



Mi vida • Mi salud • Mis objetivos

Mis 4 M

Use las **4 M de la atención apropiada para las personas mayores** y aproveche mejor sus servicios de salud: Lo que es **más importante**, los **medicamentos**, la **mente** y la **movilidad**. A continuación se explican las 4 M. Luego dé vuelta la página y escriba sus propias 4 M al dorso. Coloque sus 4 M en su nevera, modifíquelas cuando sea necesario y llévelas a todas sus citas médicas.

LO QUE ES MÁS IMPORTANTE

Si les dice a sus profesionales de atención médica **LO QUE ES MÁS IMPORTANTE para usted, recibirá la mejor atención médica posible**. Piense en lo que es más importante para usted en la vida; cosas que desea que su equipo médico entienda sobre usted como persona. ¿Quiénes son las personas más importantes en su vida? ¿Qué considera esencial para la calidad de su salud y su bienestar? Si le ocurriera algo, ¿a quién le solicitaría que le ayudara a tomar decisiones sobre la atención médica?

MEDICAMENTOS

Es importante que conozca sus medicamentos y qué efecto tienen. Nuestros cuerpos cambian con la edad y esto puede aumentar las posibilidades de que los medicamentos tengan efectos secundarios. Si comprende por qué los toma, y habla de sus preocupaciones con respecto a sus medicamentos con su profesional de atención médica, podrá prevenir complicaciones relacionados con los medicamentos.

MENTE

El pensamiento, la memoria y el estado de ánimo son importantes. El cerebro también cambia con la edad, al igual que el cuerpo. Las personas mayores pueden tener depresión, delirios y demencia pero no son una parte normal del envejecimiento. Si le preocupan su memoria y sus pensamientos, o se siente triste con frecuencia, hable con su profesional de atención médica o llame a la Línea Nacional de Ayuda al 1-800-662-4357. Busque formas de apoyar y usar su mente que reduzcan el estrés y la ansiedad.

Por ejemplo:

- Respirar profundamente
- Caminar
- Hacer cosas que le den alegría
- No mirar demasiadas noticias
- Ayudar a otros como voluntario
- Prestar atención a la naturaleza
- Participar en un club o grupo local
- Mantener contacto con la familia, los amigos y los vecinos

MOVILIDAD

Manténgase activo físicamente tanto como le sea posible. Establezca un objetivo de movilidad diario y realista, algo que pueda hacer todos los días. Este objetivo puede ser algo pequeño y luego cambiar a medida que se vuelva más activo físicamente.

Por ejemplo:

- Caminar al aire libre 15 minutos todos los días.
- Hacer ejercicios con una silla 10 minutos todos los días, a primera hora de la mañana.
- Hacer Yoga ligero o Tai Chi en forma virtual o con un amigo.

Mi vida • Mi salud • Mis objetivos

Mis 4 M

La salud es un esfuerzo de equipo, ¡y USTED está al frente de este equipo! Complete las 4 M que se encuentran a continuación y lleve esta hoja a su próxima cita médica. Revise sus respuestas antes de cada cita y vea si cambian con el tiempo.

NOMBRE PREFERIDO/APODO: _____

LO QUE ES MÁS IMPORTANTE

Piense en quién es usted y en qué problemas tiene ahora, ¿qué es lo primero en que piensa?

MEDICAMENTOS

¿Hay algún medicamento que no sepa por qué lo toma o cómo debe tomarlo? Escriba sus preocupaciones y preguntas.

MENTE

Escriba dos cosas que hace y que le ayudan a relajarse, a mantener la calma y estar positivo.
¿Qué hace para mantener activa su mente?

MOVILIDAD

Fíjese un objetivo de movilidad diario que sea alcanzable.

La información de este folleto no pretende ni implica sustituir el asesoramiento, el diagnóstico o el tratamiento médico profesional. Todo el contenido, incluido el texto, los gráficos, las imágenes y la información de este folleto o que esté disponible mediante él, tiene únicamente fines de información general. Si tiene alguna pregunta o duda sobre su salud, póngase en contacto con su profesional de atención primaria preferido. Si tiene una emergencia médica, llame al 911 o vaya a la sala de emergencias más cercana.

Este trabajo fue creado por Age-Friendly Care de Pensilvania, Programa de Enfermería de Penn State College y está respaldado por la Administración de Recursos y Servicios de la Salud (HRSA) del Departamento de Salud y Servicios Sociales de EE. UU. (HHS), mediante el Programa de Mejora del Personal Geriátrico (subvención no. U1QHP33075). El contenido es de el/los autor(es) y no representa necesariamente las opiniones oficiales ni el respaldo de HRSA, HHS o el Gobierno de los Estados Unidos.