

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 ▶

CGWEP@med.unc.edu
www.med.unc.edu/agging/cgwep/

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.



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



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.”



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.”