

# Mejor atención para adultos mayores: las 4Ms.



## Y comienza con las 4Ms

En esta guía, aprenda a mejorar su salud hablando con su equipo médico sobre las 4Ms: **Lo que Me importa, Medicamentos, Mente y Movilidad.**

*Este folleto fue co-diseñado por adultos mayores y cuidadores familiares, en asociación con Rush University Medical Center y Community Catalyst.*

# La salud es un esfuerzo de equipo.

Un equipo de proveedores ayudó a Luis a recuperarse de un derrame cerebral y volver a casa – Lo que le importa a él.



A medida que envejeces, tus necesidades podrían cambiar. No importa lo que esté pasando, usted es la persona que debe decidir qué es lo mejor para su salud.

### Lo que puede hacer:

- ✓ Hacer una lista de preguntas para hacer en cada visita.
- ✓ Asegúrese de estar de acuerdo con todo en su plan de atención.
- ✓ Asegúrese de que sus proveedores tienen intérprete disponible el día de su cita médica.



*“ Soy la principal cuidadora de mi madre, que tiene demencia. No lo tendría de otra manera. Trabajo a tiempo completo, así que sería mejor tener una persona coordinando el cuidado de mi madre.”*

Cada equipo es diferente. **¿Quién está en tu equipo?**



Es posible que tome muchos medicamentos ahora, lo que puede significar más efectos secundarios. También algunos medicamentos nos afectan en nuevas formas a medida que envejecemos.

**Lo que puede hacer:**

- ✓ Hable con su proveedor. Asegúrese de que necesita todos sus medicamentos. También asegúrese de entender los efectos secundarios, etc.
- ✓ Pregunte cómo interactúan los medicamentos entre ellos.
- ✓ También dígalos a sus proveedores acerca de cualquier medicamento de venta libre o remedios naturales que tomas.



*“Cuando este con mi doctor, Yo pregunto: “¿Por qué debería tomar esto? ¿Cuáles son los efectos secundarios? ¿Cómo interactúa con mis otros medicamentos?”*



Los adultos mayores están en riesgo de padecer demencia (perder habilidades mentales con el tiempo) o delirio (confusión repentina). Depresión (tristeza o pérdida continua de interés) también puede ser un problema.

**Lo que puede hacer:**

- ✓ Hazte la prueba anual para detectar demencia y la depresión.
- ✓ Para evitar el delirio, tome medicamentos según lo prescrito. También esté atento a las infecciones, que pueden causar confusión.
- ✓ Si te confundes de repente, obtenga ayuda de inmediato. La confusión súbita es una emergencia médica.



*“Mi generación puede que no le guste hablar de depresión, pero debemos. La depresión no es una parte normal del envejecimiento, en realidad es tratable.”*



También es importante pensar en cómo moverse con seguridad a medida que envejece.

**Lo que puede hacer:**

- ✓ Hable con sus proveedores sobre cómo te mueves en casa o ir de un lugar a otro. ¿Qué funciona o no?
- ✓ Pregunte acerca de los ejercicios de fortalecimiento, flexibilidad y balance.
- ✓ Revise su casa en busca de alfombras o pasamanos que hacen falta ya que pueden ser causa de caídas.
- ✓ Pregunte como puede conseguir ayuda de transportación para sus citas médicas.



*“¿Qué me importa? Mi independencia. Me gustaría poder quedarme en mi propia casa el mayor tiempo posible.”*

# Las 4Ms están todas conectadas...

*¿Lo que Me importa? ¿Quiero poder mantenerme activo para evitar caídas y tener energía para jugar con mis nietos!*

*¿Realmente necesito todos estos medicamentos? Yo prefiero una solución natural y estoy planeando preguntar sobre eso.*



*Pasar de un bastón a un andador en uno año fue una gran pérdida y me sentí deprimido.*

*Mi medicina me hizo sentir confundido y perdí mi equilibrio.*

**APRENDE MÁS ▶**

[ xxxxxxxx ]