

TEST DE AUTOEVALUACIÓN MNEMOS

¿Declive o deterioro cognitivo? Una guía para conocerse mejor

Instrucciones:

Leé cada afirmación y marcá el número que mejor describa tu situación en las últimas cuatro semanas.

El test no reemplaza una evaluación médica ni psicológica.

Sirve para reflexionar sobre tus hábitos y funcionamiento cognitivo actual.

☐1 Nunca — ☐2 Rara vez — ☐3 A veces — ☐4 Con frecuencia — ☐5 Muy frecuentemente

I. Atención y concentración

1. Me cuesta mantener la atención cuando leo o escucho algo.
 2. Pierdo el hilo de conversaciones largas o complejas.
 3. Me distraigo con facilidad en actividades cotidianas.
-

II. Memoria y evocación

4. Olvido con frecuencia citas, turnos o compromisos recientes.
 5. Me cuesta recordar nombres de personas conocidas.
 6. Necesito anotar casi todo para no olvidarlo.
 7. Siento que mis recuerdos antiguos son más nítidos que los recientes.
-



III. Lenguaje y pensamiento

- 8. Busco palabras comunes y no me salen con rapidez.
 - 9. Pierdo el sentido de lo que estoy diciendo al hablar.
 - 10. Tardo más tiempo que antes en comprender textos o instrucciones.
-

IV. Estado emocional y motivación

- 11. Me siento desmotivado para iniciar actividades nuevas.
 - 12. Me cuesta disfrutar de cosas que antes me resultaban placenteras.
 - 13. Me irrito con facilidad ante situaciones cotidianas.
 - 14. Me noto más apático o con menos energía para socializar.
-

V. Organización y vida diaria

- 15. Me resulta difícil seguir rutinas o planificar tareas.
 - 16. Olvido con frecuencia dónde dejo objetos cotidianos (llaves, anteojos).
 - 17. Me cuesta adaptarme a cambios o imprevistos.
 - 18. Necesito más ayuda que antes para realizar gestiones simples.
-



Interpretación de resultados

Sumá tus respuestas.

El puntaje total puede oscilar entre **18 y 90 puntos**.

Rango de puntos	Interpretación	Lectura Mnemos
18 a 36	Funcionamiento cognitivo conservado. Cambios leves esperables por edad o cansancio.	Probable <i>declive cognitivo normal</i> . Mantener actividad física, estimulación mental y vida social activa.
37 a 54	Zona de atención. Podría haber factores emocionales, estrés o sedentarismo.	Cambios reversibles con hábitos saludables y ejercicios de memoria estructurados. Consultar si los síntomas persisten.
55 a 72	Indicadores de deterioro leve. Dificultades perceptibles en atención, memoria o motivación.	Recomendamos acompañamiento profesional, talleres grupales y evaluación cognitiva interdisciplinaria.
73 a 90	Riesgo elevado de deterioro cognitivo. Cambios sostenidos y pérdida de autonomía funcional.	Sugiere un abordaje integral con evaluación clínica, estimulación cognitiva regular y acompañamiento institucional.

Consejo del equipo Mnemos (bloque destacado):

“Los olvidos no son un fracaso de la mente,
son señales del cuerpo que piden tiempo, lenguaje y compañía.”
— *Miriam R. Garbatzky, Psicóloga Social*

