CLÍNICA VIVALDI · FICHA GRATUITA · NEUROCOGNITIVOS

Trastorno neurocognitivo leve (deterioro cognitivo leve)

Pérdida leve de memoria u otras capacidades, mayor de lo esperable por la edad, que no impide la autonomía. Conviene evaluarla y hacer seguimiento.

SEÑALES FRECUENTES

- Olvidos más frecuentes
- Le cuesta encontrar palabras
- Necesita más esfuerzo para organizarse

PAUTAS PARA TI

1. Evaluación neuropsicológica de referencia
2. Ejercicio físico, vida social y actividad mental
3. Controla tensión, azúcar y sueño

PARA LA FAMILIA Y EL ENTORNO

1. Anima a mantener la actividad física, mental y social
2. Acompaña a una evaluación sin alarmar

CUÁNDO PEDIR AYUDA

1. Si los olvidos empeoran
2. Si afectan a tareas como la medicación o el dinero

PARA OBSERVAR Y ANOTAR

☐ Olvido cosas recientes más que antes
☐ Me cuesta encontrar palabras
☐ Pierdo objetos con más frecuencia
☐ Me cuesta seguir conversaciones en grupo
☐ Necesito más esfuerzo para organizarme
☐ Otros han notado estos cambios
☐ Sigo siendo autónomo
☐ Me preocupa mi memoria

RECURSOS GRATUITOS

- Test online y pautas: clinicavivaldi.com/trastorno/trastorno-neurocognitivo-leve-deterioro-cognitivo-leve
- CEAFA: Confederación Española de Alzheimer: https://www.ceafa.es/
- Línea 024 (conducta suicida, 24 h) · Emergencias 112