistli tlay axmoneki. Kemaj iuaya seyok timoxinachajasis ika kalakilstli ipan pikatl, achiyok nopa ojtinij tlen kitookaxtiaj <i>barrera</i> tlen kimanauiaj nopa xinchakolistli kemaj nojkia moxinachajasis.
4. Explicar la importancia de relaciones sexuales seguras	Protegerse a la hora de tener relaciones sexuales es responsabilidad tanto del hombre como de la mujer.	Timomokuitlouis kemaj timonachajasis eli se ueyi tlamantli tlen ika moteemakasej kej tlakatl uan kej situatl.
5. Explicación de los distintos tipos de métodos anticonceptivos.	Existen distintos tipos de anticoncepción, pero no todos los métodos son adecuados para todas las situaciones o personas, por ello es importante evaluar su estado de salud, la frecuencia con la que practica relaciones sexuales, conocer sobre su planificación familiar, su economía, etcétera.	Onkaj miak tlamantli ika nopa tlen axonkas tlanemiltistli, yesej axnochi ojtinij kuali elij kej moneki ika nopa tlamantinij o maseualmej, yeka tlauei moneki moyej-yekos ininchikauilis, keski imiaka moxinachajasi, moneki moixmatis keski ikoneuj kiplas ipan isenyelis, itomin, uan sekinok.
<b>Métodos de barrera</b>		
6. Explicación de los métodos anticonceptivos de barrera	El método más recomendable es el uso de preservativo masculino. Es el más efectivo ya que previene de un embarazo no deseado, nos protege de las enfermedades de transmisión sexual y VIH/SIDA, una enfermedad que ataca al sistema inmune de nuestro cuerpo.	Nopa ojtli tlen kiijouaj achi kuali kisa, eli nopa tlen motekiuia tlakatl itepolpijka. Yaya inoj eli achi temachtli pampa kitsakuilia ma axonkaj tlanemiltistli tlen axmoneki, techmanauia ika nopa kokolistli tlen mopanoltiaj kemaj moxinachajasis uan <i>VIH/SIDA</i> , se kokolistli tlen kinenpoloua totlakayo itlamanauilis.
7. Explicar que es el preservativo masculino	El preservativo masculino es una funda de látex que se coloca sobre el pene en erección.	Nopa tlakatl itepolpijka eli se kuetlaxpijketl tlen motalia ipan itepol kemaj moteketstok.
8. Explicación del uso correcto del preservativo masculino.	El uso correcto del preservativo masculino es el siguiente: 1. Procure abrir el plástico donde viene el preservativo con cuidado, sin usar tijeras y sin morderlo, ya que eso podría dañarlo. 2. Debe de colocarse sobre el pene en erección, antes de cualquier contacto genital. 3. Para colocarlo, debe de sostenerlo por la punta con los dedos pulgar e índice para evitar que quede aire dentro, de esta manera debe colocarlo sobre la punta del pene. 4. Se desenrolla completamente hacia abajo hasta que se quede cubierto todo el pene. 5. Después de la eyaculación debe retirarlo cuidadosamente sosteniéndolo por la base para evitar que se salga el contenido. 6. Para tirarlo, debe realizarle un nudo y colocarlo en el bote de la basura.	Xitlauak motekiuis nopa tepolpijketl eli kej inij: 1. Xijtlapo ika maluili nopa <i>plástico</i> kanpa uala tepolpijketl, amo tijtekiui <i>tijeras</i> uan amo xijtlankechi pampa uelis kinenpolos. 2. Xijtlali kemaj timoteketstos, kemaj axtikitskijtos moxilaj. 3. Kemaj tijtlalis, moneki tikitskijtos ika momajpil iteno, ika piltomaksij majpili uan ika momajpil tlen achi kinechkaita, kej inoj axmokuas ajakatl iijitiko, kej inij moneki motlalis ipan tepoli iteno. 4. Nochi moixtomas temotias kanpa tlatsintla ixkichka ma piki nochi nopa tepoli. 5. Kemaj timoteayokixti moneki ika maluili xikijkueni, xikitskijto itsintla tlen ika axkanaj kisas tlen kipixtok. 6. Kemaj tijtlauisos, moneki xijtenilpi uan xitlali ipan <i>bote</i> tlen ika tlasoltepeuaj.

9. Sugerencias sobre cómo guardar un preservativo.	Evitar guardarlos en lugares como la bolsa del pantalón, no deben de experimentar cambios bruscos de temperatura, procure guardarlos en lugares frescos como cajones, bolsos.	Amo xikajkokui kanpa mokotoj ixikipil, amo tijtlalis kampa tlatotonia o tlauei taseseya, ximaluis tika-jokuis kampa yamankasesestos ipan kuakajo, xikipili.
10. Explicación del preservativo femenino	También existe el preservativo femenino el cual es una funda de un material llamado poliuretano, este recubre las paredes de la vagina.	Nojkia onkaj kuetlaxxikipili tlen kisenkajtokej uan <i>poliuretano</i> tlen kiitekiuiaj siamej tlen ika axtlanemiltisej, tlen kiixpiki kanpa ipikaj itlapepechol.
11. Explicación de cómo se utiliza el preservativo femenino	El preservativo femenino consta de 2 aros, el aro interior (el más pequeño) se dobla y se introduce en la vagina ayudándonos de nuestro dedo para que llegue hasta el cuello del útero. Y para retirarlo hay que girar el anillo que queda por fuera enrollando cuidadosamente el preservativo jalándolo despacio.	Ni kuetlaxxikipili tlen kitekiuiaj siamej tlen ika axtlanemiltisej, kipia ome yaualtlik, yaualtik tlen iijti-ko (tlen achi pilsiltsij) mokuelpachoua uan mokalakia ipan pikatl, timopaleuisej ika tomajpil ma asiti kanpa inanyo ikechtlaj. Uan kemaj mokixtis, moneki tijmalakachosej nopa yaualtik tlen mokaua iteno tijkimilontiasiej ika maluili nopa kuetlaxxikipili yolik tijtilanasej.
Métodos anticonceptivos hormonales		
12. Explicación de las píldoras anticonceptivas	Existen también métodos anticonceptivos hormonales como las pastillas anticonceptivas, contienen pequeñas cantidades de hormonas femeninas parecidas a las que produce el organismo de la mujer, evitando así la ovulación, y volviendo el moco del cuello de la matriz espeso impidiendo el paso de los espermatozoides.	Nojkia onkaj ojtinij tlen ika axtlanemiltisej siamej tlen kitookaxtiaj <i>hormonales</i> kej nopa <i>pastillas</i> , tlen kipiaj siametl <i>hormonas</i> kej kichijchiua suatl itlakayo, uan kichiuu ma amo kikauij ma moskalti nopa siuayolkayotl kanpa inanyo, pampa axkikauilis ma pano nopa teayotl.
13. Explicar las ventajas de las píldoras anticonceptivas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Evitan el embarazo con una eficacia del 99.9% siempre que se tomen de la forma correcta.</li> <li>• Regulariza las menstruaciones.</li> <li>• Es un método reversible por lo que puedes quedar embarazada si dejas de tomar la píldora.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nopa ojtinij kichiuaj a axtlanemiltikaj kipiaj 99.9% temachtli san moneki kuali uan xitlauak ma kitekiuikaj.</li> <li>• Kikualtlalia nopa siuaeskisalstli.</li> <li>• Eli se ojtl tlen mokupea pampa uelis titlanemiltis tlaj tijkauilis tikis nopa <i>píldora</i>.</li> </ul>
14. Explicar la forma correcta de usar las píldoras anticonceptivas	Contienen 21 pastillas que deben de tomarse diariamente y a la misma hora. La primera pastilla se toma el primer día de la menstruación. Cuando se terminan todas las pastillas del paquete (las 21) se debe dejar un periodo de 7 días donde no se tome la pastilla (los días de la menstruación).	Kipia senpouali uan se <i>pastillas</i> tlen moneki mojmotla tijtolos uan ipan iualk kaultl. Nopa tlen se <i>pastilla</i> tikis nojkia ipan tlen se tonali kemaj peua siuaeskisalstli. Kemaj tijtlamiltis nochi <i>pastillas</i> tlen kualika nopa paquete (nochi senpouali uan se), moneki mokuauilis chikome tonali kemaj axtikis (siuaeskisalstli itonali).
15. Explicación de parches anticonceptivos: ¿Qué es?	Es un parche de plástico delgado con forma cuadrada, se pega en la piel y libera hormonas inhibiendo la ovulación y vuelve más espeso el moco del cuello uterino evitando el paso de los espermatozoides.	Eli se kanaksij <i>plástico</i> tlen kipia naui iyakapa, uan mopepechoua ipan mokuetlaxo tlen ika axonkas siuayolkayotl uan kichiuu achi tesauak nopa <i>moco</i> tlen nanyotl ikechtla tlen axkikauilis ma pano nopa teayotl.
16. Explicar dónde y cómo se aplica el parche anticonceptivo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La caja contiene 3 parches anticonceptivos, el primero se coloca durante las primeras 24 horas después del inicio de la menstruación.</li> <li>• Debe de colocarse en una parte de la piel seca y limpia, se recomienda el brazo o la parte trasera de la espalda alta (a nivel escapular).</li> <li>• No olvide asegurarse de que los bordes estén bien pegados, una vez colocado presione con la palma de la mano el parche durante 10 segundos.</li> <li>• Debe de tener el parche durante una semana completa.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ipan <i>caja</i> kipia eyi tlen mopepechoua tlen ika titlanemiltis, tlen se moneki tijtlalis kemaj sanok peua 24 kaultl teipa kemaj peua siuaeskisalstli.</li> <li>• Moneki tijtlalis kanpa uaktok uan tlapojpouali mokuetlaxo, moneki mopepechos ipan moajkol o uejkapa mokuiltlapaj (kanpa momaj <i>paleta</i>).</li> <li>• Amo xikelkaua timotemachis, nopa itejteno moneki kuali mopepechojtos, kemaj motlalijkia xijtsonepechili nopa tlen mopepechoua ika momatlaxkatl ipan majtlaktli kaultsitsij.</li> <li>• Moneki mopepechojtos ipan se <i>semana</i> nopa tlen mopepechoua.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El segundo parche debe de colocarse el mismo día de la semana que el primero, en un lugar distinto.</li> <li>• En la cuarta semana no coloque el parche, aquí es cuando se presenta la menstruación.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nopa tlen ome mopepechoua moneki tijtlalis nojkia ipan nopa <i>semana</i> tonali kej nopa tlen se, ipan seikanok.</li> <li>• Ipan nau <i>semana</i> amo xijtlali nopa tlen mopepechoua, nika eli kemaj peua siuaeskisalistli.</li> </ul>
17. Explicación del dispositivo intrauterino (DIU)	<p>El DIU es un aparato de plástico, cobre o plata, tiene forma de T, se coloca dentro de la matriz con ayuda de un tubo especial. Su función consiste en impedir que el óvulo y el espermatozoide se encuentren. El DIU de cobre, tiene una duración de 10 años y efectividad del 98% si se coloca correctamente.</p>	<p>Nopa <i>DIU</i> eli se T tlen kisenkajtokej ika <i>plástico, cobre o plata</i>, ixnesi kej T tlajkuiloli, motlalia ipan nanyotl iijitiko uan timopaleuis ika se <i>tubo</i> tlen axiukal kej sekinok. Itekij eli ika axkinkauilis siuaxinachtli uan okichxinachtli ma kalakikaj. Nopa <i>DIU</i> tlen mosenkajtok ika <i>cobre</i>, uejkaua majtlaktli xiuitl mosentilikaj nopa óvulo uan nopa tlakayolketl. Nopa DIU tlen cobre uejkaua 10 xiuitl uan nelnelia temachtli se 98% tlaj nelkuali motlalis.</p>
18. Explicar reacciones secundarias del DIU y cuándo debe revisarse	<p>Puede presentar cólicos (dolor en la parte baja del estómago) o sangrado menstrual irregular en los primeros 3-4 meses, esto disminuye con el paso del tiempo.</p> <p>Debe de acudir a revisión después del primer mes de la colocación, después a los 3 meses, y posterior a eso cada año.</p>	<p>Uelis tijtikaujkalos (kuajkualo moijiti itsintlaj) o axkuali eli kemaj tisiuaeskisa kemaj peua sanok 3-4 meetstli, ni ika onali temotia.</p> <p>Kemaj panojka se meetstli tlen mitstlalilijkej, moneki tiyas ma tlachilikaj teipa ipan eyi meetstli, uan teipa ipan sesen xiuitl.</p>
19. Explicación de la pastilla anti-conceptiva de emergencia.	<p>La píldora anticonceptiva de emergencia o la píldora del día siguiente, debe de utilizarse únicamente en casos de emergencia para prevenir un embarazo no planeado, puede tomarse hasta 72 horas después de la relación sexual sin protección, pero entre más tiempo pase menor es su eficacia, por lo que se recomienda tomarla en las primeras 24 horas posteriores a la relación sexual.</p>	<p>Nopa <i>píldora</i> tlen ika axtitlanemiltis tlen neliskapa o <i>píldora</i> tlen ika imostlaka, moneki motekiuis san kemaj moneki, kema axtijnekis titlanemiltis tlaj axtijnekij, kuali tijtolos ixkichka 72 kauptl teipa kemaj timoajasik ika moxinach uan axtimomokuitlani, yesej panotia tonali nojkia yajtia itetilis, yeka moneki motolos kemaj sanok peua 24 kauptl, teipa kemaj timoxinachajasik.</p>
20. Explicar en qué situaciones es recomendable tomar la píldora anti-conceptiva de emergencia.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Si toma anticonceptivos orales y olvido tomarlos por más de 3 días seguidos.</li> <li>• Si existe sospecha de que el condón se haya roto.</li> <li>• Si sufrió una violación.</li> <li>• Si usó incorrectamente un método anticonceptivo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tlaj tijtoloua pajtli tlen ika axtitlanemiltis uan tikelkajki tijtolos pano eyi tonali senuikilistli.</li> <li>• Tla timoijlia nopa tepolkuetlaxpijketl motsayanki.</li> <li>• Tlaj mitsxinachixpanokej.</li> <li>• Tlaj axkuali tijtekiui se ojtli tlen ika axtitlanemiltis.</li> </ul>
21. Explicación de las reacciones secundarias relacionadas con la toma de la píldora anticonceptiva de emergencia.	<p>Puede presentar las siguientes reacciones secundarias:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Náuseas (sensación de vomitar) y vomito.</li> <li>• Dolor de cabeza.</li> <li>• Mareo.</li> </ul> <p>En caso de ser así puede tomar un analgésico. (medicamento para el dolor).</p>	<p>Uelis ixnesis kenijkatsaj tlanankilia motlakayo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Elomoyauilistli (timisotlasneki) uan misotlalistli.</li> <li>• Tsonkuajkualokayotl.</li> <li>• Kuaixpoyauilistli.</li> </ul> <p>Tlaj kej inoj elis, kuali tikis se <i>analgésico</i>. (pajtli tlen ika temos kuajkualokayotl).</p>
22. Explicación del implante hormonal subdérmico	<p>El implante hormonal subdérmico es una varilla flexible que se coloca en la cara interna del brazo, este contiene una hormona que viene de la progesterona. Evita la ovulación y hace más espeso el moco del cuello uterino, por lo que impide el paso de los espermatozoides al interior del útero.</p> <p>Tiene una efectividad del 99.5%.</p> <p>Su duración es de 3 años.</p>	<p>Nopa teposijpatl tlen mokuelpachoua uan tlen ika axonkas tlanemiltistli tlen motlalia ipan ajkoli ikuetlaxtsintlaj, kipia se <i>hormona</i> tlen uala kanpa <i>progesterona</i>. Axkikauilia ma onkaj siuayolkayotl uan achi kitetsaua nopa <i>moco</i> tlen nanyotl ikechtla, tlen ika axkikauilis ma pano nopa okichxinachtli kanpa nanyotl iijitiko.</p> <p>Kipia 99.5% tlen kuali eli.</p> <p>Kipia eyi xiuitl iuejkualis.</p>

<p>23. Explicación de los cuidados del implante hormonal subdérmico</p>	<p>Para cuidar del implante hormonal debe de:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mantener un vendaje en la zona durante 24 horas.</li> <li>• Puede aparecer un moretón en la zona del implante, este desaparecerá poco a poco.</li> <li>• Debe de acudir a una revisión médica 7 días después de la colocación, después al mes y posterior a eso cada año hasta el término de su duración.</li> </ul>	<p>Kenijkatsaj momokuitlouis nopa teposijpatl tlen ika titlanemiltis, moneki:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Xijpiktok ika yoyomitl kanpa mitstlalilijkej nopa teposijpal ipan 24 kaitl.</li> <li>• Uelis nesis se estemilistli kampa mitstlalilijkej nopa teposijpatl, ni yolik, yolik ixpoliuis.</li> <li>• Moneki tiyas ma mitstlachili teepajtijeketl 7 tonali teipa kemaj mitstlalilijkej nopa teposijpatl, teipa kemaj se meetstli uan teipa sesen xiuitl ixkichka kemaj tlamis iuejkaualis.</li> </ul>
<p>24. Terminar la orientación</p>	<p>Les agradezco/agradecemos a todos por su atención. Recuerden acudir regularmente a chequeos de rutina para poder detectar tempranamente y con ello evitar la aparición de complicaciones a largo plazo.</p>	<p>Nimechtlaskamatilia/timechtlaskamatiliaj nochi inmojuantij pampa intechselikej. Xikijlamikikaj kej ipa inyasej ma inmechtlachili teepajtijeketl tlen ika nimaj kipantis mokolis uan kej inoj axtichenejtis ipan miak tonali.</p>

*Referencias*

<https://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/planificacion-familiar>

<https://www.gob.mx/issste/es/articulos/y-tu-sabes-cual-es-el-mejor-metodo-anticonceptivo-para-ti?idiom=es>

## Concientización: Infecciones de Transmisión Sexual (ITS)

<i>Procedimiento</i>	<i>Explicación para el Paciente</i>	<i>Náhuatl</i>
1. Presentación y explicación	Hola, buenos días/tarde. Mi nombre es _____ y voy/vamos proporcionarles información sobre las Infecciones de Transmisión Sexual y como protegernos.	Piali, tonalti/tiotlakilti/tlapoyaualti. Na notookaj _____ uan niinmechmakas/tiinmechmakasej tlayolmelaualistli ika nopa kemaj Moxinachajasij Mopanoltiliaj Kokolistli uan kenijkatsaj timomanauisej.
2. Definición	<p>Las ITS se transmiten generalmente mediante el contacto sexual sin protección cuando existe penetración, ya sea vaginal o anal, aunque también es posible adquirir una ITS mediante el sexo oral u otras vías como la sanguínea o perinatal.</p> <p>Se transmiten generalmente mediante el contacto con:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fluidos corporales infectados, como sangre, semen, secreciones vaginales saliva.</li> <li>• A través de la contigüidad de la piel por medio de heridas micro o macro o membranas mucosas como, por ejemplo, mediante una úlcera en la boca, pene, ano o vagina.</li> <li>• Juguetes sexuales contaminados.</li> </ul>	<p>Nopa kemaj Moxinachajasij Mopanoltiliaj Kokolistli kemaj akajya moxinachajasi iuaya seyok kemaj kalaki ipan pikatl o ipan kuijchili uan axkanaj momokuitlani, mejkatsaj nojkia uelis mitsmakasej ni kokolistli tlaj timoxinachajasis ika mokamak o ika seyok tlamantli kej nopa estli o kemaj san tiontlakoneuis.</p> <p>Ni kokolistli mopanoltia kemaj tikitskijtinemis nopa:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tlen kisa ipan totlakayo uan kokolise, kej nopa estli, teayo, tlen kisa ipan pikatl o chajchajtl.</li> <li>• Ika nopa topankuelaxo inechkaulis ika pilkentsi o ueyi mokokojtok o kemaj ayokisa ipan tokamak, tepoli, kuijchili o ipan pikatl.</li> <li>• Sikiyojkej xinachajauili.</li> </ul>
3. Identificación de factores de riesgo	<p>Los factores de riesgo que podemos identificar incluyen:</p> <p>Factores biológicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Edad: Las y los jóvenes corren mayor riesgo.</li> <li>• Sistema inmunológico débil.</li> </ul> <p>Factores conductuales:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Múltiples parejas sexuales.</li> <li>• Relaciones sexuales sin protección.</li> <li>• ITS durante el último año.</li> </ul>	<p>Nopa tlamantinij tlen maluii kuali tikijitasej tlen elij: Tlamantinij tlen yoltokej:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Xiutilistli: Ichpokamej uan telpokamej achiyok itstokej ika maluilpa.</li> <li>• Axneltek inintlakayomanauilis.</li> </ul> <p>Tlamantinij tlen tonemilis:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ika miakij moxinachajasij.</li> <li>• Kemaj moxinachajasij axkitekiuiaj tlen ika momokuitlauisej.</li> <li>• <i>ITS</i> Moxinachajasij Mopanoltiliaj Kokolistli ipan yojsijya xiuitl.</li> </ul>
4. Reconocimiento	<p>¿Cuáles son las ITS?</p> <p>Existen 25 microbios causantes de las ITS siendo las más frecuentes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Condilomas acuminados (producidos por el Virus del Papiloma Humano o VPH).</li> <li>• Sífilis adquirida (producida por la bacteria <i>Treponema pallidum</i>).</li> <li>• Gonorrea (producida por la bacteria <i>Neisseria gonorrhoeae</i>).</li> <li>• Herpes Genital (Producido por el virus del herpes simple).</li> <li>• Clamidiasis (producida por una bacteria).</li> <li>• Tricomoniasis (producida por un protozoario) y</li> <li>• Sífilis congénita en el recién nacido (Transmitida por la madre durante el parto).</li> </ul>	<p>Katiya elij nopa kemaj Moajasij Mopanoltiliaj Kokolistli?</p> <p>Onkaj 25 pilyolkatsisij tlen axuelis tikinitas tlen kichiuaj ma onkaj kemaj Moxinachajasij Mopanoltiliaj Kokolistli tlen achiyok nesij:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kokotsisij tlen moueueyakilijtokej (tlen kichijtok nopa <i>Virus</i> tlen <i>Papiloma Humano (VPH)</i>).</li> <li>• Tijkuitok <i>Sífilis</i> (tlen kichijtok nopa <i>bacteria</i> tlen itookaj <i>Treponema pallidum</i>).</li> <li>• <i>Gonorrea</i> (tlen kichijtok nopa <i>bacteria</i> tlen itookaj <i>Neisseria gonorrhoeae</i>).</li> <li>• <i>Herpes</i> tlen xilantli (tlen kichijtok nopa <i>virus</i> tlen itookaj <i>herpes simple</i>).</li> <li>• <i>Clamidiasis</i> (tlen kichijtok se <i>bacteria</i>).</li> <li>• <i>Tricomoniasis</i> (tlen kichijtok nopa tlen itookaj <i>protozoario</i>) uan</li> <li>• <i>Sífilis congénita</i> ipan se pilkonetsij kemaj tlakarki kiualikaya kokolistli tlen kimajki inana kemaj tlakoneuij.</li> </ul>

<p>5. Reconocimiento</p>	<p>¿Cómo sé si tengo una ITS?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Posterior a la relación sexual sin protección en la mayoría de los casos aparecen tres tipos de molestias en el sitio del contacto sexual (vagina, pene, ano o boca).</li> <li>• Granitos, llagas, úlceras o “rozaduras”, con molestias tales como dolor, ardor o sin ninguna de estas.</li> <li>• Flujo vaginal en poca o mucha cantidad que puede acompañarse de mal olor, “olor a pescado”, comezón, ardor o sin ninguna molestia.</li> <li>• En los hombres secreción por el pene o por el recto, acompañado de dolor y ardor al orinar. “Bolitas” o verrugas o “cresta de gallo” que casi siempre no dan molestias.</li> </ul> <p>Todos estos síntomas pueden presentarse entre la primera semana y hasta los tres meses después de la relación sexual sin protección.</p>	<p>¿Kenijkatsaj nijmatis tla nijpixtok nopa Xinachkokolistli?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Teipa kema timoxinachajasis uan axtimomokuitlaui, ipan miakpa nesi eyi tlamantli tlen amo kuali tijmachilis kampa timoxinachajasis (pikatl, tepoli, kuijchili o kamaktli).</li> <li>• Kokotsitsij, kanpa xipejtok, úlceras o “uatanilistli” ika kuajkualokayotl, tlikisa o yon se ika inij.</li> <li>• Axmiak o miak ayokisa ipan ipikaj iuaya tlen axkuali mijyotia, “michij imijyotilis”, ajuayoua, tlikisa o yon se ika inij.</li> <li>• Ipan tlakamej tlen kisa ipan itepol o ipan ikuijchil, iuaya kuajkualoka uan tlikisa kemaj timoxixas. “Tolontsitsij” o <i>verrugas</i> o “kuapele itsonchikil” kejuaj nochipa axteekuajkualomaka.</li> </ul> <p>Nochi ni ixnextilistli uelis monextisej ipan semano tlen se uan ixkichka eyi meetstli teipa kemaj moxinachajasikej uan axkanaj momokuitlauijkej.</p>
<p>6. Educación para la salud</p>	<p>¿Qué me puede pasar si adquiero una ITS?</p> <p>Las ITS pueden volverse crónicas y van a presentar consecuencias como:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Infecciones a repetición. Herpes o “fuegos” en los órganos sexuales.</li> <li>• Dolor en el bajo vientre.</li> <li>• Embarazos fuera de la matriz, abortos o cambios en la regla.</li> <li>• Cáncer de la matriz.</li> <li>• Facilitan la transmisión del virus de la Inmuno Deficiencia Humana (VIH).</li> <li>• Esterilidad.</li> </ul> <p>Todas se pueden diagnosticar por medio de una prueba de sangre o directamente del flujo vaginal, anal o por uretra o de la úlcera que aparecieron después de la relación sexual sin protección.</p> <p>¿Cómo protegernos?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Una de las maneras más efectiva de protegerse de cualquier ITS es informarse y usar condón (masculino o femenino).</li> <li>• Usar un condón en cada relación sexual.</li> <li>• Si se tiene una pareja sexual y alguno de los dos adquirió una ITS es muy importante atenderse al mismo tiempo para evitar reinfectarse entre ambos.</li> <li>• Acuda al médico antes cualquier síntoma o cambio percibido y no se automediquen o dejen pasar mucho tiempo ya que puede llevar a complicaciones.</li> </ul>	<p>¿Tlake nechpanos tlaj nijpias se xilakokolistli tlen ITS?</p> <p>Nopa ITS uelis uejkauas uan kinextisej tlanenpoluilistli kej nopa:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Senpa monextis kokolistli. <i>Herpes</i> o “tlalementli” ipan xinachtlakayotl.</li> <li>• Tlakuajkualokayotl ipan moijiti itsintla.</li> <li>• Tlanemilistli axkanaj kanpa nanyotl, konetluisoli o mopatla tonali ika nopa suaeskisalistli.</li> <li>• Nanyokualojkartl.</li> <li>• Kikauilia, ma onkaj <i>virus</i> panoltilistli tlen nopa Tlakayotl Axkinelpia Itlapeluilis (VIH).</li> <li>• Kemaj axuelis titlakoneuis.</li> </ul> <p>Nochi kuali mojitias ika nopa se estliyejekoli o ika nopa pikatl ikisalis, ipan kuijchili o ipan nanyotl o kanpa nelmokotojtok tlen neskij teipa kemaj moxinachajasikej uan axmomokuitlauijkej.</p> <p>¿Kenijkatsaj timomokuitlausej?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se tlachiualistli tlen ika timomokuitlausej uan achi kuali kisa, ya kemaj timoyolmelauas uan tijekiuis tepolpiketl (tlakatl o siuatl).</li> <li>• Tijtekiuis tepolpiketl kemaj timonachajasis.</li> <li>• Tlaj tijpia iuaya timoxinachajasi uan se tlen ionmej kiasik se kokolistli ITS, tlauele moneki ma kiita teepajtiketl ipan nopa tonali tlen ika axkanaj omej momauasej.</li> <li>• Xiyaj kanpa teepajtiketl kemaj naja ixnestok kokolistli o axtikistok tlaj mopatlatok uan ximopajmaka moselti o amo xijpanouili miak tonali pampa uelis tichenejtis.</li> </ul>
<p>7. Terminar la orientación</p>	<p>Les agradezco/agradecemos a todos por su atención. Recuerden acudir regularmente a chequeos de rutina para poder detectar tempranamente y con ello evitar la aparición de complicaciones a largo plazo.</p>	<p>Niinmechtlaskamatia/timechtlaskamatiliaj nochi pampa intechselijkej. Xikijlamikikaj xiyakaj kej ipa ma inmechijitakaj tlen ika nimaj kipantisej se kokolistli uan kej inoj axnesis tlen ika uejkauas miak tonali.</p>

## Referencias

<https://www.paho.org/es/temas/infecciones-transmission-sexual#info>

<https://www.gob.mx/censida/articulos/infecciones-de-transmission-sexual-its-76848?idiom=es>

## Concientización: Hipertensión arterial

<i>Procedimiento</i>	<i>Explicación para el Paciente</i>	<i>Náhuatl</i>
1. Presentación	<p>Hola, buenos días/tarde/noche. Mi nombre es _____ y voy a explicarles el tema hipertensión arterial y las medidas preventivas.</p>	<p>Piali, tonalti/tiotlakilti/tlapoyaualti. Na no-tookaj _____ uan niinmechtlatolixtomilis nopa yoltlejkolis uan tlachialistli tlen ika axin-mechasis.</p>
2. ¿Qué es la hipertensión arterial?	<p>La hipertensión arterial es una enfermedad crónica que aumenta la presión, 140/90 mmHg o más, con la que el corazón bombea la sangre a las arterias, para que esta circule por todo el cuerpo, por lo que el corazón se esfuerza más.</p> <p>El sobrepeso y la obesidad pueden influir en el aumento de la presión arterial ya que incrementa los niveles de glucosa (azúcar) en la sangre, colesterol, triglicéridos (grasas) y ácido úrico, lo que dificulta la circulación correcta de la sangre en el cuerpo.</p> <p>La hipertensión arterial se clasifica en:</p> <p>Normal (menor a 120/80 mmHg), Elevada (120-129/menor a 80 mmHg), Hipertensión estadio 1 (130-139/80-89 mmHg) Hipertensión estadio 2 (mayor o igual a 140/mayor o igual a 90 mmHg).</p>	<p>Nopa yoltlejkolis eli se tlen nochipa kokolistli tlen tlejkotia moeso itetilis, 140/90 mmHg o uelis achi miak, tlen ika nopa yolotl kimajkaua moeso ipan nochi motlajlo, uan kej inoj ma momoyaua ipan nochi motlakayo, yeka moyolo achiyok motetilia.</p> <p>Nopa pano etilistli uan tomaualistli uelis yaya inoj kichiuasej nesi moyoltlejkolis, pampa mo-piuijta tsopelkayotl ipan moeso, <i>colesterol</i>, <i>triglicéridos</i> (chiyajkayotl) uan ácido úrico, yeka nopa estli achi ouij tlen ika achi kuali moyaualos ipan motlakayo ieso.</p> <p>Nopa yoltlejkolis moxeloua kej inij: San kej moneki (kentsij temo 120/80 mmHg) Tlejkotok (120-129/kentsij 80 mmHg), Yoltlejktolis <i>estadio 1</i> (130-139/80-89 mmHg) Yoltlejkolis <i>estadio 2</i> (achi pano o iuikal 140/achi pano o ouikal 90 mmHg).</p>
3. Signos y síntomas	<p>La mayoría de las personas que tienen hipertensión arterial no lo saben, porque no tienen ningún síntoma, pero pueden presentarse:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dolores de cabeza intensos.</li> <li>• Mareos.</li> <li>• Zumbido de oídos.</li> <li>• Sensación de ver lucecitas (fosfenos).</li> <li>• Visión borrosa.</li> <li>• Dolor en el pecho y/o lumbar (espalda).</li> <li>• Tobillos hinchados.</li> </ul>	<p>Nopa tlen achi miakij maseualmej tlen kipiaj yoltlejkolis axkimatij, pampa axkipiaj yon se ix-nextilistli, yesej kuali nesisej:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tineltsonkuajkualos.</li> <li>• Tikuaixpoyauis.</li> <li>• Tinakassosomokas.</li> <li>• Kejuaj tikita tlaulitsitsij.</li> <li>• Axkuali titlachias.</li> <li>• Kuajkualos moyolixko o mokuitlapaj.</li> <li>• Semaui moixkikechtaj.</li> </ul>
4. Recomendaciones para el diagnóstico y cuidados de pacientes con hipertensión arterial	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tomarte la presión diariamente y apuntarla, esto con el fin de llevar un control y poder mostrárselo al médico:</li> <li>• Para medir la presión arterial necesita un baumanómetro.</li> <li>• La forma correcta de hacerlo es en reposo, después de 10 minutos de descanso, sentado con la espalda recargada sobre una silla y los pies sobre el piso, en el brazo izquierdo, este recargado sobre una superficie (mesa).</li> <li>• Venir a consulta de manera regular para medir su presión y de ser el caso recibir medicación.</li> <li>• Llevar una alimentación baja en grasas y sal.</li> <li>• Mantener un peso saludable.</li> <li>• Caminar mínimo 30 minutos al día.</li> <li>• Aprender a controlar el estrés.</li> <li>• Dejar de fumar.</li> <li>• Evitar tomar alcohol.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mojmmostla xijtlamachiu mooyoltlejkolis uan xikijkuilo, tlen ika tikijistias uan kuali tij-nextilis teepajtijketl:</li> <li>• Monekis se <i>baumanómetro</i> tlen ika tijtlamachiuas mooyoltlejkolis.</li> <li>• Achi xitlauak mochiua ni yoltlejkolis itlamachiuas ya kemaj timosiajkajtos, kemaj ipa panotosa 10 kauitsitsij, tiyetos uan mokuitlapaj tijtetonijsos ipan se ikpali ua moixki ipan tlalchi, ipan moajkol tlen momaote, tlen motetonijsos ipan se <i>mesa</i>.</li> <li>• Tiualas kej ipa, ma kitlamachiuakaj mooyoltlejkolis uan tlaj monekis ma mitspajmakakaj.</li> <li>• Ipan motlakualis tijtemouilis chiyajkayotl uan istatl.</li> <li>• Moetika san kej moneki.</li> <li>• Ipan se tonali tinejnemis mejkatsaj san 30 kauitsitsij.</li> <li>• Ximomachti amo xineltetili motlakayo.</li> <li>• Tlaj titlachichina, xijkauili.</li> <li>• Amo xiki oktli.</li> </ul>

5. Cosas para tener en cuenta	<p>Para el control de la hipertensión arterial es necesario que realice cambios en su estilo de vida, ya que de eso dependerá que la presión se mantenga controlada y no llegue a complicarse.</p> <p>Puedes utilizar un pastillero para el control de la medicación, así será más fácil recordar los días y horarios de toma.</p>	<p>Tlaj tinejki kuali tijuikas nopa yoltlejkolis, moneki tijpatlas monemilis, pampa ika ya inoj moyoltlejkolis kuali tijuikatias uan axkanaj tichenejtis.</p> <p>Kuali tijtekiuis se tlamantli kanpa tijtlalis mopajui (<i>pastillas</i>) kej inoj kuali tijuikatias mopajui, kej inoj nimaj tikejlamiis tonali uan kauitl kemaj tijtolojtias.</p>
6. Medidas de prevención	<p>Hay cambios de hábitos que pueden ayudarlo a mantener niveles de presión adecuados e incluso a reducir el riesgo de padecer hipertensión arterial.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Comer más frutas y verduras.</li> <li>• Pasar menos tiempo sentado.</li> <li>• Hacer actividad física, ya sea caminar, correr, nadar, bailar o actividades para ganar fuerza, como levantar pesas.</li> <li>• Mantener un peso saludable.</li> <li>• Tomar los medicamentos que prescriba su profesional de la salud en los horarios y dosis correctas.</li> <li>• Acudir a chequeos constantes con su médico.</li> <li>• Conductas que se deben evitar: <ul style="list-style-type: none"> <li>Tomar demasiada sal (no se deben superar los 2 gramos al día).</li> <li>Comer alimentos con muchas grasas trans o saturadas (alimentos procesados).</li> <li>Fumar o consumir tabaco.</li> </ul> </li> <li>• Al reducir la hipertensión prevenimos los infartos de miocardio (corazón), los accidentes cerebrovasculares y otros problemas de salud.</li> </ul>	<p>Onkaj nemilistli tlen tijpatlas uan kipaleuisej ma kuali xijuika moyoltlejkolis kej moneki uan achiyok kitemouilis maluili tlaj tijpias yoltlejkolis.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Achiyok tijkuas xochikualistli uan tlakualkuat-lajkayotl.</li> <li>• Axkanaj tinelyetos.</li> <li>• Timotlakayo olinis, tinejnemis, timotlalos, tijajkis, timijtotis o chiualistli tlen ika tijpias tetilistli, kej nopa tijtlananas ejetik tepostli.</li> <li>• Moetika san kej moneki.</li> <li>• Tipajtolos kej mitsijlis teepajtijketl ipan kauitl uan tlen imiaka.</li> <li>• Ajachika ma mitstlachili se teepajtijketl.</li> <li>• Nemilistli tlen axuelias mochuias: <ul style="list-style-type: none"> <li>Tijkuas miak istatl (axpanos ome <i>gramos</i> ipan se tonali).</li> <li>Titlakuas ika miak chiyajsenkauali. (tlakualsenkauali).</li> <li>Titlachichinas.</li> </ul> </li> <li>• Tlaj tijtemouilis nopa yoltlejkolistli axtjchuias ma motilketsa moyolo, tlaj tiuetsis ika motsontekoj o sekinok chikauaalkuesoli.</li> </ul>
7. Complicaciones de la hipertensión arterial no controlada	<p>La hipertensión puede producir daños graves en el corazón. Una alta presión puede endurecer las arterias, con lo que se reduce el flujo de sangre y oxígeno que llega al corazón. El aumento de la presión y la reducción del flujo sanguíneo pueden causar:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dolor torácico (angina de pecho).</li> <li>• Infarto de miocardio (músculo del corazón), que se produce cuando se obstruye el flujo de sangre que llega al corazón y las células del músculo cardíaco mueren debido a la falta de oxígeno. Cuanto mayor sea la duración de la obstrucción, más importantes serán los daños en el corazón.</li> <li>• Insuficiencia cardíaca, está se origina cuando el corazón no puede bombear suficiente sangre y oxígeno a otros órganos vitales.</li> <li>• Ritmo cardíaco irregular, que puede conllevar la muerte súbita.</li> <li>• La hipertensión puede también causar la obstrucción o la rotura de las arterias que llevan la sangre y el oxígeno al cerebro, lo que provocaría un accidente cerebrovascular.</li> <li>• También puede causar daños renales que pueden llevar a una insuficiencia renal (fallo en los riñones).</li> </ul>	<p>Nopa yoltlejkolis uelis kinelnepolos moyolo. Se yoltlejkolis uelis kitetilis motlajlo, tlen ika achi temos nopa estli uan ijyotl ininejnemis kanpa moyolo. Tlaj tlejko o temo nopa estli inejnemilis uelis kichuias:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mitskokos moyolijitiko.</li> <li>• Motilketsas moyolo, kemaj axueli pano moeso ma asiti ipan moyolo uan nopa <i>icéhulas</i> mikij pampa axkipiaj ijyotl. Tlaj neluejkauas motsaktos, achiyok kinenpolos moyolo.</li> <li>• Axkuali tekiti moyolo, ni kichiua kemaj moyolo axueli kimoyaua estli uan ijyotl kej moneki kanpa sejkoyok tlen motlakayo tlen nojkia ika tiyoltok.</li> <li>• Kemaj moyolo axkuali tekiti, tlen ika timiktias.</li> <li>• Nopa yoltlejkolis nojkia uelis kitsakuilis o kikotonas motlajlo tlen kiuika estli uan ijyotl kanpa motsonteko, tlen kichiua kemaj timokuakokos.</li> <li>• Nojkia uelis kinenpolos monekotentekaj tlen ika axkuali tekitis.</li> </ul>

### Referencias

Hipertensión arterial. (2015, 15 julio). Gobierno de México. Recuperado 20 de septiembre de 2025, de <https://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/hipertension-arterial>

World Health Organization: WHO & World Health Organization: WHO. (2023, 16 marzo). Hipertensión. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>



## Cédula de Microdiagnóstico Familiar (Hoja Sábana)

Empleamos los recuadros vacíos para colocar la traducción. Además, se eliminaron los apartados I y II, que son Identificación de la unidad de salud e Identificación del entrevistador, respectivamente, debido a que no es necesaria su traducción, es información del personal de salud.



La Cédula de Microdiagnóstico Familiar tiene como propósito conocer la situación actual de las familias cuyos miembros pertenecen a la población objetivo de la unidad. Los datos recopilados se utilizarán para el conocimiento del profesional de la salud sobre la población a la que ofrece su servicio con la finalidad de identificar áreas de oportunidad y diseñar estrategias que permitan brindar promoción, prevención y atención de la salud con una visión integral del paciente.

Nopa *Cédula de Microdiagnóstico Familiar* kípia iasitilis kixmatis kenjkatšaj itštokeš senyelistiniš ipan ni tonali tlen ualajituała, maseualmej tlen tlatškitštokeš ipan teepajitškakali. Tlayolmelaualistli tlen mone-chikojtok morekuišej tlen ika kixxmatiseš nopa tlen mosenkajtokeš ipan maseualmej ininchikaualistli, kati kintenkaulila itekij uan iasitilis eli, kixjitašej kampa polliu mochias tekiti ika nopa chikaualistli uan kitecemolis tlačhualistli tlen kinkaullis ma kiolmikaj, ma kichiuakaj ma axkinasis kokolistli uan ma kinpajiti kokoskemeš nochi inintlakayo keš ininjuantij kípiaš inintlačhialis

### III. IDENTIFICACIÓN DE LA FAMILIA Senyelistli iixneskayo

Nombre Completo Datos de la persona que proporciona la información de la familia	<i>Rol familiar</i> Escriba el rol familiar del entrevistado Madre, padre, hijo(a), abuelo(a).	<i>Domicilio</i> Calle, número, colonia, municipio, estado, código postal.	<i>Manzana</i>	<i>Vivienda</i>
<i>Astok tookajyotl</i> Maseuali tlen tlayomelaua	<i>Tlen inimsyvelis:</i> Nana, tata, konetl.	<i>Kampa itštok</i> Atrepeojtli, pouali, Kalpoli, municipio, Tlatookajyotl, C.P	<i>Chanantli</i> <i>Chanantli inechikol</i>	<i>Chanantli</i>

### IV. CARACTERÍSTICAS DE LA VIVIENDA *Kenjkatšaj eli čhamitli*

<i>Material de construcción del techo</i> <i>Tlamantiniš tlen ika kisenkajtokeš itšonpaj</i> Marque con "x" la opción que mejor aplique para las características enunciadas de la vivienda.		<i>Material de construcción de paredes</i> <i>Tlamantiniš tlen ika kisenkajtokeš tlapepčholi</i> Marque con "x" la opción que mejor aplique para las características enunciadas de la vivienda			<i>Material de construcción de piso</i> <i>Tlamantiniš tlen ika senkajtokeš tlačhli</i> Marque con "x" la opción que mejor aplique para las características enunciadas de la vivienda		
<i>Concreto o cemento</i>	<i>Madera</i>	<i>Lámina</i>	<i>Otros (especifique)</i>	<i>Concreto o cemento</i>	<i>Madera</i>	<i>Otros (especifique)</i>	<i>Tierra</i>
Tesouali	Kuauitl	Lámina	Sekinok	Tesouali	Kuauitl	Tlalchi	Sekinok
<i>Habitantes</i> <i>Tlen itštokeš</i> Anote la cantidad solicitada referente a la vivienda		<i>Servicios</i> <i>Tlen motekuia</i> Marque con una "X" según corresponda de acuerdo con el servicio enunciado			<i>Cocina</i> <i>Tlakuaakali</i> Marque con una "X" la opción que mejor aplique		
<i>Número de cuartos</i>	<i>Número de habitantes</i>	<i>Energía Eléctrica</i> <i>Tepostlautili</i>		<i>Fuera del dormitorio</i>	<i>Dentro del dormitorio</i>	<i>¿Realiza la cocción de alimentos con leña?</i> <i>Tixixitla molakualis?</i>	<i>No</i>
<i>Kesčti cuartos</i>	<i>Kesčij tlen itštokeš</i>	<i>Sí</i>	<i>No</i>	<i>Askanaj kampa inkočij</i>	<i>Kampa inkočij</i>	<i>Sí</i>	<i>Amo</i>
		<i>Kena</i>	<i>Kena</i>	<i>kampa inkočij</i>	<i>ikaljitik</i>	<i>Kena</i>	<i>Amo</i>

Excretas		Convivencia con animales		Sí	No	Comentarios/Observaciones	
Tlamantiniꝝ tlen kisa ipan totlakoyo Marque con "X" el manejo de excretas		Intistokej ininuaꝝa tlapiyalmej Marque con una "X" según corresponda		Kena	Amo	Mokamanal	
WC	Letrina	Al ras de suelo	¿Hay perros y/o gatos dentro de la vivienda? Iststokej chichimej/mistomej ipan kalijitk?				
WC	Kuitlaka	Ipan tlalchi	¿Los perros y/o gatos que habitan dentro de su vivienda cuentan con esquema de vacunas corriente? ¿Nopa chichimej uan/o mistomej tlen iststokej ipan mokalijitk, kipiaꝝ ininamaj kanpa nesi kintsopinijituaalauj?				
Cuenta con: Tipia			¿Los perros y/o gatos que habitan dentro de su vivienda están esterilizados? Nopa chichimej/mistomej tlen iststokej ipan mochaj kimpajitj-tokej tlen ika axtlakoncusej?				
<i>Red de alcantarillado</i> Sokiaojtli		<i>Fosa Séptica</i> Kuitlaosttotl	<i>En caso de que conviva con otro tipo de animales, marque con "X" la opción que mejor corresponda</i>				
	Sí	No	Aves de corral	Parcinos	Otros (especifique)		
Kena	Amo	Kena	Tlapiyalmej eitiapaltrikey tlen kintsakuaj	Ichkamej	Ptsomej	Sekinok (xikintokaxtri)	
<b>V. ESQUEMA DE VACUNACIÓN</b>							
<i>Tlatsopinilti iixmeskayo</i>							
En caso de aplicación de vacuna complete la información solicitada <i>Tlaj monekis tlatsopinilti uojka xikaxiti tlayolmelauilstli tlen mitsilajlaniaꝝ</i>							
Identificación del paciente Kokoxketl iixmeskayo	No. 1	No. 2	No. 3	No. 4	No. 5	No. 6	No. 7
Fecha de nacimiento Tonali tlen itlakatilis							No. 8
Edad Ixuiuj							No. 9
<b>VACUNA</b>							
<b>TLATSOPINTLI</b>							
Marque con una "X" en caso de vacuna aplicada <i>Xitlaucami ika se (X) tlaj kitlajitjokeꝝya tlasopinilti</i>							
BCG	Única	San se					
	1era	Tlen se					
	2da	Tlen ome					
COVID-19	Refuerzo	Tlen kiretilia					
	Única	San se					
DPT (Difteria, bordetella pertusis y tétanos)							







La Cédula de Microdiagnóstico Familiar tiene como propósito conocer la situación actual de las familias cuyos miembros pertenecen a la población objetivo de la unidad. Los datos recopilados se utilizarán para el conocimiento del profesional de la salud sobre la población a la que ofrece su servicio con la finalidad de identificar áreas de oportunidad y diseñar estrategias que permitan brindar promoción, prevención y atención de la salud con una visión integral del paciente.

*Composición familiar, estilo de vida y uso de servicios de salud*

Semeylistli isenkauualis, kenijkatsaj eli memilis uan chikauualistli itlapaleuilis tlen kirekiuia

	Sexo	Fecha de nacimiento	Edad	Estado civil	Lengua	Alfabetización	Parentesco/familiar	Escolaridad	Ocupación	Ingreso-salario mínimo	Alimentación
1. Nombre completo	Masculino/Femenino	DD/MM/AAAA	Reportar años cumplidos. Menores de 2 años reportar meses.	Tlacayoatl Inemilis Soltero(a) Casada(a) Viudo(a) Unión libre	Tlajtoli Español-Lengua indígena (Especificar cual)	Tlajkuilojtla-machtlistli Sí-No	Chaneuanij ininijitalis/ chaneua itekitilis Madre-Padre-Hijo(a)-Abuelo(a)	Tlamachtli-xixiuil Preescolar-Primaria- Secundaria-Bachillerato- Licenciatura-Maestría-Doctorado	Tekitlistli Anotar el nombre de profesión u oficio. Considerar las opciones: Xikijkuilo tekitlistli itookaj. Nojkia itlapejpenilis: estudiante, no-gar y desempleo.	Tominkalakilistli - tominlaxtlauili itsintipa Hasta un salario mínimo 1 a 3 a 5; mayor a 5 No recibe ingresos	Alimentación Tlakualistli Anote el número de veces a la semana que consume los alimentos enunciados Xikijkuilo keski imiaka tlakualistli tlen mojkuijtojtok tijkua ipan semana
Asitok tookajyotl	Tlakatl / Suatl	Tlakatlistli imachiyotonal	Xireematitli xiuaxitlistli. Konemej tlen axkipaj ome xiuil, xiteematitli ika meetstli	Axkipia inamik, Kipia inamik, Mijki inamik, San mosejko-tlijtok	Español, Mascualtlajtoli (Xijtookaxti)	Kena- Año	Nana - Tata - Konetl - Koli, ueyi tata (sistli, ueyi nana)	Pipiltamachitlistli - Senpamitl - Ompamitl - Expamitl - Licenciatura - Maestría - Doctorado	momachtijketl, chantli uan, Axkipia tekitl.	Ixkiehka semintlaxtlauili itsintipa 1 a 2; 2 a 3; 3 a 5; achiyok a 5 verduras.	de 7 días: carne, pescado y pollo. de 7 tonali: nakatl, michi juan piyo. de 7 días: frutas y verduras. de 7 tonali: xochikualistli uan tlakualitajkayotl. de 7 días: cereales, granos y leguminosas de 7 tonali: cereales, xinachkualistli uan etc.

<p><i>Seguridad Social</i> Maseualtemachtli</p> <p>Sí- No</p>	<p><i>Higiene familiar</i> Seyelstli ichipaualis</p> <p>¿Se baña y realiza asco buco-dental al menos 1 vez al día?</p> <p>¿Timaltia uan timotlanko-chpajpaka mejkatsaj ipan sempa se tonali?</p> <p>Sí- No</p>	<p><i>Toxicomanías</i> Tijoloua miak pajtli tlen axkuali Alcoholismo- Tabaquismo- Otras sustancias</p>	<p><i>Enfermedades crónicas degenerativas</i> Kokolistli tlen tijualikatuuala</p> <p>Obesidad- <u>Hipertensión</u>- Diabetes Mellitus tipo 2- <u>Tosedor crónico</u></p>	<p><i>Atención de embarazo</i> Tlanemiltijitlis</p> <p>Sector Público-<u>Privado</u> Hogar</p> <p>Kanpa axtlainamaj - Chantli</p>	<p><i>Tamizaje Cáncer cervico-uterino</i> Nanyokualojkatl ikokolistremolis</p> <p>Sí- No Fecha (DD/MM/AAAA)</p>	<p><i>Tamizaje Cáncer de mama</i> Chichualkualojkatl ikokolistremolis</p> <p>Sí- No Fecha (DD/MM/AAAA)</p>	<p>¿Presenta algún tipo de discapacidad?</p> <p>¿Tikixnextia motlakayo kanpa axueli tikolinia?</p> <p>Sí (Especifique) - No</p>	<p><i>Servicios de Salud</i> Chikaualistlapeleuilstli</p> <p><i>Frecuencia</i> Mensual-<u>Trimestral</u>- <u>Semestral</u>-<u>Annual</u></p>	<p><i>Servicios de Salud</i> Chikaualistlapeleuilstli</p> <p>Motivo de uso</p>
<p><i>Kena- Amo</i></p>	<p><i>Kena- Amo</i></p>	<p>Tlaonlistli - Tlachichinalistli - Sekinok pajtli tlen axkuali</p>	<p>Tomaualistli - <u>Yoltlejkolistli</u> - Tsopelkokolistli tlen ome - <u>Nochitlatlasi</u></p>	<p><i>Estado civil</i> Soltero (a) - Casado (a) - Viudo (a) - Unión libre</p>	<p><i>Kena- Amo</i></p> <p><i>Lengua</i> Español- Lengua indígena (Especificar cual)</p>	<p><i>Kena- Amo</i></p> <p><i>Parentesco/Rol familiar</i> Madre- Padre- Hijo(a) - Abuelo(a)</p>	<p>Tonali imachiyopoual (tonali, meetstli, xiuitl)</p>	<p><i>Kena- Amo</i></p> <p>Kena (Xitrokaxti) - Axtle</p>	<p><i>Keski- Sesen meetstli- Ejevi meetstli- Chichikuasen meetstli- Ixiuitiaj</i></p> <p>Tlaya ipampa motekiua</p>
<p><i>2. Nombre completo</i></p>	<p><i>Sexo</i> Masculino/ Femenino</p>	<p><i>Fecha de nacimiento</i> DD/MM/AAAA</p>	<p><i>Edad</i> Reportar años cumplidos. Menores de 1 año reportar meses.</p>	<p><i>Alfabetización</i> Alfabetado - Analfabeta</p>	<p><i>Escolaridad</i> Preescolar-Primaria- Secundaria- Bachillerato- Licenciatura- Maestría- Doctorado</p>	<p><i>Ocupación</i> Primario- Secundario- Terciario- Desempleado- Estudiante</p>	<p><i>Ingreso- salario mínimo</i> Hasta un salario mínimo 1 a 2; 2 a 3 a 5; mayor a 5 No recibe ingresos</p>	<p><i>Alimentación</i> Anote el número de veces a la semana que consume los alimentos enunciados</p>	
		<p>Tlajkuiloua uan tlaixpoua - Axtlajkuiloua uan axtlaxpoua</p>						<p>✓ de 7 días: carne, pescado y pollo. ✓ de 7 días: frutas y verduras. ✓ de 7 días: cereales, granos y leguminosas</p>	

<i>Seguridad Social</i> Sí- No	<i>Higiene familiar</i> ¿Se baña y realiza aseo buco-dental al menos 1 vez al día? Sí - No	<i>Toxicomanías</i> Alcoholismo- Tabaquismo- Otras sustancias	<i>Enfermedades crónicas degenerativas</i> Obesidad- Hipertensión- Diabetes Mellitus tipo 2- Toseedor crónico	<i>Atención de embarazo</i> Público-Privado-Hogar	<i>Tamizaje Cáncer cervico-uterino</i> Sí- No (DD/MM/AAAA)	<i>Tamizaje Cáncer de mama</i> Sí- No (DD/MM/AAAA) Fecha	¿Presenta algún tipo de discapacidad? Sí (Especifique) - No	<i>Servicios de Salud</i> Mensual- Trimestral- Semestral- Anual	<i>Servicios de Salud</i> Motivo de uso

Nota: Se eliminaron los renglones de los últimos cuatro posibles integrantes de la familia, debido a que se repite el vocabulario.

<https://egsp.online/wp-content/uploads/2024/07/CEDULA-MICRODIAGNOSTICO-FAMILIAR-IMSS-BIENESTAR.pdf>

# Consentimiento informado

*Español*

*Náhuatl*

## CONSENTIMIENTO INFORMADO GENERAL

///

CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA LA INSERCIÓN DEL DISPOSITIVO INTRAUTERINO (DIU)

### IDENTIFICACIÓN DEL PACIENTE

Yo, \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ años de edad, con número de folio \_\_\_\_\_ y domicilio en \_\_\_\_\_

### REPRESENTANTE LEGAL

Nombre \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ años de edad y domicilio en \_\_\_\_\_ (en caso de ser el mismo) \_\_\_\_\_, en calidad de \_\_\_\_\_ [parentesco, revisar en el anexo apartado VIII árbol genealógico]

### DECLARO

Que el médico \_\_\_\_\_ con número de identificación \_\_\_\_\_

Me ha explicado que es conveniente, en mi situación, realizar el siguiente PROCEDIMIENTO: \_\_\_\_\_ (A) \_\_\_\_\_.

He entendido las explicaciones que se me han facilitado en un lenguaje sencillo y el médico que me ha atendido me ha permitido realizar todas las observaciones y me ha aclarado las dudas que le he planteado, concluyendo que el procedimiento o tratamiento consiste en: \_\_\_\_\_ (B) \_\_\_\_\_.

Para la realización de este procedimiento o tratamiento puede ser necesaria: vigilancia médica y por enfermería.

BENEFICIOS DEL PROCEDIMIENTO: \_\_\_\_\_ (C) \_\_\_\_\_.

Todo acto médico diagnóstico o terapéutico, sea quirúrgico o no quirúrgico, tiene IMPLÍCITO UNA SERIE DE COMPLICACIONES mayores o menores, a veces potencialmente serias, que incluyen cierto riesgo de mortalidad y que pueden requerir tratamientos complementarios, médicos o quirúrgicos, que aumenten su estancia hospitalaria. Dichas complicaciones unas veces son derivadas directamente de la propia técnica, pero otras dependerán del procedimiento del estado previo del paciente y de los tratamientos que esté recibiendo, así como de las posibles anomalías anatómicas y/o de la utilización de los equipos médicos COMO: \_\_\_\_\_ (D) \_\_\_\_\_.

Las posibles ALTERNATIVAS DEL TRATAMIENTO O PROCEDIMIENTO: \_\_\_\_\_ (E) \_\_\_\_\_.

También entiendo que, en cualquier momento y sin necesidad de dar alguna explicación, puedo revocar el consentimiento que ahora presto. De cualquier forma, si ocurre una complicación sé que todos los medios técnicos de esta unidad médica están disponibles para solucionarla.

## NOCHI TLAYOLMELAUALISTLI

///

NOCHI TLAYOLMELAUALISTLI TLEN IKA KIKALAKISEJ NANYOTEPOSTLI (DIU)

### KOKOXKETL IIXNESKAYO

Na, \_\_\_\_\_ tlen \_\_\_\_\_ixiuij, ika folio imachiyopual \_\_\_\_\_uan itstok ipan \_\_\_\_\_

### TEIXPANTIJKETL IKA TLANAUATILI

Itookaj \_\_\_\_\_ tlen \_\_\_\_\_xiuitl uan itstok ipan \_\_\_\_\_ (iuikal) \_\_\_\_\_, tlen eli \_\_\_\_\_ [tlen isenyelis, revisar en el anexo apartado VIII árbol genealógico]

### NITLAYOLMELAU

Nopa teepajtijketl \_\_\_\_\_ika Imachiyopual \_\_\_\_\_tlen ika moixnestia. Nechtlajtolixtomilijtok tlen tlauei moneki, tlen kenijkatsaj niitstok, nechchiuilis ni TLACHIUALISTLI: \_\_\_\_\_ (A) \_\_\_\_\_.

Ni tlajtolixtomilistli nijkuamachilijtojkej, pampa nechkamauijtokej ika axuij kamanali uan teepajtijketl tlen nechistok uan nechkauijtok ma nitlajjita uan kemaj axnijuamachilia se tlamantli ya nechixtomilia kamanali, uan kemaj ontlamii kiijtoua nopa tlachiuualistli o teepajtijkatekitl eli ipan: \_\_\_\_\_ (B) \_\_\_\_\_.

Kemaj mochiuaya ni tlachiuualistli uelis monekis mitstlachilijtinemisej teepajtijketl uan kokoxkamokuitlauijketl.

TLACHIUALISTLI ITLAPALEUILIS: \_\_\_\_\_ (C) \_\_\_\_\_.

Nochi tlen teepajtijketl kiitas o mitspajtis mokokolis, nojkia mitstekis o axmitstekis, kipia NESTIAS KUESOLI tlen ueyi o axnelueyi, kemanatika nelmaluili, tlen uelis ika mikis uan monekis mopiuilis tlachiuualistli, teepajtianij o tlen teetekij, mojkia uejkauas itstos kanpa kokoxkajkali.

Tlaj chenejtis san kemanatika elis pampa axkuali kiski inintekij o axkuali kipajtijkej, yesej uelis nopa kokoxketl achi chenejtijtoya uan tlachiuualistli tlen kiselijtia, nojkia pampa axkuali eli itlakayo ua/o axkuali tepostnij tlen kiteuij teepajtianij, kej nopa: \_\_\_\_\_ (D) \_\_\_\_\_.

Onkaj TLACHIUALISTLI TLEN TITLAPEJPENIS IKA TIMOPAJTIS: \_\_\_\_\_ (E) \_\_\_\_\_.

Nojkia nijkuamachilia, tlen ueli tlaochtlil uan axmoneki niteetlajtolixtomilis, kualil nijpatlas nokamanal tlen namaj nijtenkaua. Kati ueli tlamantli, tlan nichenejtis, nijmati nochi tlamantli tlen onkaj ipan kokoxkajkali eltok tlen ika mosenkauas.

Por ello, manifiesto que estoy satisfecho con la información recibida y comprendo el alcance y los riesgos del tratamiento, del mismo modo designo a \_\_\_\_\_ parentesco \_\_\_\_\_ nombre \_\_\_\_\_ para que exclusivamente reciba información sobre mí.

Y en tales condiciones CONSIENTO en que se me realice por parte del equipo médico y los servicios de salud \_\_\_\_\_ (F) \_\_\_\_\_.

Me reservo expresamente el derecho de revocar mi consentimiento en cualquier momento antes del procedimiento objeto de este documento sea una realidad.

En \_\_\_\_\_ ciudad \_\_\_\_\_ a los \_\_\_\_\_ días del mes de \_\_\_\_\_ de 20\_\_\_\_.

Nombre y firma del médico tratante

Nombre y firma del paciente

Nombre y firma testigo

Nombre y firma testigo

Algunas opciones para (A):

- hospitalizar,
- manejo médico,
- manejo quirúrgico
- y protocolo de estudio,
- además de manejo analgésico,
- quirúrgico en caso necesario,
- y estudios de laboratorio.

Algunas opciones para (B):

- manejo médico y hospitalización
- /// inserción de dispositivo intrauterino (DIU) [añadir la explicación del apartado 17 de la Concientización: Planificación familiar],
- Advertencias: Una vez retirado el DIU se recupera la fertilidad de inmediato. No protege de las enfermedades de transmisión sexual.

Algunas opciones para (C):

- Opción para mantener funciones vitales con manejo médico
- /// Evita el embarazo.
- En mujeres que hayan tenido algún hijo, su introducción es prácticamente indolora. Disminución o ausencia del periodo menstrual o regla con modelos que llevan incorporada medicación.

Algunas opciones para (D):

- Infecciones asociadas a la atención hospitalaria
- /// [añadir la explicación del apartado 18 de la Concientización: Planificación familiar],
- riesgo de aborto espontáneo,
- dismenorrea (dolor durante la menstruación),

Yeka, nikijtoua niuelmati ika nopa tlayolmelaualistli tlen nijselijtok uan nijkuamachilia nopa axitilistli uan nichenejtis ipan tlachiualistli, iikal nijtlalia nopa \_\_\_\_\_ tlen nosenyelis \_\_\_\_\_ tlen itookaj \_\_\_\_\_

tlen san ya kiselis tlayolmelaualistli tlen na.

Uan ika inj NITEEKAUILIA teepajtianij uan chikaualischiualistli ma kichiuakaj \_\_\_\_\_ (F) \_\_\_\_\_

Nijpia techpouilistli nixoleuas ipan tlen ueli tlochtli tlen niteekaulia kemaj iyojyok ika nopa tlen nechchiuilisej, yeka ni amatl ma eli nelnelia.

Ipan \_\_\_\_\_ altepetl \_\_\_\_\_ ipan \_\_\_\_\_ tonali tlen meetstli \_\_\_\_\_ tlen 20\_\_\_\_, xiuitl.

Teepajtijketl itookaj uan itookajuasankaj

Kokoxketl itookaj uan itookajuasankaj

Testigo itookaj uan itookajuasankaj

Testigo itookaj uan itookajuasankaj

Onkaj tlachiualistli tlen titlapejpenis ika (A):

- mokauas kanpa kokoxkajkali,
- teepajtijketl itekij,
- tlamantli tlen ika teetekij itekiuilis,
- uan tlateemolistli itlachiualis,
- nojkia analgésico itekiuilis,
- mitstekisej, tlaj monekis,
- uan tlatejteemolistli ipan laboratorio.

Onkaj tlachiualistli tlen titlapejpenis ika (B):

- tepajtijketl itekij uan tlaj mokauas kanpa kokoxkajkali
- /// kikalakisej nanyotepostli (DIU), [añadir la explicación del apartado 17 de la Concientización: Planificación familiar]
- Tlayolmelaualistli: Kemaj kiijuenisej nopa DIU nimaj kualtias titlanemiltis. Axkanaj mitsmanauis ika nopa xinachkokoistli tlen mitspanoltilisej.

Onkaj tlachiualistli tlen titlapejpenis ika (C):

- Xitlapejpeni teepajtijketl tlen ika kuali tekitis motlakayo.
- /// Amo xitlanemilti.
- Ipan siuamej tlen kipixkejya se ikonej, kemaj kikalakilisej nopa tepostli axkanaj kikokos. Temos o ayok kanaj nanyoeskisas ika pajtli tlen kinmakatiauij.

Onkaj tlachiualistli tlen titlapejpenis ika (D):

- Kokolistli tlen nesi kemaj mitspajtiaj kanpa kokoxkajkali
- /// [añadir la explicación del apartado 18 de la Concientización: Planificación familiar],
- Maluili kemaj no timokonetlauisios,

- infección en la zona donde se coloca o una pequeña abertura en el útero.

Algunas opciones para (E):

- Si hay alternativa de tratamiento
- No hay alternativa de tratamiento
- /// Tratamiento farmacológico es una alternativa [consultar el apartado métodos anticonceptivos hormonales de la Concientización: Planificación familiar].

Algunas opciones para (F):

- Manejo médico hospitalario
- /// inserción del dispositivo intrauterino (DIU)

- Tikuajkualotos kemaj tinanyoeskisas,
- timokokos kanpa motlalia tepostli o ipan monanyo kentsij motlapos.

Onkaj tlachiualistli tlen titlapejpenis ika (E):

- Tlaj onkaj tlachiualistli tlen titlapejpenis.
- Axonkaj tlachiualistli tlen titlapejpenis
- /// Tlachiualistli san ika pajtli, eli kuali titlapejpenis [consultar el apartado métodos anticonceptivos hormonales de la Concientización: Planificación familiar].

Onkaj tlachiualistli tlen titlapejpenis ika (F):

- Xijtekiui teepajtijketl tlen tekiti kanpa kokoxkajkali.
- /// kikalakisej nanyotepostli (DIU)

---

Basado en los formatos de consentimiento informado de la Organización Mundial de la Salud. <https://www.who.int/groups/research-ethics-review-committee/guidelines-on-submitting-research-proposals-for-ethics-review/templates-for-informed-consent-forms>

# Anexo I. Vocabulario básico Español-Náhuatl

El náhuatl se caracteriza por su acentuación prosódica grave, es decir, carece de acentos escritos, pero recae en la penúltima sílaba.

## I. ABECEDARIO

Alfabeto español	Alfabeto náhuatl
A	A
B	
C	CH
D	
E	E
F	
G	
H	
I	I
J	J
K	K
L	L
M	M
N	N
Ñ	
O	O
P	P
Q	
R	
S	S
T	T, TL (1. Sin la L, 2. La L apenas suena), TS
U	U
V	
W	
X	X (se pronuncia como SH)
Y	Y (pronunciar como LL)
Z	
´ acento	‘ apóstrofo

Afirmación	Si	kena
Negación	No	a'mo, axtle
Verdadero	milauak	
Falso	axmelahuak	

## II. ADJETIVOS CALIFICATIVOS

Aburrido	kuesiui
Alegre	paki, yolpaki
Alto	uejkapantik,
Amargado	san kualantok
Ansioso	kinelneki
Bajo	echkapa
Caliente	totonik
Chico	pilsiltsij
Corto	kototsij
Débil	axtetik
Delgado	pitsaktik, teitskitik, kekelehtik
Difícil	ouij. ouijkayotl
Duro	tetik, tsilintik
Enfermo	kokoxketl, mokokoua
Enojado	kualantok
Fácil	axouij
Feliz	paki, yolpaki
Frío	sesek
Fuerte	tetik, chikauak
Grande	ueyi, uextik
Gordo	tomahuak, tomaktik
Húmedo	kamuak, ahotik
Largo	ueueyak
Lento	yolik
Limpio	tlapjpojtl, chipauak
Miedo	majmajtli
Mucho	miak
Nada	axtleno
Nuevo (cosa)	yankuik
Pequeño	pilsiltsij
Poco	axmiak
Rasposo	teeuateria
Sano	axmokokoua, axkipia kokolistli
Seco	uaktok
Serio	ixkualantok
Suave	yamanik
Sucio	sokiyoj
Triste	motekipachoua
Viejo (cosa)	ueuej

## III. ADJETIVOS POSESIVOS

Mi	no
Tu	mo
Su de ella o de él	i
Nuestro	(a) to
Su de usted	inmo, anmo
Su de ellos	inin

#### IV. ADVERBIOS DE LUGAR

Abajo	tlatsintlaj
Adentro	kalijtik
Allá	nepa
Por allá	neka
Aquí	nikaj
Arriba	uejkapa
Cerca	nechka
Delante	iixpa
Detrás	moikaj
Encima	ipani. iixko
Fuera	kalixpa, kalteno, kiyauak
Lejos	uejka
Sobre	iixko, ipani

#### V. ALIMENTOS

Alimentos	tlakualistli
Arroz	<i>arroz</i>
Bocoles	tekoko,
Bocoles (empanadas)	etixtekoko, etixnepa
Bocoles (pintos)	eneltekoko, enel
Bocoles (chile y sal)	istaktetkoko
Caldo de pollo	atlakuali ika piyo nakatl
Caldo de res	atlakuali ika uakax nakatl
Cocido de pescado	michij tlaixitili
Empanadas	etixtekoko, etixnepa
Enchiladas	chiltlaxkali
Gelatina	<i>gelatina</i>
Mole de pollo	moli ika piyo nakatl
Pan	kaxtilantlaxkali, pantsij
Pastel	ilui pantsij
Queso	chichiualatixtli
Tamal de sal	piktamali
Tamales	tamali
Tortilla	tlaxkali
Xojol	xojoli
Zacahuil	sakauili

#### VI. ANATOMÍA

Cabeza	tosntekomitl, kuaitl
Boca	kamaktli
Canino	coatlantli
Cara	xayaktli
Ceja	ixtsoyotl
Cerumen	nakaskuitlatl
Diente	tlankochtli, tlantli
Encías	ketoli

Frente	ixkuaitl
Labio	tentli, tenxipali
Lágrima	ixayotl
Lengua	nenepilli
Mejilla	kampa
Nariz	yakatsoli
Ojo	ixteyoli, ixtiyoli
Oreja	nakastli
Oído	nakastli
Paladar	sopaktli
Pestaña	ixtentsoyotl
Tendón de la oreja	nakastlaluatl

Cuerpo	Tlakayotl
Antebrazo	maajkoli
Arco del pie	uijkoltik kanpa ikxitlexkali
Articulación	omisasaloli
Brazo	ajkoli
Cadera	tsinpamitl
Cartílago	<i>cartílago</i>
Cuello	kechtla, kechtlantli
Dedo de la mano	majpili
Dedo del pie	xojpili
Dedo medio	majpili tlen tlatlajko
Dedo meñique	pilmajpili
Dedo grueso del pie (hallux)	tomakxojpili
Dedo pequeño del pie	pilxojpili
Dedo pulgar	tomakmajpili
Glúteo	tsintamali, kuijchili
Hombro	ajkoli
Hueso	omitl
Mano	maitl
Mano derecha	manejmatl
Mano izquierda	maote, opochmaitl
Muñeca	makechtli, makechtlaj
Músculo	nakatl
Muslo	metstli
Nervio	tlaluatl
Ombiligo	xiktli
Pantorrilla	kostlaj
Pie	ikxitl
Pierna	metstli
Planta del pie	Ikxitlexkali
Rodilla	tlankuaitl
Talón	ikxiika
Tendón	tlaluatl
Tobillo	kekeyolij
Tórax	omiyouajkali

Uña	istitl
Uña del pie	xopilistitl
Órganos	tlen ika tekiti totlakayo
Amígdala	<i>amígdala</i>
Apéndice	tomakkuextlaxkoli itlamiaj
Ano	kuijchili, motsoli
Bazo	ajkoli
Cerebro	kuatixtli
Corazón	yolotl
Escroto	teksisxikipili
Estómago	ijti
Garganta	kechtlantli
Hígado	eltlapachtli
Intestino delgado	pitsajkuetlaxkoli
Intestino grueso	tomakkuetlaxkoli
Médula ósea	<i>médula ósea</i>
Óvulos	siuatesistli
Ovarios	siuateksisxikipili
Páncreas	itsuitekiyotl
Pene	tepoli
Piel	kuetlaxtli
Próstata	okichxinachtli
Pulmón	sonekyotl
Rectokuijchili	
Riñón	nekotentekatl
Tejido adiposo	ceyotl, chiauacayotl, xochiotl, mazacetl
Testículos	okichteksistli
Timo	<i>timo</i>
Tiroides	<i>tiroides</i>
Tráquea	<i>tráquea</i>
Úteronanyotl	
Vagina	pikatl
Vaginal	tlen pikatl
Vesícula biliar	ichichika
Líquido	ayotl
Sangre	estli
Bilis	ichichika

## VII. ANIMALES (trapiyalmej)

Abeja	neksayolij
Alacrán	kolotl
Armadillo	ayitochij, ayotochij
Avispa	etsatl
Búho	kuamojmojtli, tekolotl,

Burro	poloko
Caballo	kauayoj
Camarón	chakalij
Cerdo	pitsotl
Cerdo salvaje	kuapitsotl
Chachalaca	akuatlaktli
Chapulín	chapolij
Charales	poxtamej
Conejo	kuatochij, tochtli
Empella	pitsotl ichiyajka
Gallina	tenanpiyo, kuanakatl
Garrapata	chipojtli
Gato	mistoj, misi
Guajolote hembra	siuatotolij
Guajolote macho	palach
Gusano	okuilij
Jabalí	kuapitsotl
Mariposa	papalotl
Mojarra	chomakijtli
Mosca	sayolij
Mosco	soyolij
Mula	<i>mula</i>
Murciélago	tsotso, tsinakatl
Pajaritos	piltotomek, piltototsitsij
Paloma	uilotl
Palomo	okichuilotl
Perra	siuachichi
Perro	chichi, itskuintli
Pescado	michij
Pollo	piyo
Ratón	kimichij
Res/vaca	uakax
Serpiente	koatl, okuilij
Tarántula	yoltekuajkuajtli
Tlacuache	tlakuakilotl
Tejón	pesojtli
Zancudo	moyotl

### VIII. ÁRBOL GENEALÓGICO

Abuela	sistli, sisnana, ueyinana, totonana
Abuelo	koli, ueyitata, sistata
Bisabuela	piptontli
Bisabuelo	ueyitata y tata
Esposa	siuatl, siuanamiketl
Esposo	iueuej, tlakanamiketl
Hermana mayor	siuaiknij tlen achtoui ejketl

Hermano mayor	iknij tlen achtoui ejketl
Hermano menor	ikinij tlen teipa ejketl
Hija	siuakonetl
Hijo	konetl
Madrina	xantonana, teonana
Mamá	nana, nantli
Papá	tata, tatli
Prima	siuamachiknij
Primo	machikni
Primogénito	tlayakankakonetl
Sobrina	siuamachkonetl
Sobrino	machkonetl
Padrino	xantotata, teotata

#### IX. BEBIDAS

Bebida	tlaili, tlailistli
Agua	atl
Agua de pozo	amelatl
Bebida dulce	tsopelatl
Aguardiente	oktli
Café	<i>cafe</i>
Cerveza	oktli
Jugo de toronja	<i>toronja</i> iayo
Leche	chichiualayotl, chichiualatl
Pulque	oktli
Refresco	tsopelatl
Tepache	matsajtsopelatl

#### X. CALZADO Y VESTIDO

Blusa	kechkemitl
Botín	tekaktli
Brasier	chichiualpijketl
Calcetín	ikxipijketl
Calzón	kaltsomitl
Calzoncillo/trusa	pilkaltsomitl
Camisa	kotomitl
Falda	kueyitl
Huarache	tekaktli
Jorongo	kechtlakemitl
Pantalón	koyokaltsomitl
Pantalón corto	kototsij kaltsomitl
Ropa	yoyomitl
Suéter	<i>sueter</i>
Tenis	mauiltijkatekaktli
Vestido	siuayoyomitl
Zapato	tekaktli

## XI. COLORES

Colores	tlapaltinij
Amarillo	kostik
Azul	textotik
Blanco	chipauak, istaktik
Café	chokoxtik
Claro	chipaktik
Gris	tenextik
Morado	kamojtik, apoletik
Naranja	chilkostik
Negro	tliltik, yayauik
Oscuro	ayayauik
Rojo	chichiltik
Rosa	ixselik
Transparente	tsalantik
Verde	xoxoktik, xoxouik

## XII. CONDIMENTOS (TLAKUALPAJYOTL)

Azúcar	tsopelkayotl
Canela	<i>canela</i>
Chicle	chiktli, tsiktli
Clavo	<i>clavo</i>
Epazote	apasotl
Hierbabuena	alajueno
Orégano	<i>orégano</i>
Pilón	chanckaka
Pimienta	<i>pimienta</i>
Sal	istlatl
Teculiche	tekuilichi

## XIII. DÍAS DE LA SEMANA

Lunes	<i>lunes</i>
Martes	<i>martes</i>
Miércoles	<i>miércoles</i>
Jueves	<i>jueves</i>
Viernes	<i>viernes</i>
Sábado	<i>sábado</i>
Domingo	<i>domingo</i>

## XIV. ETAPAS DE LA VIDA

Adolescente	piltelpokatl
Adulta	chikajsiuatl
Adulto	chikajtlakatl
Anciana	ilama, nanatsij
Anciano	ueuejtlakatl
Bebé	konetsij, pilkonetsij

Hombre	tlakatl
Joven	telpokatl, telpochtli
Mujer	siuatl
Niña	siuapil
Niñita	pilsiuapil, pilsiuapiltsij
Niñito	pilkonetl, pilkonetsij
Niño	konetl

#### XV. FORMA FARACÉUTICA

Crema	ajalojpajtli
Gas medicinal	pajtli <i>gas</i>
Gasa	yoyomitl
Gel	<i>gel</i>
Implante	tlen mitstlalilisej ipan motlakayo
Inyección	tlatsopintli
Infusiones	tsopelapajtli
Jarabe	tsopelapajtli
Líquidos	ayotl
Nebulización	<i>nebulización</i>
Óvulo	siuateksistli
Semisólidos	yamankatetik
Sólidos	tetik
Supositorio	<i>supositorio</i> , kuichilpajtli
Tableta, comprimido, cápsula	tlatolojpajtli
Ungüento	ajalojpajtli

#### XVI. FRUTAS Y VERDURAS

Aguacate	auakatl
Berro	<i>berro</i>
Calabaza	ayojtli
Cebolla	xonakatl
Chayote	chayojtli
Chile	chili
Cilantro	kolantoj
Frijoles	etl
Guayaba	chalchokotl, xalxokotl
Jacube	xaxajko
Jobo	kuaxokotl
Lima	<i>limaj</i>
Limón	limoj, lemoj
Maíz	sintli
Mamey	kuatsapotl
Mandarina	<i>mandarina</i>
Mango	manko
Naranja	lalax, lelax, alaxox, xokotl
Nopales	nejpali, nopali

Papaya	ueyi ochonejtli
Quelite	kilitl
Rábanos	<i>rábanos</i>
Tamarindo	<i>tamarindo</i>

## XVII HIGIENE

Cepillo de dientes	tlanpajpajkaloni
Cepillo para cabello	xiluastli
Estropajo	<i>estropajo</i>
Gel	<i>gel</i>
Jabón	xapoj, amolli
Ligas, bolitas, dona	<i>ligas, tolontsitsij, dona</i>
Pasta dental	tlankochkajpajkapajtli
Peine	xiluastli, tsijuaitl
Shampoo	<i>shampoo</i>
Toalla corporal	tlapojpojokajyoyomitl
Toalla sanitaria	<i>toalla sanitaria</i>

## XVIII INTERROGATIVOS

¿Qué?	¿Tlake?
¿Quién?	¿Ajcaya? ¿Akiya?
¿Cómo?	¿Kenijki? Kenijkatsaj, kejme, kenjatsaj?
¿Cuándo?	¿Kemaj?
¿Dónde?	¿Kanke?
¿Cuánto?	¿Keski?
¿Para qué? Y ¿Por qué?	¿Tlake ipampa? ¿Tlaya ipampa?

## XIX. INTERVENCIONES

Acuéstate	ximoteeka
Aplicar una inyección	mitstsopinisej, titeetsopinis
Asepsia	timomajtekis
Bañarse	timaltis
Cirugía	mitstekisej
Curación	mitspajtisej
Extracción de sangre	eskixtilistli
Limpieza	tlapojpoualistli
Pararse	timoketsas
Vendaje	yoyomitl tlen ika mopajtiaj

## XX. LOS SENTIDOS

Gusto	ajuiyamatilistli
Olfato	tlajjnekuilisttli
Oído	tlakakilistli
Vista	tlachialistli
Tacto	tlakayomachilistli

## XXI. MEDICAMENTOS Y ADMINISTRACIÓN

Ahora	namaj, amaj
Antes	achtoui, iyojyok
Antes de los alimentos	achtoui kemaj axtitlakuajtos
Antier	uiptlaya
Ayer	yaloua
Ayunas	kemaj axtikitos, axtitlakuajtos
Cada 6 horas	sesen chikuasej kauptl
Cada 8 horas	sesen chikueyi kauil
Cada 12 horas	sesen majtlaktli uan ome kauptl
Cada tercer día	sesen eyi tonali
Con alimentos	ika tlakualistli
Cortar	kiteki, tijtekis
Cuadrado	nau iyakapa
Delgado	pitsaktik, pitsauak, kanaktsij
Después	teipa
Después de los alimentos	teipa kemaj titlakuajtosa
Día	tonali
Diario	mojmostla
Entera	yajmaxtik
Farmacia	pajnamakajkali
Forma de corazón	kej yolotl tilachialis
Gotas	tlachipintli, tlachipinali
Grande/largo	ueyi/ueueyak
Grueso/grosor	tomauak, tomaktik
Hoy	namaj
La mitad	tlajko
Largo	ueueyak
Mañana, para	mostla, mostlayok
Mañana (por la)	ika iknalok
Medicamento	pajti
Medio día	tlajkotona, tlajko tonali
Media noche	tlajkoyoual
Mililitros	<i>militros</i>
Molida	tlatixtli
Noche	youali, tlayoua
Nunca	axkemaj, yonkemaj
Pequeño (cosa)	pilsiltsij, axueyi
Redondo	yaualtik, malakachtik
Siempre	nochipa
Tarde	tiotlak
Un tercio	se tlen expa o se eyi itlapanka
Un cuarto	se tlen najpa o se tlen nau i itlapanka

Toma tu medicamento ahora xiki mopajui namastsij

Toma tu medicamento cada 8 horas con alimentos xiki mopajui ika motlakualis ipan sesen chikueyi kauptl

Mañana tomas tu medicamento cada 8 horas con alimentos diario mostla tikis mopajui ipan sesen chikueyi kauptl ipan mojmostla motlakualis

Espérame un momento	xinechchia se tlalochtli
Ahorita regreso	namantsij nimokuepas
¿Dónde te duele?	¿Kanke mitskokoua?

## XXII MISCELÁNEA

Análisis de laboratorio	tlakayoijitalistli
Avenida	altepeojtli kanpa ualasij
Ayuno de 10 horas	axtitlakuajtos ipan majtlaktli kauptl
Billete	amatomin
Camión	teposkauayo
Carro	teposkauayo
Mercado	tiankiskali
Moneda	tepostomin
Papel	amatl
Peso	tlamachiualistli ietika
Moto	<i>moto</i>
Receta	amapajtli
Recolección de orina de 24 horas	axixselistli ipan senpouali uan nauí kauptl
Radiografía o rayos x	ijtitlakayoixkopinali
Supermercado	ueyi tlanamakajkali
Talla	tlakayotl itlamachiualis
Tienda	tlanamakajkali
Tomografía	<i>tomografía</i>

## XXIII. NATURALEZA

Árbol	kuauitl
Calle	altepeojtli
Camino	ojtli
Camino real	ueyi ojtli
Cerro	tepetl
Lago	akomoli
Mar	nelueyi atl
Montaña	tepetl
Palmera	apachijtlí, apachtli
Pino	okotl
Río	ueyatl, ateno
Vereda	san ojtli

## XXIV. NÚMEROS CARDINALES

0	yon se, axtleno
1	se
2	ome
3	eyi
4	nauí
5	makuili
6	chikuasej

7 chikome  
8 chikueyi  
9 chiknau  
10 majtlaktli  
11 majtlaktli uan se  
12 majtlaktli uan ome  
13 majtlaktli uan eyi  
14 majtlaktli uan nau  
15 kaxtoli, majtlaktli uan makuili  
16 kaxtoli uan se  
17 kaxtoli uan ome  
18 kaxtoli uan eyi  
19 kaxtoli uan nau  
20 senpouali  
21 senpouali uan se  
22 senpouali uan ome  
23 sempoali uan eyi  
24 senpouali uan nau  
25 senpouali uan makuili  
26 senpouali uan chiuasej  
27 senpouali uan chikome  
28 senpouali uan chikueyi  
29 senpouali uan chiknau  
30 senpouali uan majtlaktli  
31 senpouali uan majtlaktli uan se  
32 senpouali uan majtlaktli uan ome  
33 senpouali uan majtlaktli uan eyi  
34 senpouali uan majtlaktli uan nau  
35 senpouali uan kaxtoli  
36 senpouali uan kaxtoli uan se  
37 senpouali uan kaxtoli uan ome  
38 senpouali uan kaxtoli uan eyi  
39 senpouali uan kaxtoli uan nau  
40 ompouali  
41 ompouali uan se  
42 ompouali uan ome  
43 ompouali uan eyi  
44 ompouali uan nau  
45 ompouali uan makuili  
46 ompouali uan chikuasej  
47 ompouali uan chikome  
48 ompouali uan chikueyi  
49 ompouali uan chiknau  
50 ompouali uan majtlaktli  
51 ompouali uan majtlaktli uan se  
52 ompouali uan majtlaktli uan ome  
53 ompouali uan majtlaktli uan eyi

54 ompouali uan majtlaktli uan naui  
55 ompouali uan kaxtoli  
56 ompouali uan kaxtoli uan se  
57 ompouali uan kaxtoli uan ome  
58 ompouali uan kaxtoli uan eyi  
59 ompouali uan kaxtoli uan naui  
60 expouali  
61 expouali uan se  
62 expouali uan ome  
63 expouali uan eyi  
64 expouali uan naui  
65 expouali uan makuili  
66 expouali uan chikuasej  
67 expouali uan chikome  
68 expouali uan chikueyi  
69 expouali uan chiknau  
70 expouali uan majtlaktli  
71 expouali uan majtlaktli uan se  
72 expouali uan majtlaktli uan ome  
73 expouali uan majtlaktli uan eyi  
74 expouali uan majtlaktli uan naui  
75 expouali uan kaxtoli  
76 expouali uan kaxtoli uan se  
77 expouali uan kaxtoli uan ome  
78 expouali uan kaxtoli uan eyi  
79 expouali uan kaxtoli uan naui  
80 najpouali  
81 najpouali uan se  
82 najpouali uan ome  
83 najpouali uan eyi  
84 najpouali uan naui  
85 najpouali uan makuili  
86 najpouali uan chikuasej  
87 najpouali uan chikome  
88 najpouali uan chikueyi  
89 najpouali uan chiknau  
90 najpouali uan majtlaktli  
91 najpouali uan majtlaktli uan se  
92 najpouali uan majtlaktli uan ome  
93 najpouali uan majtlaktli uan eyi  
94 najpouali uan majtlaktli uan naui  
95 najpouali uan kaxtoli  
96 najpouali uan kaxtoli uan se  
97 najpouali uan kaxtoli uan ome  
98 najpouali uan kaxtoli uan eyi  
99 najpouali uan kaxtoli uan naui  
100 makuilpouali

101 makuilpouali uan se  
 120 chikuasenpouali  
 121 chikuasenpouali una se  
 125 chikuasenpouali uan makuili  
 140 chikompouali  
 141 chikompouali uan se  
 160 chikuexpouali  
 161 chikuexpouali uan se  
 180 chiknajpouali  
 181 chiknajpouali uan se  
 200 majtlakpouali  
 201 majtlakpouali uan se  
 220 majtlaktli uan se pouali  
 221 majtlaktli uan se pouali uan se  
 240 majtlaktli uan ome pouali  
 241 majtlaktli uan ome pouali uan se  
 250 majtlaktli uan ome pouali uan majtlaktli  
 260 majtlaktli uan eyi pouali  
 261 majtlaktli uan eyi pouali uan se  
 280 majtlaktli uan nauí pouali  
 281 majtlaktli uan nauí pouali uan se  
 300 Kaxtolpouali  
 301 Kaxtolpouali uan se  
 320 Kaxtoli uan se pouali  
 321 Kaxtoli uan se pouali uan se  
 340 Kaxtoli uan ome pouali  
 341 Kaxtoli uan ome pouali uan se  
 350 Kaxtoli uan ome pouali uan majtlaktli  
 360 Kaxtoli uan eyi pouali  
 361 Kaxtoli uan eyi pouali uan se  
 380 Kaxtoli uan nauí pouali  
 381 Kaxtoli uan nauí pouali uan se  
 400 Se tsontli  
 401 Se tsontli uan se  
 500 Se tsontli uan makuilpouali  
 600 Se tsontli uan majtlakpouali  
 700 Se tsontli uan kaxtolpouali  
 750 Se tsontli uan kaxtoli uan ome pouali uan majtlaktli  
 800 Ome tsontli  
 900 Ome tsontli uan makuilpouali  
 1,000 Ome tsontli uan majtlakpouali

## XXV. NÚMEROS ORDINALES

Primero	senpa
Segundo	ompa
Tercero	expa
Cuarto	najpa
Quinto	makuilpa

Sexto	chikuasepa
Séptimo	chikompa
Octavo	chikexpa
Noveno	chijknajpa
Décimo	majtlakpa

## XXVI. OFICIOS Y PROFESIONES

Abogado	teemanauijketl ipan tlanauatili
Autoridades	tekiuijtini
Campesino	miltekitiketl
Carnicero	nakanamakaketl
Carpintero	kuaxinketl
Curandero	teepajtijketl, tlaxixketl
Jornalero	tekitiketl
Líder	tlayakanketl
Maestro	tlamachtijketl, teemachtijketl
Matancero	tlamiktijketl
Médico	teepajtijketl, tisitl
Militar	yaotl, tsontoloj
Panadero	panchijketl
Partera	<i>partera</i> , teeita, teekonetlanana
Vaquero	<i>vaquero</i>
Zapatero	tekakchijketl, tekaknamakaketl

## XXVII POSICIONES ANATÓMICAS

De pie con pies juntos y brazos extendidos con las palmas de las manos hacia adelante = ximoketsa ika san sejko moikxi uan ximoajkolmelaua ika momatlaxkal kanpa moixtlaj.

Plano sagital	
Derecha	manejmatl
Izquierda	opochmaitl, maote
Plano frontal o coronal	
Anterior o frontal	tlakayoixpa
Posterior	tlakoyoika
Plano transversal o axial	
Superior	uejkapa, iixko, ipani
Inferior	tlatsintla
Lateral	ieltipa, inakastipa
Medial ombligo	tlajko tlakayotl, xiktli
Proximal	tlakayotl tlen monechkaita
Distal	tlakayotl tlen mouejkaita
Decúbito	timoteekas
Decúbito dorsal o supino o prona	xitlauak moaketsteektok
Decúbito lateral	moteeka nakaschikiltik
Decúbito ventral o esternal	momistlapachojtok
Sedente	moseuijtok kej moneki
Sentando en la cama	moseuijtijka ipan kochkatlapechtli
Sentarse en las piernas	ximoseui ipan kuaxantli
Siéntate	ximoseui

## XXVIII. PREPOSICIONES

Además	nojkia, no
Aún	naja, noja
Con	ika
De	tlen
Desde	ixkichka
En	ipan
Entre	itsajtsalaj
Excepto	nopa kena, nopa axtle
Para	tlen ika
Pero	yesej
Por	ipampa
También	nojkia
Tampoco	nojkia axtle, nojkia amo

## XXIX. PRONOMBRES DEMOSTRATIVOS

Éste, ésta	ni, inij
Éstos, éstas	ni, inij
Ése, esa, eso	inoj, nopa
Ésos, ésas	inoj, nopa
Aquellos, aquellas	ne, ne sekij

## XXX. PRONOMBRES PERSONALES

Yo	na, nauaj
Tú	ta, tauaj
El, ella	ya, yauaj
Nosotros	tojuantij
Ustedes	inmojuantij, anmojuantij
Ellos, (as)	ininjuantij, yajuantij

## XXXI. SABORES

Ácido	xokok
Agrio	xokok
Amargo	chichik
Dulce	tsopelik
Picoso	kokok
Salado	poyek

## XXXII. SÍNTOMAS

Boca seca	kamauaki
Cáncer	kualojkatl
Cáncer de la matriz	nanyokualojkatl
Cansancio	siauilistli
Cara enrojecida	ixchachatik
Cara quemada	ixtlatlatok

Caries	tlankochtli monenpolojtok
Cefalea	tsonkuajkualokayotl
Debilidad corporal	yamanik itlakayo
Deprimido	moyolkokojtok, axyolpaktok
Dificultad respiratoria	ouij tlaijyokui
Dolor/malestar/enfermedad	kuajkualokayotl/axkualmachilistli/kokolistli,
Edema	semaualistli
Equimosis	pilkentsij moestentok
Exudado	temalkisa
Gemido	kikinaka
Gota (enfermedad)	semaualistli ipan omisasaloli
Helminto	okuiltsitsij tlen teechichinaj
Hematoma	estemilistli
Hemorroides	tsinkokolistli, ipan itsinteno semauaia ipan itlajlo
Hernia	xoxali
Latir	uiuitoka
Lesión	kokolistli, mokokojtok
Llaga	tlapojtok kanpa motektok
Mialgia	kuajkualokayotl ipan monakayotipa
Mordedura	mistlankechis, tlankechistli, mitskuas
Padecimiento	kokolistli, tlaijyouilistli
Palidez en cara	ixistaltik
Padastro del dedo	nakakistok ipan majpili
Perro con hidrofobia o rabia	amajmajkachichi
Profundo	neluejkatla
Quemadura	tlatlatilistli
Rinorrea	nelyakakuitlakisa
Salivar mucho	miak chajcha
Sangrar	eskisa
Secreción de la oreja	Nakaskuitlatl
Superficial	tlamantinij tlen achi kinechkaitaj tlakayotl
Temperatura	totonkayotl
Tener mucho calor	nelpatsmiki
Úlcera	kualojkatl
Vértigo	kuaixpoyauilistli

Hilario Cruz, M. (2018). *Diccionario bilingüe Náhuatl-Español en defensa del Náhuatl en el México moderno*. Editorial Fenix.  
 Portugal Carbó, EC. (2015). *Diccionario de la lengua Náhuatl*. Editorial Porrúa.

*Intervenciones de enfermería para la interacción con el paciente de habla náhuatl. En el primer nivel de atención de salud.*  
Se terminó en la ciudad de México durante el mes de abril de 2026. La edición digital, estuvo al cuidado de oficina litotipográfica de la casa editora.



