

## Paso 1: Forme sus equipos

Lo más probable es que la persona a la que cuida ya tenga un equipo que esté trabajando para satisfacer sus necesidades. Pero ¿qué sucede con sus necesidades? Si bien puede ser difícil hacerse tiempo para usted, también es importante pensar en quién puede satisfacer sus necesidades de salud. Su bienestar tendrá un impacto directo en su capacidad para apoyar a los demás.

El equipo de adultos mayores puede incluir lo siguiente:

- un **médico de atención primaria** para controlar la salud general;
- una enfermera para **coordinar la** atención;
- un **farmacéutico** para responder preguntas sobre medicamentos;
- un **fisioterapeuta** para enseñar ejercicios de fuerza;
- un **trabajador social** para ayudarlos a obtener servicios de atención domiciliaria.

Su propio equipo puede incluir lo siguiente:

- un **médico de atención primaria** para controlar la salud general;
- un **trabajador social** para ponerlo en contacto con recursos comunitarios, tales como atención de relevo, asistencia para tareas en el hogar y apoyo financiero;
- un **apoyo para tareas en el hogar** u otro **cuidador remunerado** puede proporcionar asistencia en el hogar para el adulto mayor y, de esta manera, darle más tiempo para usted.

### ¿Quiénes integran sus equipos?

Recuerde que cada equipo de atención es diferente y que, con el tiempo, sus equipos pueden cambiar.

El equipo de los adultos mayores:

Mi equipo:

## Las 4M para ambos

### Lo que importa

¿Qué es lo más importante para cada uno de ustedes en este momento?

### Medicamentos

¿Qué toma cada uno de ustedes? ¿Existe algún efecto secundario?

### Mente

¿Cuál es su manera de pensar y cómo se sienten? ¿Cómo manejan sus responsabilidades de cuidado?

### Movilidad

¿Cómo se mantienen activos? ¿La persona a la que cuida puede moverse de manera segura por su hogar y comunidad?



## ¿Brinda atención o apoyo a un adulto mayor?

Muchas personas no se dan cuenta de que son cuidadores, incluso si están asistiendo a un adulto mayor con las siguientes tareas:

- hacer mandados o proporcionar servicios de transporte;
- ayudar con las tareas domésticas o las finanzas;
- administrar la atención médica, como organizar medicamentos o programar citas con el médico.

Estos son solo algunos ejemplos de la asistencia que puede estar brindando como cuidador. Brindar atención puede ser tan abrumador como significativo, y es posible que este rol no haya sido una elección propia. Esta guía ofrece maneras de fortalecer el cuidado de un adulto mayor, al mismo tiempo que mantiene el cuidado de sí mismo.

Este folleto fue codiseñado por cuidadores de adultos mayores en colaboración con Rush University Medical Center.

## Paso 2: Identifique sus 4M

Cada una de las 4M (**lo que importa [What Matters]**, **medicamentos [Medication]**, **mente [Mind]** y **movilidad [Mobility]**) son importantes para que usted y la persona a quien brinda atención las tengan en cuenta.



### Lo que importa

No importa lo que esté sucediendo; sus equipos deben tener conocimiento y actuar sobre lo que les importa a ustedes, tanto en el momento de planificar como en el de brindar su atención.

### Medicamentos

Ambos pueden tomar medicamentos para controlar su salud y abordar lo que les importa. A veces, los medicamentos pueden provocar efectos secundarios no deseados.

### Mente

Los adultos mayores tienen riesgo de sufrir demencia (pérdida de capacidades mentales), delirio (confusión repentina) y depresión (pérdida de interés, tristeza). Como cuidador, es posible sentirse abrumado, triste y ansioso por brindar atención.

### Movilidad

Las caídas pueden causar lesiones graves a los adultos mayores; por lo tanto, es importante que puedan moverse de manera segura en el hogar. Como cuidador, es importante estar en movimiento a diario para mantenerse lo suficientemente fuerte como para cuidar de ellos y de usted.

## Paso 3: ¡Ponga en práctica las 4M para ambos!

Sus equipos pueden abordar las 4M para cada uno de ustedes de diversas maneras. Aquí hay algunas ideas para comenzar:

### Lo que importa

- Elabore un plan de atención con sus equipos para garantizar que todos entiendan lo que importa. Asegúrese de que ambos estén de acuerdo con los planes.
- Con el permiso del adulto mayor, pida que lo anoten como cuidador en su registro médico. Esto permitirá que el equipo se ponga en contacto con usted por cualquier información importante.
- Proporcione toda la documentación legal necesaria, como un formulario de poder notarial para atención médica, con el objetivo de que usted pueda abogar por lo que es importante para el adulto mayor.

### Medicamentos

- Hable con ambos equipos de atención para asegurarse de que todos los medicamentos recetados y de venta libre sean necesarios, incluso los que ha estado tomando durante mucho tiempo. Pregunte sobre los posibles efectos secundarios y cómo actúan los medicamentos entre sí.
- Ayude al adulto mayor a tomar los medicamentos de forma correcta y esté atento a las infecciones para evitar el delirio o la confusión repentina.
- Lo que come también afecta su bienestar general. Pregunte a su equipo sobre las opciones de alimentos saludables y cómo acceder a ellos.

### Mente

- Los adultos mayores se benefician de la revisión anual con respecto al estado de ánimo y la memoria. Si nota que la persona que cuida se confunde o que su comportamiento cambia de manera repentina, busque ayuda médica de inmediato.
- El estrés también puede repercutir en la salud mental. Si alguno de ustedes necesita asistencia de inmediato para la salud mental, marque 988 para comunicarse con la Línea de vida para la prevención del suicidio y la crisis, disponible las 24 horas, los 7 días de la semana.
- Contacte a sus equipos, familiares, amigos y comunidades para obtener apoyo y, de esa manera, cuidarse a sí mismo.

### Movilidad

- ¿Cómo se traslada la persona que cuida en su casa o de un lugar a otro? ¿Qué es lo que funciona y qué no? Considere quitar las alfombras del área y agregar pasamanos o reemplazarlos por seguridad.
- Pregunte a sus equipos de atención sobre los ejercicios para aumentar la fuerza, la flexibilidad y el equilibrio.
- ¡Manténgase activo! Incluso, incorporar a su rutina un descanso de estiramiento de cinco minutos o una caminata por la tarde puede ayudarlo a mantenerse fuerte y a reducir el estrés.

*En un sistema de salud amigable para las personas mayores, cada adulto mayor recibe la mejor atención posible, no se ve perjudicado por la atención médica y está muy satisfecho con la atención que recibe. Esto se logra cuando el sistema de salud aborda las 4M: lo que importa, movilidad, medicamentos y mente.*

**Age-Friendly**  
**Health Systems**

An initiative of The John A. Hartford Foundation and the Institute for Healthcare Improvement (IHI) in partnership with the American Hospital Association (AHA) and the Catholic Health Association of the United States (CHA).

## Paso 1: Forme sus equipos

Lo más probable es que la persona a la que cuida ya tenga un equipo que esté trabajando para satisfacer sus necesidades. Pero ¿qué sucede con sus necesidades? Si bien puede ser difícil hacerse tiempo para usted, también es importante pensar en quién puede satisfacer sus necesidades de salud. Su bienestar tendrá un impacto directo en su capacidad para apoyar a los demás.

El equipo de adultos mayores puede incluir lo siguiente:

- un **médico de atención primaria** para controlar la salud general;
- una enfermera para **coordinar la** atención;
- un **farmacéutico** para responder preguntas sobre medicamentos;
- un **fisioterapeuta** para enseñar ejercicios de fuerza;
- un **trabajador social** para ayudarlos a obtener servicios de atención domiciliaria.

Su propio equipo puede incluir lo siguiente:

- un **médico de atención primaria** para controlar la salud general;
- un **trabajador social** para ponerlo en contacto con recursos comunitarios, tales como atención de relevo, asistencia para tareas en el hogar y apoyo financiero;
- un **apoyo para tareas en el hogar** u otro **cuidador remunerado** puede proporcionar asistencia en el hogar para el adulto mayor y, de esta manera, darle más tiempo para usted.

### ¿Quiénes integran sus equipos?

Recuerde que cada equipo de atención es diferente y que, con el tiempo, sus equipos pueden cambiar.

El equipo de los adultos mayores:

Mi equipo:

## Las 4M para ambos

### Lo que importa

*¿Qué es lo más importante para cada uno de ustedes en este momento?*

### Medicamentos

*¿Qué toma cada uno de ustedes? ¿Existe algún efecto secundario?*

### Mente

*¿Cuál es su manera de pensar y cómo se sienten? ¿Cómo manejan sus responsabilidades de cuidado?*

### Movilidad

*¿Cómo se mantienen activos? ¿La persona a la que cuida puede moverse de manera segura por su hogar y comunidad?*



## ¿Brinda atención o apoyo a un adulto mayor?

Muchas personas no se dan cuenta de que son cuidadores, incluso si están asistiendo a un adulto mayor con las siguientes tareas:

- hacer mandados o proporcionar servicios de transporte;
- ayudar con las tareas domésticas o las finanzas;
- administrar la atención médica, como organizar medicamentos o programar citas con el médico.

Estos son solo algunos ejemplos de la asistencia que puede estar brindando como cuidador. Brindar atención puede ser tan abrumador como significativo, y es posible que este rol no haya sido una elección propia. Esta guía ofrece maneras de fortalecer el cuidado de un adulto mayor, al mismo tiempo que mantiene el cuidado de sí mismo.

*Este folleto fue codiseñado por cuidadores de adultos mayores en colaboración con Rush University Medical Center.*

## Paso 2: Identifique sus 4M

Cada una de las 4M (**lo que importa [What Matters]**, **medicamentos [Medication]**, **mente [Mind]** y **movilidad [Mobility]**) son importantes para que usted y la persona a quien brinda atención las tengan en cuenta.



### Lo que importa

No importa lo que esté sucediendo; sus equipos deben tener conocimiento y actuar sobre lo que les importa a ustedes, tanto en el momento de planificar como en el de brindar su atención.

### Medicamentos

Ambos pueden tomar medicamentos para controlar su salud y abordar lo que les importa. A veces, los medicamentos pueden provocar efectos secundarios no deseados.

### Mente

Los adultos mayores tienen riesgo de sufrir demencia (pérdida de capacidades mentales), delirio (confusión repentina) y depresión (pérdida de interés, tristeza). Como cuidador, es posible sentirse abrumado, triste y ansioso por brindar atención.

### Movilidad

Las caídas pueden causar lesiones graves a los adultos mayores; por lo tanto, es importante que puedan moverse de manera segura en el hogar. Como cuidador, es importante estar en movimiento a diario para mantenerse lo suficientemente fuerte como para cuidar de ellos y de usted.

## Paso 3: ¡Ponga en práctica las 4M para ambos!

Sus equipos pueden abordar las 4M para cada uno de ustedes de diversas maneras. Aquí hay algunas ideas para comenzar:

### Lo que importa

- Elabore un plan de atención con sus equipos para garantizar que todos entiendan lo que importa. Asegúrese de que ambos estén de acuerdo con los planes.
- Con el permiso del adulto mayor, pida que lo anoten como cuidador en su registro médico. Esto permitirá que el equipo se ponga en contacto con usted por cualquier información importante.
- Proporcione toda la documentación legal necesaria, como un formulario de poder notarial para atención médica, con el objetivo de que usted pueda abogar por lo que es importante para el adulto mayor.

### Medicamentos

- Hable con ambos equipos de atención para asegurarse de que todos los medicamentos recetados y de venta libre sean necesarios, incluso los que ha estado tomando durante mucho tiempo. Pregunte sobre los posibles efectos secundarios y cómo actúan los medicamentos entre sí.
- Ayude al adulto mayor a tomar los medicamentos de forma correcta y esté atento a las infecciones para evitar el delirio o la confusión repentina.
- Lo que come también afecta su bienestar general. Pregunte a su equipo sobre las opciones de alimentos saludables y cómo acceder a ellos.

### Mente

- Los adultos mayores se benefician de la revisión anual con respecto al estado de ánimo y la memoria. Si nota que la persona que cuida se confunde o que su comportamiento cambia de manera repentina, busque ayuda médica de inmediato.
- El estrés también puede repercutir en la salud mental. Si alguno de ustedes necesita asistencia de inmediato para la salud mental, marque 988 para comunicarse con la Línea de vida para la prevención del suicidio y la crisis, disponible las 24 horas, los 7 días de la semana.
- Contacte a sus equipos, familiares, amigos y comunidades para obtener apoyo y, de esa manera, cuidarse a sí mismo.

### Movilidad

- ¿Cómo se traslada la persona que cuida en su casa o de un lugar a otro? ¿Qué es lo que funciona y qué no? Considere quitar las alfombras del área y agregar pasamanos o reemplazarlos por seguridad.
- Pregunte a sus equipos de atención sobre los ejercicios para aumentar la fuerza, la flexibilidad y el equilibrio.
- ¡Manténgase activo! Incluso, incorporar a su rutina un descanso de estiramiento de cinco minutos o una caminata por la tarde puede ayudarlo a mantenerse fuerte y a reducir el estrés.

*En un sistema de salud amigable para las personas mayores, cada adulto mayor recibe la mejor atención posible, no se ve perjudicado por la atención médica y está muy satisfecho con la atención que recibe. Esto se logra cuando el sistema de salud aborda las 4M: lo que importa, movilidad, medicamentos y mente.*

**Age-Friendly**  
**Health Systems**

An initiative of The John A. Hartford Foundation and the Institute for Healthcare Improvement (IHI) in partnership with the American Hospital Association (AHA) and the Catholic Health Association of the United States (CHA).

## Paso 1: Forme sus equipos

Lo más probable es que la persona a la que cuida ya tenga un equipo que esté trabajando para satisfacer sus necesidades. Pero ¿qué sucede con sus necesidades? Si bien puede ser difícil hacerse tiempo para usted, también es importante pensar en quién puede satisfacer sus necesidades de salud. Su bienestar tendrá un impacto directo en su capacidad para apoyar a los demás.

El equipo de adultos mayores puede incluir lo siguiente:

- un **médico de atención primaria** para controlar la salud general;
- una enfermera para **coordinar la** atención;
- un **farmacéutico** para responder preguntas sobre medicamentos;
- un **fisioterapeuta** para enseñar ejercicios de fuerza;
- un **trabajador social** para ayudarlos a obtener servicios de atención domiciliaria.

Su propio equipo puede incluir lo siguiente:

- un **médico de atención primaria** para controlar la salud general;
- un **trabajador social** para ponerlo en contacto con recursos comunitarios, tales como atención de relevo, asistencia para tareas en el hogar y apoyo financiero;
- un **apoyo para tareas en el hogar** u otro **cuidador remunerado** puede proporcionar asistencia en el hogar para el adulto mayor y, de esta manera, darle más tiempo para usted.

### ¿Quiénes integran sus equipos?

Recuerde que cada equipo de atención es diferente y que, con el tiempo, sus equipos pueden cambiar.

El equipo de los adultos mayores:

Mi equipo:

## Las 4M para ambos

### Lo que importa

¿Qué es lo más importante para cada uno de ustedes en este momento?

### Medicamentos

¿Qué toma cada uno de ustedes? ¿Existe algún efecto secundario?

### Mente

¿Cuál es su manera de pensar y cómo se sienten? ¿Cómo manejan sus responsabilidades de cuidado?

### Movilidad

¿Cómo se mantienen activos? ¿La persona a la que cuida puede moverse de manera segura por su hogar y comunidad?



## ¿Brinda atención o apoyo a un adulto mayor?

Muchas personas no se dan cuenta de que son cuidadores, incluso si están asistiendo a un adulto mayor con las siguientes tareas:

- hacer mandados o proporcionar servicios de transporte;
- ayudar con las tareas domésticas o las finanzas;
- administrar la atención médica, como organizar medicamentos o programar citas con el médico.

Estos son solo algunos ejemplos de la asistencia que puede estar brindando como cuidador. Brindar atención puede ser tan abrumador como significativo, y es posible que este rol no haya sido una elección propia. Esta guía ofrece maneras de fortalecer el cuidado de un adulto mayor, al mismo tiempo que mantiene el cuidado de sí mismo.

Este folleto fue codiseñado por cuidadores de adultos mayores en colaboración con Rush University Medical Center.

## Paso 2: Identifique sus 4M

Cada una de las 4M (**lo que importa [What Matters]**, **medicamentos [Medication]**, **mente [Mind]** y **movilidad [Mobility]**) son importantes para que usted y la persona a quien brinda atención las tengan en cuenta.



### Lo que importa

No importa lo que esté sucediendo; sus equipos deben tener conocimiento y actuar sobre lo que les importa a ustedes, tanto en el momento de planificar como en el de brindar su atención.

### Medicamentos

Ambos pueden tomar medicamentos para controlar su salud y abordar lo que les importa. A veces, los medicamentos pueden provocar efectos secundarios no deseados.

### Mente

Los adultos mayores tienen riesgo de sufrir demencia (pérdida de capacidades mentales), delirio (confusión repentina) y depresión (pérdida de interés, tristeza). Como cuidador, es posible sentirse abrumado, triste y ansioso por brindar atención.

### Movilidad

Las caídas pueden causar lesiones graves a los adultos mayores; por lo tanto, es importante que puedan moverse de manera segura en el hogar. Como cuidador, es importante estar en movimiento a diario para mantenerse lo suficientemente fuerte como para cuidar de ellos y de usted.

## Paso 3: ¡Ponga en práctica las 4M para ambos!

Sus equipos pueden abordar las 4M para cada uno de ustedes de diversas maneras. Aquí hay algunas ideas para comenzar:

### Lo que importa

- Elabore un plan de atención con sus equipos para garantizar que todos entiendan lo que importa. Asegúrese de que ambos estén de acuerdo con los planes.
- Con el permiso del adulto mayor, pida que lo anoten como cuidador en su registro médico. Esto permitirá que el equipo se ponga en contacto con usted por cualquier información importante.
- Proporcione toda la documentación legal necesaria, como un formulario de poder notarial para atención médica, con el objetivo de que usted pueda abogar por lo que es importante para el adulto mayor.

### Medicamentos

- Hable con ambos equipos de atención para asegurarse de que todos los medicamentos recetados y de venta libre sean necesarios, incluso los que ha estado tomando durante mucho tiempo. Pregunte sobre los posibles efectos secundarios y cómo actúan los medicamentos entre sí.
- Ayude al adulto mayor a tomar los medicamentos de forma correcta y esté atento a las infecciones para evitar el delirio o la confusión repentina.
- Lo que come también afecta su bienestar general. Pregunte a su equipo sobre las opciones de alimentos saludables y cómo acceder a ellos.

### Mente

- Los adultos mayores se benefician de la revisión anual con respecto al estado de ánimo y la memoria. Si nota que la persona que cuida se confunde o que su comportamiento cambia de manera repentina, busque ayuda médica de inmediato.
- El estrés también puede repercutir en la salud mental. Si alguno de ustedes necesita asistencia de inmediato para la salud mental, marque 988 para comunicarse con la Línea de vida para la prevención del suicidio y la crisis, disponible las 24 horas, los 7 días de la semana.
- Contacte a sus equipos, familiares, amigos y comunidades para obtener apoyo y, de esa manera, cuidarse a sí mismo.

### Movilidad

- ¿Cómo se traslada la persona que cuida en su casa o de un lugar a otro? ¿Qué es lo que funciona y qué no? Considere quitar las alfombras del área y agregar pasamanos o reemplazarlos por seguridad.
- Pregunte a sus equipos de atención sobre los ejercicios para aumentar la fuerza, la flexibilidad y el equilibrio.
- ¡Manténgase activo! Incluso, incorporar a su rutina un descanso de estiramiento de cinco minutos o una caminata por la tarde puede ayudarlo a mantenerse fuerte y a reducir el estrés.

*En un sistema de salud amigable para las personas mayores, cada adulto mayor recibe la mejor atención posible, no se ve perjudicado por la atención médica y está muy satisfecho con la atención que recibe. Esto se logra cuando el sistema de salud aborda las 4M: lo que importa, movilidad, medicamentos y mente.*

**Age-Friendly**  
**Health Systems**

An initiative of The John A. Hartford Foundation and the Institute for Healthcare Improvement (IHI) in partnership with the American Hospital Association (AHA) and the Catholic Health Association of the United States (CHA).

## Paso 1: Forme sus equipos

Lo más probable es que la persona a la que cuida ya tenga un equipo que esté trabajando para satisfacer sus necesidades. Pero ¿qué sucede con sus necesidades? Si bien puede ser difícil hacerse tiempo para usted, también es importante pensar en quién puede satisfacer sus necesidades de salud. Su bienestar tendrá un impacto directo en su capacidad para apoyar a los demás.

El equipo de adultos mayores puede incluir lo siguiente:

- un **médico de atención primaria** para controlar la salud general;
- una enfermera para **coordinar la** atención;
- un **farmacéutico** para responder preguntas sobre medicamentos;
- un **fisioterapeuta** para enseñar ejercicios de fuerza;
- un **trabajador social** para ayudarlos a obtener servicios de atención domiciliaria.

Su propio equipo puede incluir lo siguiente:

- un **médico de atención primaria** para controlar la salud general;
- un **trabajador social** para ponerlo en contacto con recursos comunitarios, tales como atención de relevo, asistencia para tareas en el hogar y apoyo financiero;
- un **apoyo para tareas en el hogar** u otro **cuidador remunerado** puede proporcionar asistencia en el hogar para el adulto mayor y, de esta manera, darle más tiempo para usted.

### ¿Quiénes integran sus equipos?

Recuerde que cada equipo de atención es diferente y que, con el tiempo, sus equipos pueden cambiar.

El equipo de los adultos mayores:

Mi equipo:

## Las 4M para ambos

### Lo que importa

¿Qué es lo más importante para cada uno de ustedes en este momento?

### Medicamentos

¿Qué toma cada uno de ustedes? ¿Existe algún efecto secundario?

### Mente

¿Cuál es su manera de pensar y cómo se sienten? ¿Cómo manejan sus responsabilidades de cuidado?

### Movilidad

¿Cómo se mantienen activos? ¿La persona a la que cuida puede moverse de manera segura por su hogar y comunidad?



## ¿Brinda atención o apoyo a un adulto mayor?

Muchas personas no se dan cuenta de que son cuidadores, incluso si están asistiendo a un adulto mayor con las siguientes tareas:

- hacer mandados o proporcionar servicios de transporte;
- ayudar con las tareas domésticas o las finanzas;
- administrar la atención médica, como organizar medicamentos o programar citas con el médico.

Estos son solo algunos ejemplos de la asistencia que puede estar brindando como cuidador. Brindar atención puede ser tan abrumador como significativo, y es posible que este rol no haya sido una elección propia. Esta guía ofrece maneras de fortalecer el cuidado de un adulto mayor, al mismo tiempo que mantiene el cuidado de sí mismo.

Este folleto fue codiseñado por cuidadores de adultos mayores en colaboración con Rush University Medical Center.

## Paso 2: Identifique sus 4M

Cada una de las 4M (**lo que importa** [What Matters], **medicamentos** [Medication], **mente** [Mind] y **movilidad** [Mobility]) son importantes para que usted y la persona a quien brinda atención las tengan en cuenta.



### Lo que importa

No importa lo que esté sucediendo; sus equipos deben tener conocimiento y actuar sobre lo que les importa a ustedes, tanto en el momento de planificar como en el de brindar su atención.

### Medicamentos

Ambos pueden tomar medicamentos para controlar su salud y abordar lo que les importa. A veces, los medicamentos pueden provocar efectos secundarios no deseados.

### Mente

Los adultos mayores tienen riesgo de sufrir demencia (pérdida de capacidades mentales), delirio (confusión repentina) y depresión (pérdida de interés, tristeza). Como cuidador, es posible sentirse abrumado, triste y ansioso por brindar atención.

### Movilidad

Las caídas pueden causar lesiones graves a los adultos mayores; por lo tanto, es importante que puedan moverse de manera segura en el hogar. Como cuidador, es importante estar en movimiento a diario para mantenerse lo suficientemente fuerte como para cuidar de ellos y de usted.

## Paso 3: ¡Ponga en práctica las 4M para ambos!

Sus equipos pueden abordar las 4M para cada uno de ustedes de diversas maneras. Aquí hay algunas ideas para comenzar:

### Lo que importa

- Elabore un plan de atención con sus equipos para garantizar que todos entiendan lo que importa. Asegúrese de que ambos estén de acuerdo con los planes.
- Con el permiso del adulto mayor, pida que lo anoten como cuidador en su registro médico. Esto permitirá que el equipo se ponga en contacto con usted por cualquier información importante.
- Proporcione toda la documentación legal necesaria, como un formulario de poder notarial para atención médica, con el objetivo de que usted pueda abogar por lo que es importante para el adulto mayor.

### Medicamentos

- Hable con ambos equipos de atención para asegurarse de que todos los medicamentos recetados y de venta libre sean necesarios, incluso los que ha estado tomando durante mucho tiempo. Pregunte sobre los posibles efectos secundarios y cómo actúan los medicamentos entre sí.
- Ayude al adulto mayor a tomar los medicamentos de forma correcta y esté atento a las infecciones para evitar el delirio o la confusión repentina.
- Lo que come también afecta su bienestar general. Pregunte a su equipo sobre las opciones de alimentos saludables y cómo acceder a ellos.

### Mente

- Los adultos mayores se benefician de la revisión anual con respecto al estado de ánimo y la memoria. Si nota que la persona que cuida se confunde o que su comportamiento cambia de manera repentina, busque ayuda médica de inmediato.
- El estrés también puede repercutir en la salud mental. Si alguno de ustedes necesita asistencia de inmediato para la salud mental, marque 988 para comunicarse con la Línea de vida para la prevención del suicidio y la crisis, disponible las 24 horas, los 7 días de la semana.
- Contacte a sus equipos, familiares, amigos y comunidades para obtener apoyo y, de esa manera, cuidarse a sí mismo.

### Movilidad

- ¿Cómo se traslada la persona que cuida en su casa o de un lugar a otro? ¿Qué es lo que funciona y qué no? Considere quitar las alfombras del área y agregar pasamanos o reemplazarlos por seguridad.
- Pregunte a sus equipos de atención sobre los ejercicios para aumentar la fuerza, la flexibilidad y el equilibrio.
- ¡Manténgase activo! Incluso, incorporar a su rutina un descanso de estiramiento de cinco minutos o una caminata por la tarde puede ayudarlo a mantenerse fuerte y a reducir el estrés.

*En un sistema de salud amigable para las personas mayores, cada adulto mayor recibe la mejor atención posible, no se ve perjudicado por la atención médica y está muy satisfecho con la atención que recibe. Esto se logra cuando el sistema de salud aborda las 4M: lo que importa, movilidad, medicamentos y mente.*

**Age-Friendly  
Health Systems**

An initiative of The John A. Hartford Foundation and the Institute for Healthcare Improvement (IHI) in partnership with the American Hospital Association (AHA) and the Catholic Health Association of the United States (CHA).