No todo olvido es demencia

Olvidar una palabra o dónde dejamos unas llaves no permite por sí solo diagnosticar una demencia.

Qué observar

Importa el cambio respecto a la situación habitual, su evolución y si afecta a actividades cotidianas como gestionar citas, orientarse en lugares conocidos o seguir una receta habitual.

Otros factores posibles

El sueño insuficiente, el estrés, el estado de ánimo, algunos medicamentos y problemas sensoriales pueden influir en la memoria. Es importante evitar conclusiones precipitadas.

Cómo acompañar

Hablar con calma, usar recordatorios visibles si la persona los acepta, mantener rutinas y fomentar actividades significativas. Evitar corregir constantemente o poner a prueba a la persona.

Cuándo consultar

Solicitar valoración sanitaria ante cambios nuevos o progresivos. Una confusión repentina requiere atención médica urgente, especialmente si se acompaña de otros síntomas.

Para seguir aprendiendo: consulta los recursos gratuitos de VMM y solicita asesoramiento personalizado cuando necesites adaptar los apoyos a tu situación.

Material divulgativo. No sustituye una valoración sanitaria o social individual.