



# 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.