«¿A qué venía yo aquí?»

Una hoja para observar olvidos cotidianos

> Anota solo algún ejemplo que te haya llamado la atención. No necesitas completar todas las casillas. No es un test y no permite diagnosticar un problema de memoria.

Ejemplo: *«El martes olvidé una cita. Me di cuenta al mirar el calendario. Esa semana había dormido peor».*

Cuándo ocurrió	Qué pasó, con un ejemplo concreto	Cómo estaba ese día: sueño, cansancio o preocupaciones	Qué consecuencia tuvo y si lo recordé después

Para comentar en consulta

¿Desde cuándo lo noto?

¿Ha cambiado con el tiempo?

¿Dificulta tareas que antes hacía con autonomía?

¿Alguien cercano ha observado cambios?

> Si los olvidos aumentan o afectan a la vida diaria, solicita valoración. Si aparece confusión repentina o dificultad súbita para hablar, busca atención urgente; no esperes a completar esta hoja.