

TIPATUJUN XATASTAKYAWAN XLA TALIUKIY MIN PRESIÓN



1 TUKU WAMPUTUN MPI TALIUKIY MIN PRESIÓN

Uyma tajatat mi likatsit mpi patiya kum lakepkwa taliukiy min presión



2 MI LI KATSIT:

Uyma tajatat kom na chipayan, snun na patiya wa uyma xpalakata mi li anant kmin makuchina.



3 NA PATIYA TAJATAT

Si lantla tlakg nitawa napasayan ima tajatat

- Kom xkuliya
- Lapekwa waya matsat
- Kom kgachiya
- Ni tlawana
- Ni tanks wayana
- Chu kom mi familia patinita uyma tajatat

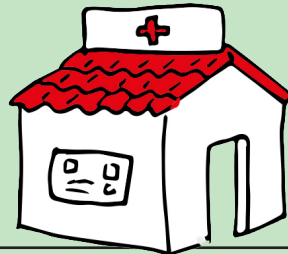


4 KUENTA KA TLAWA

Mpi taliukiy min presión chu ni ana kmin makuchina na chipayan tajatat chu snun na patiya o na makgniyan

6 KAPIT KPUMAKUCHIN ANTANI TLAKG LAKATSU LAKGCHANAN:

- Katsan mi akgxekga
- Lhpupokgo lakawanana
- Lakgawitiya
- Katsan min takgan
- Ktlakgkwana



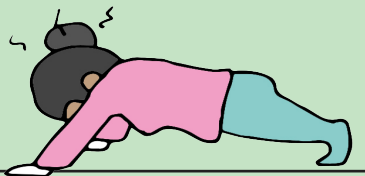
7 KUENTA KA TLAWA

Mpi tipuxumakaw kata kgalhiya chu patiya uyma tajatat mi lianat kmin clinika o kmin makuchina xpalakata na ukxilha min presión



5 LAKAMPI NINACHAPAYAN IMA TAJATAT:

- Control de peso
- Nalhlu kawat matsat chu kuchu
- Ni lu kawat lamankgnana
- Ka tlawanti
- Ni ka pekuanti .



**¿TE GUSTARÍA
SABER MÁS
ACERCA DEL TEMA?**



Este proyecto se realiza bajo el patrocinio de la **Fundación Gonzalo Río Arronte**, Institución de Asistencia Privada

ilustración: @MondiLirondo

