

# Mejor Atención para Adultos Mayores: las 4Ms.

La investigación dice que cuando los proveedores de atención médica y los pacientes ponen atención **a Lo que Me importa**, la **Medicación**, **la Mente** y la **Movilidad**, su salud mejora.



A medida que envejeces, tus necesidades pueden cambiar. Usted quizás tenga que tomar grandes decisiones sobre su cuidado. Los proveedores necesitan saber lo que es importante para usted. **Usted es el experto ya que usted conoce su cuerpo y sabe** lo que importa para su salud. Utilice las 4Ms para ayudarse a pensar en sus decisiones y planificar el futuro más saludable posible.

## Lo que me importa a mí...

### AUSTIN

*Estoy preocupada sobre los efectos secundarios y cómo interactúan mis medicamentos. Me gustaría tomar menos medicamentos, si puedo.*



### MARI Y LUIS

*Ayudo a Luis en cada paso de su recuperación, pero también necesito cuidarme a mí misma. Lo mejor sería tener a una persona coordinando su cuidado.*



### CHARLIE

*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.*



## Hable con sus proveedores sobre las 4Ms.

- ✓ **LO QUE ME IMPORTA:** Cuando usted habla con sus proveedores de salud, asegúrese de que las decisiones tienen sentido para usted y sus metas.
- ✓ **MEDICAMENTOS:** Lleve consigo todos los medicamentos a las visitas médicas. Asegúrese de que cada medicamento es necesario. Tenga mucho cuidado con los medicamentos de alto riesgo como los analgésicos.
- ✓ **MENTE:** Hacerse la prueba cada año a partir de los 65 años para la demencia y la depresión. Traiga anotados cualquier preocupación a su proveedor, como cambios en la memoria o la pérdida de motivación para hacer las cosas que te gusta hacer.
- ✓ **MOVILIDAD:** Aprende a mantenerte activo. Revise su casa en busca de alfombras o pasamanos que faltan que pueden causar caídas. Informe a su médico si necesita ayuda con transporte.

## Herramientas e ideas para conseguir en Lo que me importa

- ✓ **Consejos para prepararse para sus visitas médicas**  
Haga una lista de preguntas para su próxima visita: Este es el ejemplo de una persona:
  - \_\_\_ ¿Necesito todos estos medicamentos?
  - \_\_\_ ¿Qué información debo tener acerca de las interacciones?
  - \_\_\_ ¿Qué puedo hacer para moverme más?
  - \_\_\_ ¿Qué puedo hacer para dormir mejor?
  - \_\_\_ ¿Pueden proveer un interprete para mi cita médica?



### Programe una visita de bienestar

Medicare cubre una visita de bienestar al año. Utilice este tiempo y cualquier otra visita para discutir lo que te importa. Asegúrese de que su proveedor entiende sus metas e inquietudes.



### Aprende más

[CGWEP@med.unc.edu](mailto:CGWEP@med.unc.edu)

[www.med.unc.edu/aging/cgwep/](http://www.med.unc.edu/aging/cgwep/)