

# Age-Friendly Care en El Hogar

Age-Friendly Health Systems (Sistemas de salud amigables con las personas mayores) es una iniciativa de The John A. Hartford Foundation y el Institute for Healthcare Improvement en asociación con la American Hospital Association y la Catholic Health Association de los United States.

## ¿Qué es age-friendly care?

Age-friendly care es la atención médica que se ocupa de sus necesidades y deseos únicos. Puede ayudarle a disfrutar de una mejor calidad de vida.

Es una atención segura y basada en evidencia, las 4 M:  
Lo que Me importa, Medicamentos, actividad Mental y Movilidad.

Este enfoque de la atención ayuda a personalizar mejor sus cuidados.

Age-Friendly Care en el hogar:

- sigue un conjunto esencial de prácticas basada en la evidencia;
- no causa daños, y
- se alinea con lo que es importante para los adultos mayores y sus cuidadores familiares.



## Obtener una mejor atención para usted: Recursos para ayudarlo a obtener una age-friendly care en el hogar

USTED es quien sabe mejor qué es lo más importante. Aprenda a hablar con su equipo de atención sobre las 4 M, un conjunto de aspectos esenciales para su cuidado.



### 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 puedes 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 de final de vida.



### MEDICAMENTOS

Es posible que esté tome muchos medicamentos, lo que puede significar más efectos secundarios. Algunas drogas también afectan, de nuevas formas, a medida que se envejece.

#### Lo que puedes hacer

- Hable con su proveedor médico sobre cualquier efecto secundario que experimenta.
- 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 puedes hacer

- Dígale a su médico si nota algún cambio en su memoria o estado de ánimo.



### MOVILIDAD

Es importante pensar en cómo moverse de forma segura a medida que se envejece. Mantenerse activo lo ayuda a mantener su salud e independencia.

#### Lo que puedes 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.

\* Según el Community Health Accreditation Partner (CHAP)