

## Cuidado Amigables con las Personas Mayores: Se Trata de lo que a Usted le Importa



The  
John A. Hartford  
Foundation

### **Cómo obtener un mejor cuidado para usted**

USTED es el experto sobre lo que importa para su salud. Aprenda a mejorar su salud hablando con su médico sobre las 4Ms, un conjunto de aspectos esenciales de su atención.

#### **Lo que Me importa:**

A medida que envejece, sus necesidades pueden cambiar. Es importante que comparta sus preocupaciones, metas, deseos, necesidades y experiencias con todos sus proveedores de atención médica.

#### *Lo que puede hacer*

- ✓ Informe a su equipo de atención sobre las cosas que le importan.
- ✓ Haga una lista de preguntas para hacer en cada visita de atención médica.
- ✓ Hable con su familia y proveedores sobre sus deseos con respecto a los cuidados al final de la vida.

#### **Medicamentos:**

Es posible que ahora tome muchos medicamentos, lo que puede significar más efectos secundarios. Algunas drogas también nos afectan de nuevas formas a medida que envejecemos.

#### *Lo que puede hacer*

- ✓ Hable con su proveedor médico sobre cualquier efecto secundario que experimente.
- ✓ Pídale a su equipo de atención médica que evalúe cómo interactúan sus medicamentos entre sí.
- ✓ Informe a sus proveedores sobre cualquier medicamento de venta libre o remedios naturales que esté tomando.

## **Actividad Mental:**

Los adultos mayores corren el riesgo de padecer demencia (problemas con el pensamiento, la memoria y el razonamiento), depresión (tristeza continua o pérdida de interés) y delirio (confusión repentina), pero hay medidas que puede tomar para reducir el riesgo.

### *Lo que puede hacer*

- ✓ Dígale a su médico si nota algún cambio en su memoria o estado de ánimo.
- ✓ Hágase un examen de detección de demencia y depresión todos los años.
- ✓ Si se confunde repentinamente, busque ayuda de inmediato. La confusión repentina (delirio) es una emergencia médica.

## **Movilidad:**

Es importante pensar en moverse de forma segura a medida que envejecemos. Mantenerse activo le ayuda a mantener su salud e independencia.

### *Lo que puede hacer*

- ✓ Hable con sus proveedores de atención sobre cómo se desplaza en casa o cómo se traslada de un lugar a otro. Cuénteles qué es lo que le funciona y lo que no.
- ✓ Pregunte cómo puede mejorar la fuerza, la flexibilidad y el equilibrio.
- ✓ Revise su casa en busca de objetos con los que pueda tropezar o pasamanos faltantes que puedan causar caídas.

## **LAS 4 M LE AYUDAN A OBTENER LOS CUIDADOS APROPIADOS A LAS PERSONAS MAYORES**

Los cuidados apropiados las personas mayores es la atención médica que se ocupa de sus necesidades y deseos únicos. Puede ayudarlo a disfrutar de una mejor calidad de vida.

Los cuidados son seguros y se basan en lo que las investigaciones muestran que son las cosas más importantes a las que debemos prestar atención a medida que envejecemos.

Para obtener más información y recursos, visite: [johnhartford.org/agefriendly](http://johnhartford.org/agefriendly)