



OLVIDOS NORMALES Y SEÑALES DE ALARMA

Cambios leves pueden ocurrir con la edad.
Pero si son frecuentes, progresivos o afectan
la vida diaria, conviene consultar.

1 OLVIDOS QUE PUEDEN PASAR



- 1 Olvidar un nombre y recordarlo después**
La información vuelve más tarde o con una pista.



- 2 Perder objetos ocasionalmente**
Puede repasar sus pasos y encontrarlos.



- 3 Olvidar una cita, pero recordarla con agenda o recordatorio**
Las ayudas permiten seguir funcionando bien.



- 4 Entrar a una pieza y luego recordar a qué iba**
Sucede de vez en cuando y se resuelve solo.



- 5 Necesitar más tiempo para aprender algo nuevo**
La tarea finalmente se comprende y puede realizarse.



- 6 Costarle encontrar una palabra puntual**
La encuentra después y sigue la conversación.



- 7 Equivocarse de día y corregirse después**
La orientación se recupera sin ayuda importante.

2 SEÑALES DE ALARMA



- 1 Se repiten preguntas o conversaciones**
Olvida información reciente aunque se haya explicado varias veces.



- 2 Perderse en lugares conocidos**
Se desorienta en trayectos cotidianos o necesita ayuda para volver.



- 3 Dificultad para tareas habituales**
Problemas nuevos con medicamentos, pagos, cocina, compras o trámites.



- 4 Olvidar hechos o conversaciones recientes**
No recuerda visitas, iridaciones o acuerdos recientes.



- 5 Cambios que la familia o amigos notan**
Apatía, desinhibición, irritabilidad, pérdida de empatía o aislamiento inesperado.



- 6 Problemas con el lenguaje**
No encuentra palabras frecuentes, usa palabras incorrectas o le cuesta comprender.



- 7 Desorientación frecuente en fecha o lugar**
Se confunde con el día, la hora o dónde está.



- 8 Pérdida progresiva de autonomía**
Necesita supervisión o ayuda para actividades que antes hacía solo/a.



¡CONSULTE URGENTE SI HAY!



Confusión súbita o que apareció de un momento a otro



Somnolencia marcada o letargo inusual



Debilidad de un lado del cuerpo



Dificultad repentina para hablar o entender



Consultar a tiempo no significa asumir una demencia.

Permite buscar causas tratables, evaluar la autonomía y planificar apoyos oportunamente.



Este material es informativo y no reemplaza una evaluación profesional.
Ante cualquier duda, consulte con su médico o profesional de salud.

