

# DIÁLOGO MÉDICO PACIENTE EN AYMARA



**BOLIVIA**



Organización  
Panamericana  
de la Salud



Organización  
Mundial de la Salud

OFICINA REGIONAL PARA LAS Américas

Diálogo  
médico paciente en  
AYMARA

Bolivia  
2013

Catalogado por el Centro de Información y Documentación OPS/OMS Bolivia

BO	Bolivia. Organización Panamericana de la Salud. Organización
DA125	Mundial de la Salud
O68e	Entrevista médica en aymara . -- La Paz: OPS/OMS, 2013 80 p.
	I. CONSULTA MEDICA
	II. MEDICINA TRADICIONAL
	III. AYMARA
	IV. EXAMEN FISICO
	IV. BOLIVIA
	1. t.

Depósito Legal: 4-1-1501-13

Impreso en Apoyo Gráfico

Revisor de la traducción:  
Gregorio Chávez Ticona

Coordinación técnica OPS/OMS:

Hugo Rivera, Recursos Humanos e Interculturalidad en  
Salud

Susana Hannover, Gestión de la Información, Conoci-  
miento y Comunicación

Este documento puede ser reproducido en forma total o  
parcial, mencionando la fuente

## CONTENIDO

1. Antes de comenzar	9
2. Introducción	11
3. Pronunciación Aymara	12
4. Frases frecuentes en la Entrevista Médica	18
5. Presentación	18
6. Filiación	19
7. Antecedentes	20
8. Examen físico	23
9. Frases generales para examinar la mayoría de los síntomas	29
10. Frases para examinar síntomas generales	33
11. Frases para realizar el examen clínico	38
12. Sistema Cardiorespiratorio	45
13. Sistema Digestivo	52
14. Sistema Urogenital	58



15. Embarazo	61
16. Antecedentes obstétricos	63
17. Ojos	65
18. Nariz	68
19. Oídos	69
20. Diagnóstico e indicaciones	70
21. Tratamiento	71
22. Otros	75
23. Violencia	76
24. Métodos Anticonceptivos	79

## PRÓLOGO

En la actualidad, la Constitución Política del Estado Plurinacional de Bolivia establece de vital importancia el aprendizaje de la lengua aymara. El idioma referido, tanto en Bolivia como en otros países se constituye en un instrumento de comunicación trascendental. Su función comunicativa cultural y social se instituye bajo la normativa lingüística aymara.

Hoy en día, la comunicación en lengua aymara entre profesionales en salud y los pacientes se considera sustancialmente importante; toda vez que, ésta permite tratar con pertinencia, eficiencia y eficacia las diferentes enfermedades. El presente instrumento escrito está preparado para preguntar, responder, diagnosticar, manifestar dolencias, y también para indicaciones farmacológicas.

Hermanos y hermanas, el desarrollo y el avance de Bolivia es nuestra responsabilidad. La buena sa-

lud, también es nuestra responsabilidad; luchemos contra las enfermedades a través de la comunicación en aymara entre unos y otros.

**Michel Thieren**  
**Representante OPS/OMS**  
**en Bolivia**

## UÑAÑCHÄWI

Jichhürunakanx, aymar ar yatxatañax wali askiwa, “Bolivia” jach’a tayka kamachinakax ukhamar p’iqinchatarakiwa. Aymar arux aka Qullasuyu markan ukhamarak yaqha anqa markanakanpach parlasiraki. Saräwipas, utjäwipas, kamachinakapas thakhin thakhi-nirakiwa.

Jichhapachanakanx aymararat aruskipt’asiñax wali askiwa, yatxatat qullirinakamp usut markachirinakamp aymar arut parlasipxa-ñapax wali munaskiriwa. Ukhamat qullirinakax usutxat sum yatxatasin qullapxa-ñapataki; usut markachirinakas askinjam k’umaraptapxañapataki. Juk’ampis, aka panká qilqax qullasiñ ixwanak saraparjam; ukhamarak pachapar qullasiñatak wakicht’atawa.

**Jilatanak kullakanaka, taqi “Bolivia” marka-chirinaka, nayrar jach’ar sarantayaskakiñäni. K’umar sarnaqasiñax jiwosatjamäskiwa, maynit maynikam aymarata aruskipt’asis usunakat jark’aqasipxañäni.**

**Dr. Michel Thieren  
Representante OPS/OMS  
en Bolivia**

## 1. ANTES DE COMENZAR

El presente método audiovisual, contiene frases comunes durante la entrevista médica que pueden ser utilizadas para realizar el examen clínico y recabar la información mínima necesaria para llegar a un diagnóstico presuntivo en caso de que el paciente hable solamente Aymara. Sin embargo, el objetivo final del presente trabajo es entregar una herramienta para mejorar el vínculo entre los pacientes de habla Aymara y el personal de salud. Entregando el mismo, se pretende inculcar habilidades mínimas comunicativas del idioma aymara para poder establecer una comunicación eficaz, íntima y con calidez.

### Características del método

- El método no pretende reemplazar libros de texto y literatura referidos al aprendizaje del idioma Aymara; sino más bien, coadyuvar entregando al lector una forma fácil de introducirse en el aprendizaje del idioma en sus actividades habituales.
- El texto entrega una introducción básica a las características del alfabeto y pronunciación del idioma Aymara.
- El método consta de más de 500 entradas; sin embargo, no es el propósito de éste aprender de memoria todas las frases; empero, el usuario deberá escoger las frases que le sean más

útiles para él e incluso modificarlas cuando adquiera mayor experiencia.

- Para su utilización el método requiere de un rico lenguaje corporal, para mejor comprensión de las frases por parte del paciente.

### **El texto de la obra tiene las siguientes características:**

- Contiene frases comunes durante la entrevista médica, divididas por signos y síntomas para que el personal de salud pueda indagar la historia clínica de un paciente que sólo habla Aymara.
- Son preguntas cerradas cuya respuesta esperada es un sí o un no, de parte del entrevistado, con la intención de que el personal de salud pueda interpretar fácilmente las respuestas.
- Existen frases dirigidas a la segunda persona (tú), y a una tercera persona (él o ella) los cuales tienen pequeñas pero cruciales diferencias en su escritura y pronunciación, cuyo uso comunicativo requiere de mucho cuidado al momento de escoger las frases a utilizar.
- La escritura de las frases en Aymara se realizó según convenios nacionales.
- El texto viene acompañado de un CD interactivo, donde se encuentran los sonidos y la pronunciación correcta de todas las frases detalladas en la obra.

## 2. Introducción

No es el objetivo de este texto la enseñanza de la gramática del idioma Aymara, pues existen excelentes títulos que se ocupan de este tema apropiadamente.

Sin embargo, consideramos importante para leer este texto tener noción del alfabeto fonémico del idioma y su correcta pronunciación, ya que las leves variaciones en la pronunciación, en algunos casos puede llevar a la confusión total de la idea original; las mismas, que son casi imperceptibles para el oído no acostumbrado; no obstante, sencillos de precisar con la práctica; se recomienda repasar algunas palabras antes de empezar.

Nota: Para poder escuchar la pronunciación correcta de los ejemplos, por favor diríjase al CD ingrese a idioma AYMARA/PRONUNCIACIÓN.

### **Características del Aymara**

**SUFIJANTE:** El idioma aymara es sufijante, porque en la estructura de las palabras intervienen gran cantidad de sufijos, encontramos aproximadamente 250 en total y de los cuales los más usados son 120 respectivamente.



Ej.: **wawa - naka - pa - pini - wa** (son sus hijos siempre)

**AGLUTINANTE:** El idioma aymara es aglutinante porque a partir de una raíz, se puede agruparse una gran cantidad de sufijos, que traducido al castellano puede resultar toda una oración.

### **3. Pronunciación Aymara**

Son bastantes las semejanzas en la escritura y lectura del idioma Aymara con respecto al castellano, pero a continuación describimos el grupo de fonemas que tienen un tipo especial de escritura y pronunciación que es diferente al castellano.

#### **Las Consonantes:**

El Aymara tiene 24 fonemas consonantes, 2 semi-consonantes, 3 vocales y 1 alargamiento vocálico, representado con la diéresis (¨).

Según la **“forma de pronunciación”** existen fonemas simples, aspiradas y explosivas.

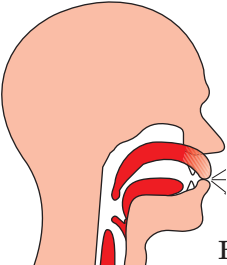
**Simple** /p, t, ch, k, q/, su pronunciación es muy parecida a la del castellano, a excepción de Q, cuya forma de pronunciación es muy especial y propia del idioma.

**Aspiradas** /ph, th, chh, kh, qh/, en su pronunciación se acompaña de un pequeño soplo de aire, “aspiración” al final de su articulación.

**Explosivas** /p', t', ch', k', q'/, en su pronunciación se debe contener e inmediatamente dejar escapar una pequeña “explosión” de aire durante su articulación.

Según la forma en que el aparato fonador se acomoda para la pronunciación de las diferentes consonantes, vale decir el “**punto de articulación**”, existen fonemas bilabiales, alveolares, palatales, velares, post velares.

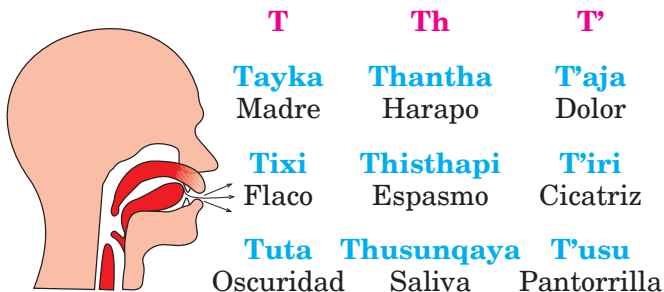
**Bilabiales** /p, ph, p', m, w/, la articulación de estas consonantes está a cargo de los labios, la lengua permanece dentro de la cavidad bucal en diferentes posiciones.

	<b>/p/</b>	<b>/ph/</b>	<b>/p'/</b>
	<b>Para</b>	<b>Pharjata</b>	<b>P'akita</b>
	Frente	Sediento	Roto
	<b>Pitaña</b>	<b>Phiskhuña</b>	<b>P'iqi</b>
	Fumar	Limpiar	Cabeza
	<b>Puraka</b>	<b>Phusaña</b>	<b>P'urp'u</b>
	Estomago	Soplar	Débil

La pronunciación de la consonante /m/ es similar al castellano, por lo que no se dan más detalles.

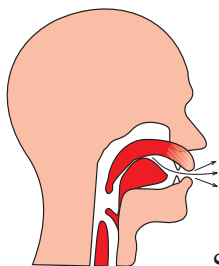
/W/ se considera “Semiconsonante”, su pronunciación es “como consonante” similar al castellano cuando antecede a una vocal (**Wawa** [wawa] = niño); se pronuncia “como vocal u” si se encuentra detrás de una vocal (**Awki** [auqui] = viejo).

**Alveodentales** /t, th, t, s, l, n, r/, en la articulación de estas consonantes el “ápice de la lengua” se acerca a los alveolos, ubicado entre los incisivos superiores y el paladar, obstruyendo momentáneamente la salida del aire.



La pronunciación de las consonantes S, L, N y R es similar al castellano, por lo que no se dan más detalles.

**Palatales** /ch, chh, ch', ll, ñ, y/, en la articulación de estas consonantes el “dorso de la lengua” se acerca al “paladar” para obstruir la salida del aire.

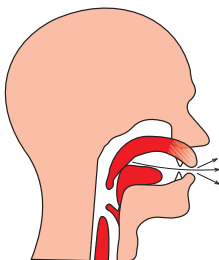


	<b>/ch/</b>	<b>/chh/</b>	<b>/ch'/</b>
	<b>Chara</b> Pierna	<b>Chhaqaña</b> Perderse	<b>Ch'aga</b> Gota
	<b>Chiküru</b> Medio día	<b>Chhiri</b> Crespo	<b>Ch'iyara</b> Negro
	<b>Chuchu</b> Seno, pecho	<b>Chhuxu</b> Orina	<b>Ch'upu</b> Tumor

La pronunciación de las consonantes /ll y ñ/ es similar al castellano, por lo que no se dan más detalles.

**Y** se considera “Semiconsonante”, su pronunciación es “como consonante” similar al castellano cuando antecede a una vocal (**Yapa** [yapa] = aumento); se pronuncia “como vocal i” si se encuentra detrás de una vocal (**Aycha** [aicha] = carne).

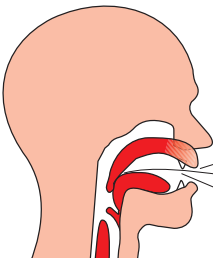
**Velares /K, Kh, K', J/** por que en la articulación de estas consonantes el “tercio posterior del dorso de la lengua” se acerca al “velo del paladar” para obstruir la salida del aire.



	<b>/k/</b>	<b>/kh/</b>	<b>/k'/</b>
	<b>Kayu</b> Pie	<b>Khathati</b> Temblor	<b>K'ama</b> Caries
	<b>Kikipa</b> Igual	<b>Khistuña</b> Masticar	<b>K'iwcha</b> Hígado
	<b>Kunka</b> Cuello	<b>Khuyuña</b> Silbar	<b>K'umara</b> Sano

La pronunciación de la consonante /j/ es similar al castellano, por lo que no se dan más detalles.

**Post velares** /q, qh, q', x/, en la articulación de estas consonantes la parte posterior del dorso de la lengua se acerca al velo del paladar, a las cercanías de la úvula donde obstruye la salida del aire. En el mencionado punto se producen los sonidos referidos, el resto de la lengua no se eleva hacia el paladar. La boca debe abrirse un poco más que en la pronunciación de cualquier otra consonante. Son sonidos característicos del Aymara que no tiene similitud con ninguno del castellano.



	/q/	/qh/	/q'/
	<b>Qawqha</b>	<b>Qhantati</b>	<b>Q'ayma</b>
	Cuanto	Amanecer	Incipido
	<b>Qirari</b>	<b>Qhisphiyaña</b>	<b>Q'illu</b>
	Sucio	Salvar	Amarillo
	<b>Qulla</b>	<b>Qhuru</b>	<b>Q'usu</b>
	Medicina	Malo	Comer poco
		/x/	
	<b>Saxa</b>	<b>Ch'ixi</b>	<b>Luxu</b>
	Rajado	Gris	Frió helado

**X** trabaja como **JJ** friccionado al momento de la pronunciación

## Las vocales:

El idioma Aymara solo cuenta con tres vocales: a, i, u, cuya pronunciación es igual a las del castellano, a excepción de cuando las vocales **i**, **u**, se encuentran en cercanía de las consonantes **q**, **qh**, **q'**, **x**, en este caso tienen sonido alofónico; la **i** suena como [e] y la **u** suena como [o].

Ejemplos:

	<b>Qulla</b>	<b>Q'illu</b>	<b>Luxu</b>
Se pronuncian:	[qolla]	[q'ellu]	[Lojjo]

La razón de lo ejemplificado es que durante la articulación de las consonantes **q**, **qh**, **q'**, **x**, la boca debe estar abierta y la lengua no se acerca con facilidad a la parte posterior del paladar para poder pronunciar /**i**, **u**/; entonces, suenan “similares” a las vocales /**e**, **o**/ del castellano.

## 4. Frases frecuentes en la entrevista médica

### 5. PRESENTACIÓN

- Que tengas buen día  
**Aski uru churätam**
- Buenos días  
**Aski urukïpanaya**
- Buenas tardes  
**Aski jayp'ukïpanaya**
- Buenas Noches  
**Aski arumakïpanaya**
  - ...Tata**                      Señor
  - ...Mama**                    Señora
  - ...Jilata**                    Hermano
  - ...Wayna**                    Joven
  - ...Tawaqu**                Señorita/cholita
  - ...Kullaka**                Hermana

NOTA: Los saludos se deben complementar refiriéndose al oyente para expresar amabilidad:

Ej. **Aski urukïpanaya Tata**

- Yo soy el doctor/la doctora...  
**Nayax qullirïtwa...**
- Yo hablo poquito Aymara  
**Nayax mä juk'it aymar parlastwa**

- Cuando te pregunte me vas a decir si ó me vas a decir no

**Jiskt'äma ukhax, Jisa sitätawa jan ukax Janiwa sitätawa**

- ¿Si o No?  
**¿Ukhamat janicha?**
- ¿Si?  
**¿Jisa?**
- ¿No?  
**¿Janiti?**

## 6. FRASES PARA REALIZAR LA FILIACIÓN

- ¿Cómo te llamas?  
**¿Sutimax kunasa?**
- ¿Cuántos años tienes?  
**¿Qawqha maranütasa?**
- ¿Trabajas?  
**¿Irnaqtati?**
- ¿En qué trabajas?  
**¿Kunans irnaqta?**
- ¿De dónde eres?  
**¿Kawkitätasa?**
- ¿Dónde has nacido?  
**¿Kawkin yurirütasa?**
- ¿De dónde vienes?  
**¿Kawkits jutta?**
- ¿Dónde vives?  
**¿Kawkins utjasta?**



- ¿Está casado/a?  
**¿Pañichasitātati?**

## 7. FRASES PARA REALIZAR LOS ANTECEDENTES

- ¿Fumas?  
**¿Pitirītati?**
- ¿Tomas bebidas alcohólicas?  
**¿Machañ umañanak umirītati?**
- ¿En tu casa hay personas que tosen?  
**¿Utaman ujump usutanakax utjiti?**
- ¿En el lugar que trabajas, la gente tose?  
**¿Irnaqäwiman jaqinakax ujupxiti?**
- ¿La gente de tu casa está enferma de tuberculosis?  
**¿Utamankir jaqinakax tuberculosis usump usutäpxiti?**
- ¿En el lugar que trabajas las personas están enfermas de tuberculosis?  
**¿Irnaqawimankir jaqinakax Tuberculosis usump usutapxiti?**
- ¿Juegas fútbol?  
**¿P'iqut anatirītati?**

Nota: En esta pregunta se debe empezar especificando alguna clase de actividad física que querramos indagar. Ej. football

- ¿Tomas medicamentos?

**¿Qullanak umirıtati?**

- ¿Qué medicamentos?

**¿Kawkir qullanaka?**

- ¿Has estado enfermo de diabetes?

**¿Diabetes usump usuntirıtati?**

Nota: En esta pregunta se debe incluir específicamente el nombre de la dolencia que queremos investigar.

Ej. Diabetes

- ¿Cuándo te cortas sana bien?

**¿Janch khart'asktä ukhax sumakit jaktam?**

- ¿En cuánto tiempo te has sanado?

**¿Qawqha urunakats jaktam?**

- ¿Has estado internado en el hospital?

**¿Hospitalan internatäyätati?**

- ¿La gente de tu casa han estado enfermos?

**¿Utamankir jaqinakax usutäpxanti?**

- ¿En tu casa hay alguien enfermo?

**¿Utaman usutax utjiti?**

- ¿De qué está enfermo?

**¿Kunat usutasa?**

- ¿La gente de tu casa están sanos?  
**¿Untamankir jaqinakax k'umarakisipkiti?**
- ¿Tu papá y tu mamá viven?  
**¿Awkim taykamax jakaskiti?**
- ¿Tienes hermanos?  
**¿Jilanakamax utjiti?**
- ¿Tienes hermanas?  
**¿Kullakanakamax utjiti?**
- ¿Tienes hijos?  
**¿Wawanakamax utjiti?**
  - ¿Cuántos?  
**¿Qawqhanisa?**
  - ¿Están sanos?  
**¿k'umaräsipkiti?**
  - ¿Están enfermos?  
**¿Usutäpxiti?**
  - ¿De cuantos años? (referente a edad)  
**¿Qawqha maranisa?**
  - ¿De cuantos meses?  
**¿Qawqha phaxsinisa?**
  - ¿De cuantos días?  
**¿Qawqha urunisa?**

**8. FRASES PARA REALIZAR EL EXAMEN FÍSICO**

- ¿Cómo estás?  
**¿Kunjamäsktasa?**
  - ¿Sano?, ¿bien?  
**¿K'umarakıtati?, ¿Walikıtati?**
  - ¿Enfermo?, ¿mal?  
**¿Usutätati?, ¿Jan walıtati?**
- ¿Cómo has estado en la noche?  
**¿Arumax kunjamakıyätasa?**
- Espera te voy a revisar  
**Suyt'am uñakıpämawa**
- Siéntese  
**Qunt'asim**
- Descanse  
**Samart'asim**
- Acuéstese  
**Winkt'asim**
- De la vuelta  
**Jaquiptam**
- Échese de] lado izquierdo  
**Ch'iqatuqıt winkt'asim**

- Échese del lado derecho  
**Kupituqit winkt'asim**
- No se mueva  
**Jan unuqimti**
- Quítese la ropa  
**Isi apsusim**
- Quítese la ropa interior  
**Manqha isi apsusim**
- Ya puedes vestirme  
**Isthapisxam**
- Ya puedes levantarte  
**Sartasxam**
- Voy a examinar tu corazón  
**Lluqum uñakipäma**
- Voy a examinar tus pulmones  
**Chuymam uñakipäma**
- Voy a examinar tu espalda  
**Atim uñakipäma**
- Voy a examinar tu abdomen  
**Purakam uñakipäma**
- Voy a examinar tus riñones  
**Maymurunakam uñakipäma**

- Voy a examinar tus genitales  
**Chhuxurasiñam uñakipäma**
- Respira como si estuvieses cansado  
**Qaritäkasma ukham samaqim**
- Tosa  
**Ujsum**
- Di en voz alta 33  
**Jach'at 33 sas arsum**
- Di en voz (cuchicheada) baja 33  
**Jisk'at 33 sas arsum (chiphisiña)**
- Tome una respiración profunda... espere... respire  
**Manqhat samsunim... suyt'am... samsun**
- Muéstrame donde te duele  
**Kawkhitas ustam ukawj uñicht'ayita**
- Dime si te duele cuando oprimo aquí  
**Akawj limt'ksmä ukhax ustamti**
- Dime si te duele cuando golpeo aquí  
**Akawj liq'intksmä ukhax ustamti**
- Dime si te duele cuando hago esto  
**Akham lurksmä ukhax ustamti**
- Haz fuerza como si quisieras hacer caca  
**Jamarañ munkasmä ukham miqt'am**

- Abra grande la boca  
**Jach'ar lak jist'atatam**
- Di “ahh”  
**“Ahh” sama**
- Saque la lengua  
**Laxra jisksum**
- Camine  
**Sarnaqam**
- Mueva el cuello  
**Kunka unxtayam**
- Mueva el hombro  
**Kallach unxtayam**
- Mueva el codo  
**Mujlli unxtayam**
- Mueva la mano  
**Ampar unxtayam**
- Mueva la espalda  
**Jikhan unxtayam**
- Mueva la rodilla  
**Qunqur unxtayam**

- Mueva el pie  
**Kayu unxtayam**
- Manténgalo suelto  
**Liwiki uchasim**
- Yo lo voy a mover  
**Nayaw unxtayä**
- ¿En esta posición te duele?  
**¿Akhamat ustamti?**
- Apriete mi mano  
**Amparax q'aphapim**
- Empuje  
**Nukt'am**
- Mire esta luz  
**Aka lusaqhan uñtam**
- Mire mi dedo sin mover la cabeza  
**Aka ampar luk'anaj jan p'iq unxtayas uñtam**
- No mueva los ojos  
**Jan nayr unuqiyamti**
- No parpadees  
**Jan ch'ipch'iqimti**



- Pon tu mano a un ojo (Cúbrase el ojo)  
**Amparamamp mä mayr imantasim**
- Dime cuantos dedos ves  
**Sita qawqha luk'ans uñjta**
  - Uno    • Dos    • Tres    • Cuatro    • Cinco  
**Maya    Paya    Kimsa    Pusi    Phisqa**
- Dime qué estás viendo  
**Kuns uñjaskta, uk sita**

## 9. FRASES PARA INDAGAR LA MAYORÍA DE LOS SÍNTOMAS

- ¿Desde Cuándo?  
**¿Kunapachata?**
  - ¿Un rato?
  - ¿Mucho rato?
  - ¿Un día?  
**¿Mä uruti?**
  - ¿Tres días?  
**¿Kimsa uruti?**
  - ¿Una semana?  
**¿Mä paqüruti?**
  - ¿Tres semanas?  
**¿Kimsa paqüruti?**
- ¿Cuántos días?  
**¿Qawqha urunaka?**
  - ¿Mä juk'a pachakiti?  
**¿Jaypachati?**
  - ¿Dos días?  
**¿Pä uruti?**
  - ¿Dos semanas?  
**¿Pä paqüruti?**

- ¿Un mes?  
**¿Mä phaxsiti?**
- ¿Dos meses?  
**¿Pä phaxsiti?**
- ¿Tres meses?  
**¿Kimsa phaxsiti?**
- ¿Un año?  
**¿Mä marati?**
- ¿Dos años?  
**¿Pä marati?**
- ¿Varios años?  
**¿Walja maranakati?**
- ¿Cuándo?  
**¿Kunapacha?**
- ¿Cuándo empezó?  
**¿Kunapachats qallti?**
- ¿Cuándo te has hecho eso?  
**¿Kunapachas ukham lurasta?**
  - ¿Cuándo ha sucedido?  
**¿Kunapachas ukhamar purta?**
- ¿Cuándo ha aparecido?  
**¿Kunapachas ukham uñsti?**
  - ¿Hace un ratito?  
**¿Ninkhärakï?**
  - ¿Ya es una hora?  
**¿Niya mä horäxiti?**

- ¿Ya es dos horas?  
**¿Niya pä horäxiti?\***
- ¿Ya es un día?  
**¿Niya mä urüxiti?**
- ¿Ya es dos días?  
**¿Niya pä urüxiti?**
- ¿Ya es tres días?  
**¿Niya kimsa urüxiti?**
- ¿Ya es una semana?  
**¿Niya mä paqürüxiti?**
- ¿Ya es dos semanas?  
**¿Niya pä paqürüxiti?**
- ¿Ya es tres semanas?  
**¿Niya kimsa paqürüxiti?**
- ¿Ya es un mes?  
**¿Niya mä phaxsüxiti?**
- ¿Ya es dos meses?  
**¿Niya pä phaxsüxiti?**
- ¿Ya es tres meses?  
**¿Niya kimsa phaxsüxiti?**
- ¿Ya es un año?  
**¿Niya maräxiti?**

- ¿Ya es dos años?  
**¿Niya pä maräxiti?**
- ¿Ya es varios años?  
**¿Niya walja maranakäxiti?**
- ¿A qué rato del día?  
**¿Kunapacharus urunxa?**
- ¿A qué hora del día?  
**¿Kuna horasarus urunxa?**
- ¿Al amanecer?  
**¿Willjtaruti?**
- ¿En la mañana?  
**¿Alwati?**
- ¿Al mediodía?  
**¿Chika ururuti?**
- ¿En la tarde?  
**¿Jayp'utuqiruti?**
- ¿Al anocheecer?  
**¿Arumthapiruti?**
- ¿En la noche?  
**¿Arumati?**
- ¿Toda la noche?  
**¿Paqarati?**
- ¿Todo el día?  
**¿Urpachati?**

- ¿Cómo era?  
**¿Kunjamänsa?**
- ¿Es normal?  
**¿Walikiskiti?**
- ¿Sigue igual?  
**¿Pachpakiti?**
- ¿Era blanco?  
**¿Janq'ünti?**
- ¿Era claro?  
**¿Ch'uwakinti?**
- ¿Era como agua?  
**¿Umjamänti?**
- ¿Era amarillo?  
**¿Q'illünti?**
- ¿Era verde?  
**¿Ch'uxñänti?**
- ¿Era negro?  
**¿Ch'iyaränti?**
- ¿Era rojo?  
**¿Wilänti?**
- ¿Era con sangre?  
**¿Wilampinti?**
- ¿Era con pus?  
**¿Junq'impinti?**

- ¿Qué cantidad era?  
**¿Qawqhitänsa?**
- ¿Era mucho?  
**¿Waljänti?**
- ¿Era poco?  
**¿Juk'itakinti?**
- ¿Era normal?  
**¿Pachpakinti?**
- ¿Cuántas veces al día?  
**¿Qawqhakutis mä urunxa?**
- ¿Cuántas veces?  
**¿Qawqhakutisa?**
- ¿Una vez?  
**¿Mä kutiti?**
- ¿Dos veces?  
**¿Pä kutiti?**
- ¿Tres veces?  
**¿Kimsa kutiti?**
- ¿Varias veces?  
**¿Walja kutiti?**

- ¿Esta igual nomás?  
**¿Pachpakisktati?**
- ¿Ha empezado de repente?  
**¿Akatjamatakt qallttam?**
- ¿Ha empezado poco a poco?  
**¿Mä juk'at juk'att qallttam?**

## 10. FRASES A CERCA ALGUNOS SÍNTOMAS GENERALES

### Dolor

- ¿Te está doliendo?  
**¿Ususktamti?**
- ¿Te esta doliendo ahora?  
**¿Jichhax ususktamti?**
- ¿Qué te duele?  
**¿Kunas ustamxa?**
- ¿Dónde te duele?  
**¿Kawkhitas ustam?**
- Muéstrame donde te duele  
**Kawkhitas ustam ukawj uñicht'ayita**
- ¿Desde cuándo te duele?  
**¿Kunapachats ustamxa?**

- ¿Cuánto tiempo te duele?  
**¿T'ajax qawch'apachaxisa?**
- ¿Un día?      • ¿Dos días?      • ¿Tres días?  
**¿Mä uruti?      ¿Pä uruti?      ¿Kimsa uruti?**
- Ver también en: Frases para indagar la mayoría de los síntomas
- ¿Te duele hace tiempo?  
**¿Jayapachat ustamxa?**
- ¿Cada vez te duele?  
**¿Sapakutit ustamxa?**
- ¿Desde ahora nomás te duele? (¿Es la primera vez que te duele?)  
**¿Jichhakit usuñ qallttam?**
- ¿Antes te ha dolido igual?  
**¿Nayrapachax ukham t'ajiritamti?**
- ¿Dónde empezó?  
**¿Kawkhats qallti?**
- ¿Dónde empezó tu dolor?  
**¿Kawkhitats usuñ qallttam?**
- ¿Camina ese tu dolor?  
**¿Uka t'ijimax mays mays jithinaqiti?**
- ¿Dónde ha ido ese tu dolor?  
**¿Uka t'ijimax kawkhitarus sari?**



- ¿Señala dónde ha ido ese tu dolor?  
**¿Kawkhitarus uka t'ijimax sar uk  
uñicht'ayita?**
- ¿Sin parar te está doliendo?  
**¿Jan t'akt'kayat ustam?**
  - ¿Ha calmado?  
**¿Samarxtamti?**
  - ¿Ha aumentado?  
**¿Juk'ampit ustamxa?**
  - ¿Esta igual?  
**¿Pachpakiskiti?**
- ¿El dolor empieza y se pierde, empieza y se pierde?  
**¿T'ijix qalltarak chhaqtaraki, qalltarak  
chhaqtarakiti?**
- ¿De rato en rato te duele?  
**¿Mä juk'at juk'atti t'ajtamxa?**
- ¿El dolor se pierde?  
**¿Uka t'ijix chhaqhtiti?**
- ¿A qué hora te duele?  
**¿Kuna horasarus t'ajtamxa?\***
  - ¿En la mañana te duele?  
**¿Arumirjarux t'ajtamti?**

- ¿En la noche te duele?  
**¿Aruntuqirux t'ajtamti?**
- ¿Todo el día te duele?  
**¿Uru pachat t'ajtamxa?**
- ¿Un rato duele?  
**¿Mäwk'apachakit usu?**
- ¿Mucho rato duele?  
**¿Jaypachat usu?**
- ¿Cómo es tu dolor?  
**¿Kunjamas t'ajtamxa?**
  - ¿Mucho te esta doliendo?(¿intenso?)  
**¿Sintipinit ustam?**
  - ¿Como punzada te esta doliendo?  
**¿Mich'intas mich'intasjamat ustam?**
  - ¿Te está quemando?  
**¿Nakhantasktamti?**
  - ¿Te oprime?  
**¿Limthaptamti?**
  - ¿Te retuerce?  
**¿Q'iwтамti?**
- ¿Te duele más cuando te mueves?  
**¿Unuqtä ukhax juk'ampit ustam?**

- ¿Te duele más cuando comes?  
**¿Manq'asktä ukhax juk'ampit ustam?**
- ¿Te duele más cuando respiras?  
**¿Samaqisktä ukhax juk'ampit ustamxa?**
- ¿Te duele más cuando caminas?  
**¿Sarnaqktä ukhax juk'ampit ustamxa?**
- ¿Has tomado algo para aliviar el dolor?  
**¿T'aja samarayasiñataki kuns umtaxa?**
- ¿Qué te mejora el dolor?  
**¿Kunas t'aja samaraytamxa?**

### **Dolor Articular**

- ¿El dolor ha empezado de repente?  
**¿T'ajañax mäpitakit qallttamxa?**
- ¿El dolor ha empezado poco a poco?  
**¿Usux juk'at juk'att qallti?**
- ¿Puedes mover tus dedos en las mañanas?  
**¿Alwanakax ampar luk'ananakam unuqiyañ atisktati?**
- ¿No puedes mover tus dedos en las mañanas?  
**¿Alwanakax janit ampar luk'ananakam unuqiyañ atkta?**

- ¿El dolor aumenta cuando estás trabajando?  
**¿Irnaqktä ukhax juk'ampit ustam?**
- ¿El dolor es igual cuando descansas?  
**¿Samarktä ukhax usux pachpakiti?**
- ¿El dolor te deja dormir?  
**¿Ustam ukhax ikiñ atisktati?**
- ¿El dolor te deja trabajar?  
**¿Ustam ukhax irnaqañ atisktati?**
- ¿Cuando estás en el frío te duele?  
**¿Thayanktä ukhax ustamti?**
- ¿Cuándo está en el calor te duele?  
**¿Junt'unktä ukhax ustamti?**
- ¿El dolor cada vez está peor?  
**¿T'ijimax sapa kutit juk'ampt'i?**
  - ¿Está igual?  
**¿Pachpakiskiti?**
- ¿Donde te duele, se hincha?  
**¿T'ijktam ukawjax p'usunttamti?**
- ¿Te has caído? (de lo alto)  
**¿Jalaqttati?**
- ¿Te has golpeado?  
**¿Usuchjastati?**

## 11. FRASES PARA REALIZAR EL EXAMEN CLÍNICO

- Siéntese  
**Qunt'asim**
- Acuéstese  
**Winkt'asim**
- No se mueva  
**Jan unuqimti**
- Dime si te duele cuando hago esto  
**Akham lurksmä ukhax ustamti**
- Camine  
**Sarnaqam**
  - Mueva el cuello  
**Kunk unxtayam**
  - Mueva el hombro  
**Kallach unxtayam**
  - Mueva el codo  
**Mujll unxtayam**
  - Mueva la mano  
**Ampar unxtayam**
  - Mueva la espalda  
**At unxtayam**
  - Mueva la rodilla  
**Qunqur unxtayam**

- Mueva el pie  
**Kay unxtayam**
- Manténgalo suelto  
**Liwik uchasim**
- Yo lo voy a mover  
**Nayaw unxtayäma**
- ¿En esta posición te duele?  
**¿Akhamat ustamti?**
- Apriete mi mano  
**Amparaj q'aphapim**
- Empuje  
**Nukht'am**

## Cefalea

- ¿Te duele la cabeza?  
**¿P'iqix ustamti?**
- ¿Te duele toda la cabeza?  
**¿Ukch'pach p'iqit ustam?**
- ¿Solo un lado de tu cabeza te duele?  
**¿Maysa p'iqikit ustam?**
- ¿Le duele en la nuca?  
**¿Kunkaqhipäxax ustamti?**

- ¿Te duele en la frente?  
**¿Parax ustamti?**
- ¿Te duele en el cuello?  
**¿Kunkax ustamti?**
- ¿Como estrellas ves?  
**¿Warawaranakjamat willistam?**
- ¿Cómo estrellas has visto?  
**¿Warawaranakjamat uñjta?**

Nota: Estos términos son usuales para referirse a fosfenos

### **Fiebre, Escalofríos, Diaforesis**

- ¿Tienes fiebre?  
**¿Chhujus unñtati?**
- ¿Desde cuándo tienes fiebre?  
**¿Kunapachats chhujus unñta?**
  - ¿Un día?      • ¿Dos días?      • ¿Tres días?
  - ¿Mä uruti?      ¿Pä uruti?      ¿Kimsa uruti?**
- Ver también en: Frases para indagar la mayoría de los síntomas
- ¿A qué hora tienes fiebre?  
**¿Kuna pachas chhujus unñta?**
  - ¿En la mañana?  
**¿Alwati?**

- ¿En la tarde?  
**¿Jayp'utuqiruti?**
  - ¿En la noche?  
**¿Arumati?**
- Ver también en: Frases para indagar la mayoría de los síntomas
- ¿Tienes escalofríos?  
**¿Thäjjump'initati?**
  - ¿Sudas en la noche?  
**¿Arumax jump'tati?**

### **Pérdida de Peso, Anorexia, Astenia, Somnolencia**

- ¿Estas comiendo bien? (¿Te estás alimentando bien?)  
**¿Walikt manq'asiskta?**
- ¿No tiene ganas de comer?  
**¿Janit manq'añax munasktam?**
- ¿Has enflaquecido?  
**¿Tuxunttati?**
- ¿Has enflaquecido mucho?  
**¿Anchat tuxunnta?**
- ¿Te sientes cansado?  
**¿Qaritakītati?**



- ¿Te sientes como cansado y con sueño durante todo el día?

**¿Uru jurnalpachax qaritakītati, ukat ikikit purtam?**

### **Mareos**

- ¿Te ha dado vueltas la cabeza?

**¿P'iqimax muytamti?**

### **Insomnio**

- ¿Estas durmiendo bien?

**¿Walikit ikiskta?**

- ¿No has podido dormir?

**¿Ikiñ janit atkta?**

- ¿Te despiertas en las noches?

**¿Arumanakax ikix apaqttamti?**

- ¿Puedes volver a dormir?

**¿Uñatatasax wasitamp ikthapisktati?**

### **Prurito**

- ¿Sientes escozor?

**¿Jastamti?**

- Muéstrame donde te está escociendo

**Kawkhas jastam, uñicht'ayita**

- ¿Está adormecido?  
**¿Sisinkkhatati?**

### **Cianosis**

- ¿Te pones de color morado?  
**¿Murturiyat tukta?**
- ¿Se pone de color morado? (En tercera persona)  
**¿Murturiyat tuku?**

### **Ictericia**

- ¿Te pones de color amarillo?  
**¿Q'illut tukta?**
- ¿Se pone de color amarillo? (En tercera persona)  
**¿Q'illut tuku?**
- ¿Desde cuándo te pones amarillo?  
**¿Kunapachats q'illur tukta?**
- ¿Desde cuándo se pone amarillo? (En tercera persona)  
**¿Kunapachats q'illur tuku?**

### **Antecedente de Lipotimia, Sincope, Antecedente Convulsivo**

- ¿Alguna vez has perdido la conciencia?  
**¿Yaqhip pachax chuym chhaqhtayastati?**

- ¿Cuándo has perdido la conciencia?  
**¿Kunapachas chuym chhaqtayasta?**
- ¿Hace un ratito?  
**¿Ninkhäraki?**
- ¿Ya es un día?  
**¿Niya mä urüxiti?**
- ¿Ya es un año?  
**¿Niya maräxiti?**
- ¿Cuántas veces has perdido la conciencia?  
**¿Qawqha kutis chuym chhaqtayasta?**
- ¿Una vez?  
**¿Mä kutiti?**
- ¿Dos veces?  
**¿Pä kutiti?**
- ¿Tres veces?  
**¿Kimsa kutiti?**
- Ver también, en: Frases para indagar la mayoría de los síntomas
- ¿En cuánto tiempo te has recuperado?  
**¿Qawqhachats walirtta?**
- ¿Un rato?  
**¿Mä juk'a pachatä?**
- ¿Mucho rato?  
**¿Jaypachatä?**

- ¿Qué estabas haciendo?  
**¿Kuns luraskayäta?**
- ¿Te estabas cansando?  
**¿Qarjaskayätati?**
- ¿Te has asustado?  
**¿Mulljastati?**
- ¿Estabas enojado?  
**¿Kulirasitäyätati?**
- ¿Estabas muy feliz?  
**¿Kusisitäyätati?**
- ¿Ese día has comido?  
**¿Uka urux manq'astati?**
- ¿De por si has perdido la conciencia? (sin ningún motivo)  
**¿Aliqatakt chuym chhaqhtayasta?**
- ¿Alguna vez te ha dado ataque? (referente ha convulsiones)  
**¿Yaqhip pachax t'uku usux sarttanti?**
- ¿Cuándo te ha dado ataque?  
**¿Kunapachas t'uku usux sarttam?**
- ¿Cuántas veces te ha dado ataque?  
**¿Qawqha kutis t'uku usux sarttam?**

## 12. SISTEMA CARDIORESPIRATORIO

### Tos

- ¿Estas Tosiendo?  
**¿Ujumpitati?**
- ¿Desde cuándo estás tosiendo?  
**¿Kunapachats ujta?**
  - ¿Un día?      • ¿Dos días?      • ¿Tres días?
  - ¿Mä uruti?      ¿Pä uruti?      ¿Kimsa uruti?**
- Ver también en: Frases para indagar la mayoría de los síntomas
- ¿Te duele el pecho al toser?  
**¿Ujktä ukhax lluquchuymax ustamti?**

### Expectoración, Hemoptisis, Vómica

- ¿Estás escupiendo flemas cuando toses?  
**¿Ujktä ukhax jurmallawsanak thustati?**
- ¿Estas escupiendo flemas?  
**¿Jurmallawsanak thustati?**
- ¿Qué has escupido?  
**¿Kuns thusta?**
  - ¿Has escupido claro?  
**¿Ch'uwakt thusta?**

- ¿Has escupido amarillo?  
**¿Q'illt thusta?**
- ¿Has escupido verde?  
**¿Ch'uxñt thusta?**
- ¿Has escupido rojo?  
**¿Wilt thusta?**
- ¿Has escupido con sangre?  
**¿Wilampt thusta?**
- ¿Qué cantidad de flema escupes al día?  
**¿Urunx qawqha jurmallaws thusta?**
  - ¿Era mucho?  
**¿Waljänti?**
  - ¿Era poco?  
**¿Juk'itakinti?**

## Disnea

- ¿No puedes respirar?  
**¿Janit samsuñ atkta?**
- ¿Cuándo no puedes respirar?  
**¿Kunapachas jan samsuñ atkta?**
  - ¿Te falta aire cuando caminas?  
**¿Sarnaqktä ukhax samanax pist'tamti?**
  - ¿Te falta aire cuando te acuestas?  
**¿Ikintktä ukhax samanax pist'tamti?**

¿Te falta aire todo el día?

**¿Uru jurnalpachax samanax pist'tamti?**

- ¿Cuánto puedes caminar sin cansarte?

**¿Qawch's jan qarisax sarnaqta?**

- ¿Una calle?

**¿Mä markathakhi?**

- ¿Dos calles?

**¿Pä markathakhi?**

- ¿Tres calles?

**¿Kimsa markathakhi?**

- ¿Cuánto puedes subir sin cansarte?

**¿Qawch's jan qarisax makhatasma?**

- ¿Un piso?

**¿Mä altusa?**

- ¿Dos pisos?

**¿Pä altusa?**

- ¿Tres pisos?

**¿Kimsa altusa?**

- ¿Algunas noches despiertas sin poder respirar?

**¿Yaqhip arumanakax jan samsuñ atisax ikit sarttati?**

- ¿Con cuantas almohadas duermes?

**¿Qawqha ch'ijmañanis ikta?**

- ¿Con una almohada?  
**¿Mä ch'ijmañampi?**
- ¿Con dos almohadas?  
**¿Pä ch'ijmañampi?**
- ¿Con tres almohadas?  
**¿Kimsa ch'ijmañampi?**
- ¿Sentado nomás duermes?  
**¿Qunt'atakit ikta?**
- ¿Duermes sin almohadas?  
**¿Jan ch'ijmañanikit ikta?**

## Edema

- ¿Se te hinchan los pies?  
**¿Kayunakamax p'usunttanti?**
- ¿Se te hincha la cara?  
**¿Ajanumax p'usunttanti?**
- ¿Cuándo se hincha?  
**¿Kunapachas p'usunttam?**
  - ¿Al amanecer?  
**¿Willjtaruti?**
  - ¿En la noche?  
**¿Arumati?**
  - ¿Todo el día?  
**¿Urujurnalati?**



- Ver también en: Frases para indagar la mayoría de los síntomas

## **Dolor de Pecho**

- Ver también en: Dolor
- ¿Tienes dolor en el pecho?  
**¿Lluquchuymax ustamti?**
- ¿Te está doliendo ahora?  
**¿Jichhax ususktamti?**
- ¿El dolor va al hombro?  
**¿Usux kallachirut t'ijiytam?**
- ¿El dolor va al cuello?  
**¿Usux kunkarut t'ijiytam?**
- ¿El dolor va al brazo?  
**¿Usux ampararut t'ijiytam?**
- ¿Aquí se está adormeciendo? (señalando el lugar)  
**¿Akawjax sisinkhtamti?**
- ¿Cuándo te duele?  
**¿Kunapachas ustam?**
  - ¿Cuándo caminas?  
**¿Sarnaqktä ukhati?**
  - ¿Cuándo subes escaleras?  
**¿Escaler makhatktä ukhati?**

- ¿Cuándo te acuestas?  
**¿Ikintktä ukkhati?**
- ¿Cuándo te asustas?  
**¿Mulljasktä ukhati?**
- ¿Cuándo te enojas?  
**¿Kulirasktä ukhati?**
- ¿Cuándo te alegras?  
**¿Kusisktä ukhati?**
- ¿No puedes respirar cuando te da el dolor?  
**¿Ustam ukhax, janit samsuñ atkta?**

## Palpitaciones

- ¿Tu corazón golpea?  
**¿Lluquchuymamax putuktamti?**
- ¿Tu corazón golpea mucho?  
**¿Lluquchuymamax añchat putuktam?**
- ¿Cuándo golpea tu corazón?  
**¿Kunapachas lluquchuymamax putuktam?**
- ¿Cuándo caminas?  
**¿Sarnaqktä ukhati?**
- ¿Cuándo subes escaleras?  
**¿Escaler makhatktä ukhati?**

- ¿Cuándo te acuestas?  
**¿Ikintktä ukkhati?**
- ¿Cuándo te asustas?  
**¿Mulljasktä ukhati?**
- ¿Cuándo te enojas?  
**¿Kulirasktä ukhati?**
- ¿Cuándo te alegras?  
**¿Kusisktä ukhati?**

### **Frases para realizar el examen clínico**

- Descanse  
**Samart'asim**
- Siéntese  
**Qunt'asim**
- Acuéstese  
**Winkt'asim**
- De la vuelta  
**Jaqukipstam**
- Échese del lado izquierdo  
**Ch'iqäxat winkt'asim**
- No se mueva  
**Jan unuqimti**
- Voy a examinar tu corazón  
**Lluquchuymam uñakipäma**

- Voy a examinar tus pulmones  
**Thaphachuymam uñakipäma**
- Voy a examinar tu espalda  
**Atim uñakipäma**
- Respira como si estuvieses cansado  
**Qaritäkasma ukham samaqim**
- Tosa  
**Ujsum**
- Di en voz alta 33  
**Jach'at 33 sas arsum**
- Di en voz (cuchicheada) baja 33  
**Jisk'at 33 sas arsum (chiphisiña)**
- Tome una respiración profunda... espere... respire  
**Manqhat samsunim... suyt'am... samsun**

### 13. SISTEMA DIGESTIVO

#### Disfagia, Odinofagia

- ¿Puedes tragar?  
**¿Q'uñuntañ attati?**
- ¿No puedes tragar?  
**¿Janit q'uñuntqañ atkta?**
- ¿Puedes tomar agua?  
**¿Um umantaña attati?**

- ¿Puedes tragar comida sólida?  
**¿Qhulu manq' q'uñuntañ attati?**
- ¿Te duele la garganta al comer?  
**¿Manq'antktä ukhax mallq'ax ustamti?**
- ¿Solo comes papillas?  
**¿Ch'uqi ñut'jatakt manq'asta?**

### **Eliminación de Heces y Gases, Diarrea, Constipación, Tenesmo**

- ¿Cuántas veces al día defecas?  
**¿Urun qawqha kutis kakarta?**
  - ¿Cada día?  
**¿Sapa uruti?**
  - ¿Cada dos días?  
**¿Sapa pä uruti?**
  - ¿Cada semana?  
**¿Sapa paqürunakati?**
- ¿Tienes diarrea?  
**¿Wich'u usunıtati?**
- ¿Desde cuándo tienes diarrea?  
**¿Kunapchats wich'u usunıta?**
- ¿Cuántas veces te ha dado diarrea al día?  
**¿Qawqhakutis mä urunx wich'ux purtam?**

- ¿Cómo era la diarrea?  
**¿Wich'ux kunjamänsa?**
- ¿Era rojo?  
**¿Wilänti?**
- ¿Era con sangre?  
**¿Wilampinti?**
- ¿No has podido defecar?  
**¿Janit kakarañ atkta?**
- ¿Cómo son tus heces?  
**¿Kakamax kunjamasa?**
- ¿Normal?  
**¿Walikiskiti?**
- ¿Sigue igual?  
**¿Pachpakiti?**
- ¿Era blanco?  
**¿Janq'ünti?**
- ¿Eran negras?  
**¿Ch'iyaränti?**
- ¿Era con sangre?  
**¿Wilampinti?**

- Ver también en: Frases para indagar la mayoría de los síntomas

- ¿Te duele al defecar?  
**¿Jamarktä ukhax ustamti?**
- ¿No has podido expulsar gases?  
**¿Sirarañ Janit atkta?**
- ¿Desde cuándo no puedes defecar?  
**¿Kunapachats jan jamarañ atkta?**
- ¿Desde cuándo no has podido expulsar gases?  
**¿Kunapachats jan sirarañ atkta?**
  - ¿Un día?      • ¿Dos días?      • ¿Tres días?
  - ¿Mä uruti?      ¿Pä uruti?      ¿Kimsa uruti?**
- Ver también en: Frases para indagar la mayoría de los síntomas
- ¿Sientes ganas de defecar pero no puedes defecar?  
**¿Jamarañax purtamti, ukat janit jamarañ atkta?**

### **Nauseas, Vómitos, Ptialismo**

- ¿Has tenido ganas de vomitar?  
**¿Waq'aqñax purtamti?**
- ¿Has vomitado?  
**¿Waq'aqstati?**
- ¿Cuántas veces al día has vomitado?  
**¿Qawqhakutis urunx waq'aqsta?**

- ¿Una vez?  
**¿Mä kutiti?**
- ¿Dos veces?  
**¿Pä kutiti?**
- ¿Tres veces?  
**¿Kimsa kutiti?**
- Ver también en: Frases para indagar la mayoría de los síntomas
- ¿Desde cuándo estás vomitando?  
**¿Kunapachats waq'aqta?**
  - ¿Un día?      • ¿Dos días?      • ¿Tres días?
  - ¿Mä uruti?      ¿Pä uruti?      ¿Kimsa uruti?**
- Ver también en: Frases para indagar la mayoría de los síntomas
- ¿Qué cantidad era lo que has vomitado?  
**¿Waq'aqsutamax qawqhänsa?**
  - ¿Era mucho?  
**¿Waljänti?**
  - ¿Era poco?  
**¿Juk'itakinti?**
- ¿Cómo era el vómito?  
**¿Waq'aqsutamax kunjamänsa?**
  - ¿Era amarillo?  
**¿Q'illünti?**



- ¿Era rojo?  
**¿Wilänti?**
- ¿Era con sangre?  
**¿Wilampinti?**
- Ver también en: Frases para indagar la mayoría de los síntomas
- ¿Te sale mucha saliva?  
**¿Walja thusunqallat juttam?**

### **Distensión abdominal. Meteorismo, Eructos**

- ¿Eructas mucho?  
**¿Anchat khasta?**
- ¿Se te hincha el abdomen?  
**¿Purakamax ch'itkattamti?**
- ¿Expulsas muchos gases?  
**¿Anchat sirarta?**

### **Antecedentes**

- ¿Has comido huevo?  
**¿K'awn manq'tati?**
- ¿Has comido con grasas?  
**¿Lik'impt manq'ta?**

## Frases para realizar el examen clínico

- Abra grande la boca  
**Jach'ar lak jist'aram**
- Di "ahh"  
**"Ahh" sama**
- Saque la lengua  
**Laxr aysunim**
- Acuéstese  
**Winkt'asim**
- De la vuelta  
**Jaqukipstam**
- Échese del lado izquierdo  
**Ch'iqäxat winkt'asim**
- Échese del lado derecho  
**Kupixat winkt'asim**
- No se mueva  
**Jan unuqimti**
- Voy a examinar tu abdomen  
**Purakam uñakipäma**
- Dime si te duele cuando oprimo aquí  
**Akawj limt'ksmä ukhax ustamti**

- Dime si te duele cuando golpeo aquí  
**Akawj liq'intksmä ukhax ustamti**
- Dime si te duele cuando hago esto  
**Akham lurksmä ukhax ustamti**
- Tome una respiración profunda... espere... respire  
**Manqhat samsunim... suyt'am... samsun**

## 14. SISTEMA UROGENITAL

### Disuria

- ¿Te duele al orinar?  
**¿Chhuxurktä ukhax ustamti?**  
¿Cuándo te duele más. al orinar?  
**¿Kunapachas wal ustam, chhuxurktä ukhati?**
- ¿Te duele cuando empiezas a orinar?  
**¿Chhuxurañ qalltktä ukhax ustamti?**
- ¿Te duele cuando estas orinando?  
**¿Chhuxurasktä ukhax ustamti?**
- ¿Te duele cuando terminas de orinar?  
**¿Chhuxurañ tukuyxtä ukhax ustamti?**
- ¿Desde cuándo te duele al orinar?  
**¿Kunapachats chhuxusax usuñ qallttam?**

- ¿Te escuece al orinar?

**¿Chhuxurktä ukhax jastamti?**

**Polaquiuria, Poliuria, Oliguria, Anuria, Nicturia, Tenesmo vesical**

- ¿Cuántas veces al día orinas?

**¿Qawqhakutis urunx chhuxurta?**

- ¿Muchas veces en el día orinas?

**¿Urunx walja kutit chhuxurta?**

- ¿Estás orinando muy poco?

**¿Sinti juk'itakt chhuxurta?**

- ¿Estás orinando gotitas?

**¿Ch'aqanakat chhuxurta?**

- ¿Qué cantidad orinas?

**¿Qawqhataqs chhuxurta?**

- ¿Normal?

**¿Walikiskiti?**

- ¿Sigue igual?

**¿Pachpakiti?**

- ¿Mucho?

**¿Waljati?**

- ¿Poca cantidad?

**¿Juk'akiti?**

- ¿Gotitas?

**¿Ch'aqanakakiti?**

- ¿Te levantas en la noche para orinar?  
**¿Arumax chhuxurañatak sarttati?**
- ¿No has podido orinar?  
**¿Janit chhuxurañ atkta?**
- ¿Sientes ganas de orinar pero no puedes orinar?  
**¿Chhuxurañax purtamti, ukat janit chhuxurañ atkta?**

### **Características de la orina**

- ¿Tu orina tiene mal olor?  
**¿Chhuxumax thujtsati?**
- ¿Cómo es tu orina?  
**¿Chhuxumax kunjamasa?**
  - ¿Es turbia?  
**¿Tirkuti?**
  - ¿Es clara?  
**¿Ch'uwakiti?**
  - ¿Es amarilla?  
**¿Q'illuti?**
  - ¿Es roja?  
**¿Wilati?**
  - ¿Tiene sangre?  
**¿Wilaniti?**

## Enuresis

- ¿Te vence la orina? (¿Se te escapa la orina?)  
**¿Chhuxux atipjtamti?**
- ¿Cuándo te vence la orina?  
**¿Kunapachas chhuxux atipjtam?**
  - ¿Cuando caminas?  
**¿Sarnaqktä ukhati?**
  - ¿Cuando ríes?  
**¿Larusktä ukhati?**
  - ¿Cuando toses?  
**¿Ujktä ukhati?**
  - ¿Todo el tiempo se te escapa la orina?  
**¿Sapakutit chhuxux atipjtam?**

Nota: Las siguientes preguntas deben ser expuestas acompañadas de un rico lenguaje corporal

## Menarquia, Menopausia

- ¿Cuántos años tenias cuando te vino tu regla?  
**¿Chhuxurasiñat nayrür wila saraqtam ukhax qawqha maraniyätasa?**
- ¿Te viene todavía tu regla?  
**¿Wilax chhuxurasiñat saraqasktamti?**
- ¿Cuándo se ha perdido tu regla?  
**¿Kunapachas wilamax chhaqhawayxtam?**

## 15. RITMO MENSTRUAL, METRORRAGIA, AMENORREA, EMBARAZO

- ¿Cada mes te viene?  
**¿Sapa phaxsit wilax jutasktam?**
- ¿Qué día ha empezado tu regla?  
**¿Kuna urus wilax saraqañ qallttam?**
- ¿Tu última regla cuando fue?  
**¿Qhipir wilamax kunapachas t'akt'awayxi?**
  - ¿Qué día empezó?  
**¿Kuna urus qallti?**
- ¿Cuántos días te dura la regla?  
**¿Qawqha urus wilax saraqtam?**
  - ¿Un día?      • ¿Dos días?      • ¿Tres días?
  - ¿Mä uruti?      ¿Pä uruti?      ¿Kimsa uruti?**
- Ver también en: Frases para indagar la mayoría de los síntomas
- ¿Qué cantidad te viene?  
**¿Qawqhas saraqtam?**
  - ¿Normal?  
**¿Walikiskiti?**
  - ¿Sigue igual?  
**¿Pachpakiti?**
  - ¿Mucho?  
**¿Waljati?**

- ¿Poca cantidad?  
**¿Juk'akiti?**
- ¿Gotitas?  
**¿Ch'aqanakakiti?**
- ¿Todos los meses te viene igual?  
**¿Sapa phaxsix pachpakit saraqtam?**
- ¿Todos los meses es diferente?  
**¿Sapa phaxsit mayjt'tam?**
- ¿No te viene la regla?  
**¿Janit wilax saraqtam?**
- ¿Desde cuándo no te viene la regla?  
**¿Kunapachats jan wilax saraqxtam?**
  - ¿Un mes?  
**¿Mä phaxsiti?**
  - ¿Dos meses?  
**¿Pä phaxsiti?**
  - ¿Tres meses?  
**¿Kimsa phaxsiti?**
- ¿Estás embarazada?  
**¿Usurıtati?**
- ¿Todo el mes te ha venido tu regla?  
**¿Phaxspachat wilax saraqtam?**



- ¿Todo el mes te ha venido gotas?  
**¿Phaxspachat wilax ch'aqak ch'aqak saraqtam?**

## 16 ANTECEDENTES OBSTÉTRICOS

- ¿En qué año has tenido tu último hijo?  
**¿Kuna marans qhipir wawamx wawachasta?**
- ¿Cuántos años tiene tu hijo menor?  
**¿Sullkir wawamax qawqha maranisa?**
- ¿En algún embarazo tu hijo se ha muerto en tu vientre?  
**¿Yaqhip pachax purakmanqhar waw jiwantayasiritati?**
- ¿Alguna vez al nacer tu hijo se ha muerto?  
**¿Yaqhip pachax, wawachaskasax waw jawayasiritati?**
- ¿Alguna vez, alguno de tus hijos se ha muerto pequeñito?  
**¿Yaqhip pachax, jisk'a waw jawayasiritati?**
  - ¿De cuántos años?  
**¿Qawqha maraninsa?**
  - ¿De cuántos meses?  
**¿Qawqha phaxsininsa?**
  - ¿De cuántos días?  
**¿Qawqha uruninsa?**

- ¿Te ha bajado como mucha agua?  
**¿Walja umjamat phallantam?**

## Flujo

- ¿Te está bajando como agua blanca?  
**¿Janq'u umar uñtatat saraqtam?**
- ¿Cómo era?  
**¿Kunjamänsa?**
  - ¿Era blanco?  
**¿Janq'ünti?**
  - ¿Era como agua?  
**¿Umjamänti?**
  - ¿Era con sangre?  
**¿Wilampinti?**
- Ver también en: Frases para indagar la mayoría de los síntomas
- ¿Te ocasiona escozor?  
**¿Jasiytamti?**

## Frases para realizar el examen clínico

- Voy a examinar tus riñones  
**Maymurunakam uñakipäma**
- Voy a examinar tus genitales  
**Chhuxurasiñam uñakipäma**

- Dime si te duele cuando golpeo aquí  
**Liq'intksmä ukhax ustamti**
- Dime si te duele cuando hago esto  
**Akham lurksmä ukhax ustamti**
- Haz fuerza como si quisieras hacer caca  
**Kakarañ munkasmä ukham miqt'am**

## 17. OJOS

### Agudeza visual. Póstenos, Fotofobia, Astenopía

- ¿Miras bien?  
**¿Sumt uñjaskta?**
- ¿Tienes la vista borrosa?  
**¿Chhayphukt uñjta?**
- ¿Ves bien de lejos?  
**¿Jayar sumt uñjaskta?**
- ¿Ves bien de cerca?  
**¿Jak'ar sumt uñjaskta?**
- ¿Como estrellas ves?  
**¿Warawaranakhamt uñjta?**
- ¿Cómo estrellas has visto?  
**¿Warawaranakhamat willisiyätam?**

Nota: Estos términos son usuales para referirse a fosfenos

- ¿La luz te hace doler tus ojos?  
**¿Lusaqhanax nayram usuytamti?**
- ¿Se cansan tus ojos?  
**¿Nayramax qarjtamti?**

## **Irritación**

- ¿Te escuecen los ojos?  
**¿Nayranakamax jastamti?**
- ¿Te arden los ojos?  
**¿Nayramax japtamti?**
- ¿Te duelen los ojos?  
**¿Nayramax ustamti?**
- ¿Te salen lagrimas?  
**¿Jachax willisintamti?**
- ¿Has despertado con lagañas?  
**¿Nayrax q'uchantatat ikit sartta?**
- ¿Te has golpeado el ojo?  
**¿Nayr usuchjastati?**
- ¿Te ha entrado basura al ojo?  
**¿Nayranakar t'unanakch mantayasta?**
- ¿Tienes lentes?  
**¿Lentenitati?**

## Frases para realizar el examen clínico

- Mire esta luz  
**Aka lusaqhan uñtam**
- Mire mi dedo sin mover la cabeza  
**Amapar luk'anaj jan p'iq unxtayas uñtam**
- No mueva los ojos  
**Jan nayr unuqiyamti**
- No parpadees  
**Jan ch'ipch'iqimti**
- Pon tu mano a un ojo (Cúbrase el ojo)  
**Mä ampamamp mä nayr llupt'asim**
- Dime cuantos dedos ves  
**Qawqha luk'ans uñjta, uk sita**
  - Uno    • Dos    • Tres    • Cuatro    • Cinco
  - Maya    Paya    Kimsa    Pusi    Phisqa**
- Dime qué estás viendo  
**kuns uñjta, uk sita**

## 18. NARIZ

### Obstrucción de las fosas. Secreciones, Cacosmia

- ¿Puedes respirar por la nariz?  
**¿Nasamat samsuñ atisktati?**

- ¿Te ha salido sangre de la nariz?  
**¿Nasamat wilax saraqtamti?**
- ¿Te ha salido pus de la nariz?  
**¿Nasamat junq'ix mistuntamti?**
- ¿Cuándo ha comenzado a salir sangre de tu nariz?  
**¿Kunapachats nasat wilax saraqañ qalltam?**
  - ¿Hace un ratito?  
**¿Ninkhäraki?**
  - ¿Ya es como una hora?  
**¿Niya mä horäxiti?**
  - ¿Ya es como dos horas?  
**¿Niya pä horäxiti?**
- ¿La sangre ha empezado de por sí? (¿Empezó espontáneamente?)  
**¿Wilax aliqatakt saraqañ qallti?**
- ¿Te ha salido sangre antes?  
**¿Nayrürunakax, wilax saraqtamti?**
- ¿Todas las cosas huelen mal para ti?  
**¿Jumatak taqikunas thujsa q'aphinikiti?**

## 19. OÍDOS

### Otalgia, otorrea, agudeza auditiva.

- ¿Te está doliendo el oído?  
**¿Jinchumax ususktamti?**
- ¿Te ha salido sangre del oído?  
**¿Jinchumat wilax mistuntamti?**
- ¿Te ha salido pus del oído?  
**¿Jinchumat junq'ix mistuntamti?**
- ¿Puedes escucharme?  
**¿Ist'itasmati?**
- ¿Ya no puedes escuchar bien?  
**¿Janit ist'añ sum atkxta?**

## 20. DIAGNÓSTICO E INDICACIONES

### Diagnóstico

Estas enfermo de... Neumonía

**Neumonía uju kustip usuniñawa**

Está enfermo de... Neumonía (refiriéndose a una tercera persona)

**Jupax neumonía uju kustip usuniwa**

Nota: En esta frase se debe empezar especificando el nombre de la dolencia que se quiera informar.

- Del pulmón estás enfermo  
**Pulmón thaphachuymat usutätawa**
- Del pulmón está enfermo (refiriéndose a una tercera persona)  
**Pulmón thaphachuymat usutawa**

Nota: Para informar sobre el órgano al cual afecta la dolencia, en esta frases se debe empezar especificando el nombre del órgano afectado. (Para saber los principales órganos en aymara dirijase al CD/E1 Cuerpo).

## Indicaciones

- Tienes que hacerte una radiografía  
**Mä radiografía apsuyasiñamawa**
  - Una ecografía...  
**Mä ecografía...**
  - Una tomografía... etc.  
**Mä tomografía...etc.**
- Tienes que hacerte un análisis de sangre  
**Wilat analisis lurayasiñamawa**
- Tienes que hacerte un análisis de orina  
**Chhuxut análisis lurayasiñamawa**
- Tienes que hacerte un análisis de la flema que escupes al toser  
**Uju thussutamam análisis lurayasiñamawa**



- Tienes que hacerte un análisis de ese pus  
**Uka junq'it análisis lurayasiñamawa**
- Con los resultados vas a volver  
**Resultadonakampiw kutinïta**

## 21. TRATAMIENTO

### Indicaciones

- Tienes que quedarte en el hospital  
**Hospitalar qhiparañamawa**
- Tiene que quedarse en el hospital (refiriéndose a una tercera persona)  
**Jupax hospitalar qhiparañapawa**
- Tienes que hacerte operar  
**Operayasiñamawa**
- Tiene que hacerse operar (refiriéndose a una tercera persona)  
**Jupax operayasiñapawa**
- Esto hay que limpiar, para curar  
**Akax qullañatak sum q'umachañawa,**
- Esto tenemos que coser  
**Akx ch'ukthapiñasawa**
- Hay que poner yeso  
**Yesomp uskuñawa**

- Hay que poner inyección  
**Inyección uskuñawa**
- Hay que poner suero.  
**Suero uskuñawa**
- Hay que poner sonda  
**Sonda uskuñawa**

## Tratamiento

- Este medicamento tienes que tomar  
**Aka qulla umañamawa**
- Este medicamento tiene que tomar (refiriéndose a una tercera persona)  
**Aka qulla umañapawa**
- Este medicamento tienes que tragar  
**Aka qulla mallantañamawa**
- Este medicamento tiene que tragar (refiriéndose a una tercera persona)  
**Aka qulla mallantañapawa**

Nota: En el siguiente cuadro se pueden armar frases completas para dictar indicaciones fácilmente comprensibles, pero siempre especificando el momento del día en que se debe tomar cada dosis.

Ej: Para dictar: 2 Tabletas 3 veces al día.

Se puede armar:

- Al despertar... Dos píldoras... Vas a tragar  
**Alwa sartasax...pä pildor ... umantäta**
- Al mediodía ... Antes de comer... Dos píldoras... Vas a tragar  
**Chikürux... janir manq'kasax ...pä pildor ... umantäta**
- En la noche... Dos píldoras... Vas a tragar  
**Arumax ...pä pildor ... umantäta**

Al despertar... <b>Ikit sartasax...</b>	Una cucharada... <b>Mä cucharada...</b>	Vas a tomar <b>Umäta</b>
En la mañana... <b>Arumirjax...</b>	Dos cucharadas... <b>Pä cucharada...</b>	Va a tomar (refiriéndose a una tercera persona) <b>Umani</b>
Al mediodía... <b>Chika urux...</b>	Tres cucharadas... <b>Kimsa cucharada...</b>	Le vas a hacer tomar <b>Umayäta</b>
Antes de comer... <b>Janir manq'kasax...</b>	Una pildora... <b>Mä pildura...</b>	Vas a tragar <b>Mallantäta</b>
Después de comer... <b>Manq'asxäta ukatx...</b>	Dos pildoras... <b>Pä pildura...</b>	Va a tragar (refiriéndose a una tercera persona) <b>Mallantani</b>
En la tarde... <b>Jayp'ux...</b>	Tres pildoras... <b>Kimsa pildura...</b>	Le vas a hacer tragar <b>Mallantayäta</b>
En la noche... <b>Arumax...</b>	Con esta pomada.. <b>Aka pomadampiw...</b>	Te vas a untar <b>Jusq'untasita</b>
Antes de dormir... <b>Janir ikintk sax...</b>	Con estas gotas... <b>Aka ch'aqanakampiw...</b>	Se va a untar (refiriéndose a una tercera persona) <b>Jusq'untasini</b>
		Le vas a untar <b>Jusq'untäta</b>
		Te vas hacer gotear <b>Ch'aqantayasita</b>
		Se va a hacer gotear <b>Ch'aqantayäsini</b>
		Le vas a hacer gotear <b>Ch'aqantayäta</b>

- Tienes que ir a un especialista  
**Mä especialistar sarañamawa**
- Vas a volver si te da lo mismo  
**Pachpakiskät ukhax kutinıtawa**
- Vas a volver...  
**Kutinıtawa...**
  - De un día  
**Mä uruta**
  - De dos días  
**Pä uruta**
  - De tres días  
**Kimsa uruta**
  - De una semana  
**Mä semanata**
  - De dos semanas  
**Pä semanata**
  - De tres semanas  
**Kimsa semanata**
  - De un mes  
**Mä phaxsita**
  - De dos meses  
**Pä phaxsita**
  - De tres meses  
**Kimsa phaxsita**

- De un año  
**Mä marata**
- De dos años  
**Pä marata**
- De tres años  
**Kimsa marata**
- Hasta luego  
**Jikisiñkama**

## 22. OTROS

- No estás tan enfermo (no es nada grave)  
**Janiw sinti usutäktati**
- No tengas miedo  
**Jan asxaramti**
- No te preocupes  
**Jan llakisimti**
- Te vamos a ayudar  
**Yänapt'apxämawa**
- Vas a estar bien  
**Walikiskätawa**
- Va a estar bien (refiriéndose a una tercera persona)  
**Walikiskäniwa**

## 23. VIOLENCIA

Nota: Las siguientes frases deben ser usadas siempre durante el contexto de una conversación a cerca de la vida personal de la persona entrevistada y en un medio ambiente amigable y de confianza, de otra manera se corre el riesgo de que estas frases puedan ser mal interpretadas y hasta incluso ofensivas.

- ¿Te puedo hacer algunas preguntas personales?  
**¿Juma tuqit mä jiskht'anak jiskt'irismati?**
- ¿Alguna vez tu marido te ha lastimado?  
**¿Chachamax kunapach usuchjtamcha?**
- ¿Te ha dado empujones? (¿te empujonea?)  
**¿Nukhunaqiritamti?**
- ¿Te ha golpeado con el puño? (¿te ha dado puñetazos?)  
**¿Aparamp ch'akutatiritamti?**
- ¿Te pellizca?  
**¿k'ichjiritamti?**
- ¿Te ha dado patadas?  
**¿Takkhiritamti?**
- ¿Te ha dado cachetadas?  
**¿T'axljiritamti?**

- ¿Le tienes miedo?  
**¿Jupar asxartati?**
- ¿Le tienes miedo? (a tu marido, pareja)  
**¿Chachamar asxartati?**
- ¿Te insulta?  
**¿Jan sañanak tuqqhiritamti?**
- ¿Se burla de voz?  
**¿Phiskaparut uñjtam?**
- ¿Te controla?  
**¿Amtaparut apnaqtam?**
- ¿Te amenaza?  
**¿Arunakapamp asxaraytamti?**
- ¿Destruye objetos de la casa? (¿rompe las cosas de la casa?)  
**¿Utan yänak p'akthapiti?**
- ¿Golpea a tus hijos?  
**¿Wawanakamar nuwiti?**
- ¿Tienes que pedir permiso para venir al hospital?  
**¿Hospitalar jutañatak jupar walt achikasi-  
ñama?**
- ¿Te deja salir?  
**¿Utat mistuyaktamti?**



- ¿Te obliga a tener relaciones sexuales?  
**¿Jan munkirpachar anittanti?**
- ¿A la fuerza? (¿sin que quieras?)  
**¿Jan munkirpacharu?**

## 26. MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS

Nota: Las siguientes frases deben ser usadas siempre durante el contexto de una conversación a cerca de la vida personal de la persona entrevistada y en un medio ambiente amigable y de confianza, de otra manera se corre el riesgo de que estas frases puedan ser mal interpretadas y hasta incluso ofensivas.

- ¿Cuántos hijos tienes?  
**¿Qawqha wawanitasa?**
- ¿Cuántos hijos quieres tener?  
**¿Qawqha wawaniñs munta?**
- ¿Quieres tener más hijos?  
**¿Juk'amp wawaniñ munasktati?**
- ¿Ya no quieres tener más hijos?  
**¿Janit juk'amp wawaniñ munkxta?**
- ¿Sabías que tú puedes decidir cuántos hijos tener?  
**¿Qawqha wawaniñas ukax jumatawa, ukx yattati?**

- ¿Sabes que es un anticonceptivo?  
**¿Kunas anticonceptivox uk yattati ?**
- Los anticonceptivos son para que no te embaraces  
**Anticonceptivonakax jan wawaniñatak qu-  
llanakawa**
- ¿Sabías que puedes evitar embarazarte usando  
anticonceptivos?  
**¿Anticonceptivonakamp qullasisax janiw  
wawanikasmati, ukx yattati?**
- ¿Quisieras utilizar un anticonceptivo?  
**¿Anticonceptivomp qullasiñx munasmati?**
- Existen diferentes (muchos) anticonceptivos  
**Walja kast anticonceptivo sat qullanakaw utji**
- Tú puedes escoger cual quieres utilizar  
**Kawkïrxay munchism ukx jumaw ajllisisma**

## CONDÓN

- ¿Sabes que es el condón?  
**¿Kunas Condón uk yattati?**
- El condón lo usa el varón  
**Condonx chachanakaw uskusi**
- Tiene que colocarse antes de dormir (relación sexual)  
**Janir warmimp aniskasaw uskusiñapa**

- Tiene que usar uno nuevo cada que tengan relaciones sexuales

**Sapa kut anisiñatakiw machaq condón uskusiñapa**

- Ayuda a prevenir enfermedades (infecciones de transmisión sexual)

**Ukax chhuxurasiñ usunakat jark'aqasiñatakiwa**

## CONDÓN FEMENINO

- ¿Conoces el condón femenino?

**¿Warmi condón uñt'tati?**

- Lo utiliza la mujer

**Warminakan uskusiñapatakiwa**

- Tienes que colocarte uno antes de la relación (relación sexual)

**Janir chachamp aniskasaw may uskusiñama**

- Tienes que usar uno nuevo cada que tengan relaciones sexuales

**Sapa kut anisiñatakiw machaq condón uskusiñama**

- Ayuda a prevenir enfermedades (infecciones de transmisión sexual)

**Ukax chhuxurasiñ usunakat jark'aqasiñatakiwa**

## TABLETAS VAGINALES

- ¿Conoces la tableta vaginal?  
**¿Tableta vaginal sat qull uñ'tati?**
- Tienes que colocarte uno 10 minutos antes de cada relación (relación sexual)  
**Tunka k'atanak janir chachamp aniskasaw ukx uskusiñama**

## T DE COBRE

- ¿Conoces la T de Cobre?  
**¿T de cobre uk uñ'tati?**
- Es muy efectivo (para evitar embarazos)  
**Ukax jan wawanñatak wali askipuniwa**
- Debe colocártelo un médico  
**Mä qullirimp uskuyasiñamawa**
- Puedes quitártelo cuando quieras  
**Kunawsa munchism ukhax apsuyasxarakismawa**
- Puedes tener hijos después de quitártelo  
**Apsuyasxasax wawaniskarakismawa**
- Es cómodo de usar  
**Uskuyasis sarnaqañax wali kusakiwa**

## PÍLDORAS ANTICONCEPTIVAS

- ¿Sabes que son las píldoras anticonceptivas?  
**¿Píldoras anticonceptivas sat qullanak uñ'tati?**
- Son muy efectivas para evitar el embarazo  
**Jan wawaniñatak wali askiwa**
- Debes tomar una píldora cada día a la misma hora  
**Sapüruw mä pildor pachp urasar umaña-mawa**
- No debes olvidarte de tomar  
**Janiw umañ armasiñamäkiti**
- Tienes conseguir un paquete nuevo cada mes (refiriéndose a las píldoras, comprarse/pedirse)  
**Sapa phaxsiw mä machaq kajit alasiñama/mayisiñama**

## INYECTABLES

- ¿Conoces los anticonceptivos inyectables?  
**¿Inyección anticonceptivos sat qullanak uñ'tati?**
- Son muy efectivas para evitar el embarazo  
**Jan wawaniñatak wali kusanakawa**
- Existen dos clases  
**Pä kastaw utji**

- Ésta debes inyectarte cada mes (refiriéndose a los inyectables)

**Akx sapa phaxsiw inyectayasiñama**

- Ésta debes inyectarte cada tres meses (refiriéndose a los inyectables)

**Akx sapa kimsa phaxsiw inyectayasiñama**

## ANTICONCEPCIÓN QUIRÚRGICA

- ¿Sabes que es la ligadura de trompas?

**¿Kunas ligadura de trompas sat uñ'tati?**

- ¿Sabes que es la vasectomía?

**¿Kunas vasectomía sat uñ'tati?**

- Es una operación (cirugía) pequeña (no es difícil)

**Mä jisk'a operacionawa, janiw ch'amäkiti**

- No es peligrosa

**Janiw kuna jan walt'äwinaks apankiti**

- Después de la operación ya no puedes tener hijos

**Operayasxatx janiw wawanixasmati**

- Es para siempre no vas a poder tener hijos si te haces la operación (es definitiva)

**Ukham operayasiñax wiñayatakiwa, wiñayaw jan wawanixasmati**



