

# Entrenamiento de las 4Ms para adultos mayores y sus auxiliares: Guía del facilitador



## MATERIALES

- Folletos de las 4Ms para los participantes
- Papelógrafo
- Marcadores
- Diapositivas de la presentación de PowerPoint (opcional)
- Computadora portátil y proyector (opcional)

► *Consejo para el facilitador: Los materiales mencionados son para la facilitar en persona. Si usted está facilitando virtualmente (por ejemplo: vía Zoom), compartirá las diapositivas de la presentación de PowerPoint en la pantalla. Comparta los materiales al inicio del taller. Si está dictándolo virtualmente, envíele las diapositivas de PowerPoint por correo electrónico a los participantes.*

## DURACIÓN DEL ENTRENAMIENTO

60 minutos

## INTRODUCCIÓN (5 MINUTOS)

### Diapositiva 1

Bienvenida a todos. Mi nombre es \_\_\_\_\_, y trabajo para \_\_\_\_\_. Hoy estamos discutiendo cómo brindar un mejor cuidado a los adultos mayores usando el marco de las 4Ms. Las 4Ms están diseñadas para ayudar a los pacientes y a los proveedores de servicios de salud a colaborar para optimizar la salud en general.

### Diapositiva 2

Juntos aprenderemos acerca del cuidado de la salud para una edad específica enfocándonos en las 4Ms; haremos una lluvia de ideas de las 4Ms, y discutiremos las formas en que usted puede abogar por lo que es más importante durante los encuentros para el cuidado de la salud. Este entrenamiento está diseñado para adultos mayores, pero sus auxiliares también pueden participar y aprender cómo usar las 4Ms cuando ayuden a los adultos mayores con las citas. Nuestros objetivos son:

- Identifique las 4Ms: lo Importante, Medicación, Mente, y Movilidad


# Entrenamiento de las 4Ms para adultos mayores y sus auxiliares: Guía del facilitador

- Entienda cómo se pueden usar las 4Ms para mejorar las conversaciones con los proveedores de servicios de salud.
- Lluvia de ideas acerca de cómo usar las 4Ms creando ejemplos de preguntas.

## RESUMEN DE LAS 4MS (25 MINUTOS): 20 MINUTOS PARA RESUMIR, 5 PARA PREGUNTAS)

### Diapositiva 3

Empecemos por identificar las 4Ms.

 *Consejo para el facilitador: Si usted está facilitando en persona, señale el afiche de las 4Ms o la diapositiva 3 si tiene un proyector. Si usted puede crear un afiche grande, ubíquelo al frente del salón donde usted se encuentre. Si solo tiene afiches más pequeños, despliegue múltiples copias alrededor del salón para que las personas puedan verlos de cerca. Si está facilitando a través de una plataforma en línea, proyecte la imagen de la diapositiva 3. Los participantes también podrán verla en su propia copia.*

Las 4Ms se enfocan en su salud y bienestar. Son:

Lo Importante

Medicación

Mente

Movilidad

Cuando se trata de su salud, muchas cosas vienen a la mente. ¿Por qué nos enfocamos en estas cuatro? La investigación nos muestra que los pacientes y los proveedores enfocan su atención en lo que le importa a usted, en su Medicación, en su Mente, y en su Movilidad, la atención que preste a su salud puede complementar sus objetivos y prioridades.

Usted es el experto acerca de lo que es importante con respecto a su propia salud. Usted puede usar las 4Ms para hablar acerca de lo que es importante para su salud y planificar para que su futuro sea lo más sano posible.

Déjenos explicarle lo que esto significa al momento en que usted habla con los miembros de su equipo de salud, tal como su médico de cabecera, su farmacéutico o su terapeuta físico.

### Diapositiva 4

¿Qué le viene a la mente cuando piensa acerca de «lo que Me importa»?

*Aceptar de 1 a 2 respuestas.*

Cuando habla con sus proveedores de servicios de salud, lo que importa es la M global. Se trata de sus objetivos, valores, y lo que es más importante para

# Entrenamiento de las 4Ms para adultos mayores y sus auxiliares: Guía del facilitador

usted. Puede desear saber cómo un nuevo diagnóstico médico o de salud podría afectar su estilo de vida. Si un proveedor sugiere que usted cambie su dieta, podría querer preguntar cómo afectaría eso sus comidas durante las reuniones familiares. ¿Cómo podría cambiar un dispositivo para la movilidad la forma en que me muevo? Es importante pensar cómo las recomendaciones de los proveedores de servicios de salud afectan su vida cotidiana.

## Diapositiva 5

¿Qué piensa usted cuando escucha la palabra «medicación»?

*Aceptar de 1 a 2 respuestas. Si no se menciona, incluya los efectos secundarios, dosis del medicamento, por cuánto tiempo tiene que tomarlo (por ejemplo: corto plazo versus largo plazo), etc.*


Cuando visite a sus proveedores de servicios de salud, lleve sus medicamentos (o una lista con los nombres de los mismos). Pregunte cuáles son necesarios y cuáles pueden causar efectos secundarios incómodos, tales como fatiga o mareo, y si estos se pueden discontinuar con seguridad o si existe un medicamento alternativo que se pueda probar.

## Diapositiva 6

¿En qué piensa usted cuando escucha la palabra «mente»?

*Aceptar de 1 a 2 respuestas.*

Evalúese todos los años para saber si padece de demencia o de depresión. Tómese el tiempo para discutir cualquier cambio en su humor, memoria o nivel de motivación


 *Consejo para el facilitador: Usted puede discutir acerca del aislamiento social, especialmente cuando se relaciona con el COVID-19.*

## Diapositiva 7

Finalmente, ¿qué piensa usted cuando escucha la palabra «movilidad»?

*Aceptar de 1 a 2 respuestas.*

Mantenerse físicamente activo es importante para su salud. Hable con su proveedor acerca del plan de ejercicios que funciona para su estilo de vida. Explore su hogar e identifique dónde hay alfombras o pasamanos faltantes que podrían generarle caídas.

 *Consejo para el facilitador: A veces las personas no saben qué significa una palabra. Prepárese para definir «movilidad» u otras palabras clave.*

Cubrimos muchas cosas en poco tiempo. ¿Qué preguntas tiene?

## ACTIVIDAD (25 MINUTOS: 5 PARA DAR LAS INSTRUCCIONES, 10 PARA EL TRABAJO EN GRUPO, 10 PARA INFORMAR)

### Diapositiva 8

Al inicio mencioné que ustedes son los expertos en su propia salud. Ahora es su oportunidad para realizar una lluvia de ideas acerca de los tipos de preguntas que le gustaría hacerles a sus proveedores de servicios de salud. Ahora tiene la oportunidad de identificar lo que es importante para usted, pero también para compartir ideas entre todos.

Los dividiremos en cuatro grupos. Cada grupo hablará acerca de una de las 4Ms. Tómense 10 minutos para pensar en tantas preguntas como puedan. Cuando volvamos al grupo principal, escojan a un representante para que comparta algunos puntos clave con el resto de nosotros.

➤ *Consejo para el facilitador: Si está en persona, facilite a cada grupo hojas o un papelógrafo y marcadores para que escriban sus respuestas. Después de que cada grupo comparta su información, pregúntele a su audiencia si tienen alguna pregunta. Escriba las preguntas adicionales al final de la hoja.*

## CIERRE (5 MINUTOS).

### Diapositiva 9

Gracias por todos los ejemplos que han proporcionado. Las preguntas que escribieron son un buen punto para comenzar a discutir las 4Ms con sus proveedores de servicios de salud. Recuerde:

Lo Importante;

Medicamentos;

Mente; y La Movilidad (¿?¿?)

Las 4Ms le ayudan a enfocarse en su salud y bienestar.

### Diapositiva 10

Espero que usen las 4Ms para su propio beneficio. Si tiene más preguntas, por favor, contacte a \_\_\_\_\_ . Por favor, llene su formato de evaluación y yo los recogeré en cuanto terminen. Muchas gracias por venir el día de hoy.

➤ *Consejo para el facilitador: Si está facilitando virtualmente, escriba el enlace para la evaluación en la conversación y póngalo en la última diapositiva.*