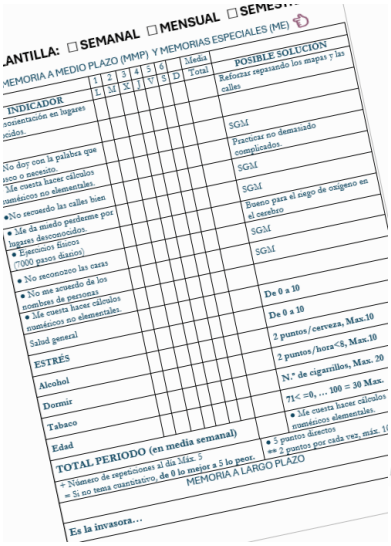
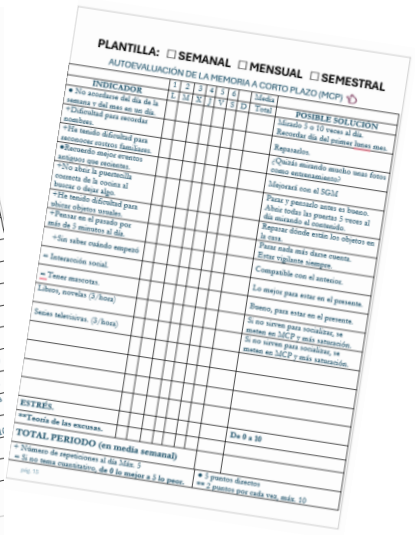
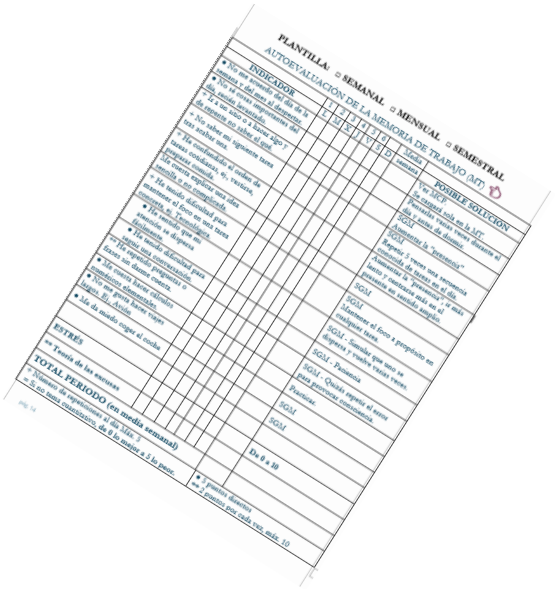
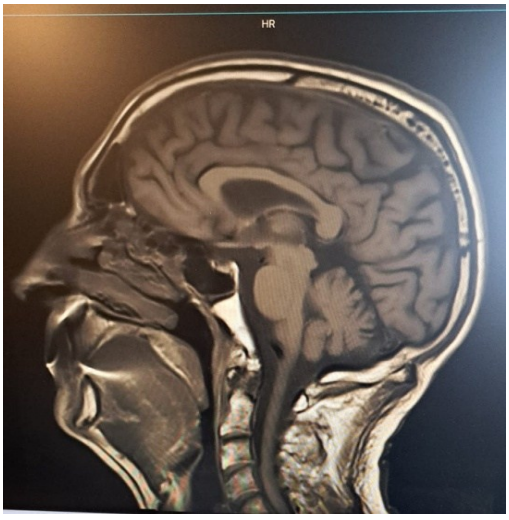
EVALUACIÓN DINÁMICA

ALZHEIMER - VaP









PREVENCIÓN

¿REVERSIÓN?

AURELIO VALERIO XXI

Versión 5



EDICIÓN GLOBAL

y Hobbes: chess, pedal and philosophy among others

Aurelio Valerio XXI es uno de los autores principales de la editorial Molwick.

A lo largo de más de dos décadas, los libros publicados por Molwick han recibido más de 40 millones de visitas y han superado los dos millones de descargas en formato PDF, lo que lo convierte en uno de los ensayistas científicos en español más leídos del nuevo milenio.

Durante los años de mayor expansión de la web, existían más de 10.000 enlaces a la página de Molwick (datos verificables en WebArchive.org). Estos enlaces procedían de universidades, proyectos académicos, blogs de docentes, especialistas en educación y divulgadores científicos. En muchos casos, aparecían acompañados de referencias a páginas de Wikipedia o de National Geographic, lo que reflejaba la diversidad de contextos en los que su obra fue citada.

La trayectoria de Molwick incluye la **Teoría Cognitiva Global**, publicada en cinco idiomas y centrada en los fundamentos funcionales del pensamiento humano. Esta obra forma parte del corpus histórico del autor y será actualizada en su marco conceptual actual.

En la actualidad, Aurelio Valerio XXI ha desarrollado la **Teoría Sintética de las Disfunciones Neuronales**, un enfoque funcional y humanista sobre el Alzheimer, la demencia vascular, la DFT y el Parkinson, orientado a comprender las alteraciones del cerebro desde una perspectiva integradora.

♦

El único antídoto para el egocentrismo
de la razón pura es el Amor.

CRÉDITOS

Aurelio Valerio XXI

En línea: Evaluación Dinámica Alzheimer VaP

En PDF: Evaluación Dinámica Alzheimer VaP

Edición 4.ª © Copyright 11-12-2025 - GGKEY:NN7NRY9TZ1G

LIBRO RELACIONADOS

Teoría Sintética de las Disfunciones Neuronales

Edición 2.ª © Copyright 22-02-2026 - GGKEY:2ZKCWSDA9KS

Alzheimer: "Vuelta al Presente"

Edición 5.ª © Copyright 27-01-2026 - GGKEY:YS7JK24BP99

Alzheimer, Parkinson, DFT y cuerpos de Lewy

Edición 2.ª © Copyright 18-01-2026 - GGKEY:2ZJZPS7LEU0

Demencia Vascular, Umbral de lo Invisible

Edición 2.ª © Copyright 24-01-2026 - GGKEY:1U6R95ED3ZL

Memoria, Lenguaje y otras Capacidades Intelectuales

2.ª edición enero 2013 - ISBN:9788415328216
3.ª edición © Copyright octubre 2016, 2025

Teoría Cognitiva Global

3.ª edición © Copyright octubre 2016 - ISBN 978-84-15328-71-1

El cerebro y los ordenadores modernos

Ediciones 2002, 2016 - ISBN 97884153193

ÍNDICE

CRÉDITOS 👈 4

ADVERTENCIA 7

PLANTILLAS EVALUACIÓN DINÁMICA 8

INTRODUCCIÓN 8

1. **Objetivos y eficacia de las plantillas** 👈 10
2. **Seguimiento y bondad de la evaluación dinámica.** 👈 11
3. **La maravilla de estas Plantillas.** 👈 12

INSTRUCCIONES DE USO 👈 14

Plantilla de datos personales. 👈 15

Plantillas semanales. 👈 16

Plantillas mensuales. 👈 16

Plantillas trimestrales y semestrales. 👈 17

Plantillas de eventos generales. 👈 17

RESUMEN GLOBAL – MEMORIA DE TRABAJO (MT) 👈 19

RESUMEN GLOBAL – MEMORIA A CORTO PLAZO (MCP) 👈 20

RESUMEN GLOBAL – MEMORIA A MEDIO PLAZO Y ESPECIALES 👈 21

RESUMEN GLOBAL – EVENTOS GENERALES 👈 22

RESUMEN GLOBAL POR MATERIAS 👈 23

EVALUACIÓN – **MEMORIA DE TRABAJO (MT)** 👈 24

EVALUACIÓN – **MEMORIA A CORTO PLAZO (MCP)** 👈 25

EVALUACIÓN – **MEMORIA A MEDIO PLAZO Y ESPECIALES (MMP + ME)** 👈 26

EVALUACIÓN – **EVENTOS PERSONALES** 👈 26

EVALUACIÓN – **EVENTOS GENERALES** 👈 27

ADVERTENCIA

Es esencial señalar que, si bien esta hipótesis resulta convincente, aún está pendiente de ensayos controlados y estudios adicionales. Sin embargo, su puesta en práctica no conlleva ningún riesgo de daño inherente.

"Modelo de Causalidad Piramidal del Alzheimer"

Esta propuesta describe las causas subyacentes de las dificultades de la memoria reciente y trasciende las explicaciones convencionales. Al igual que la conducta de estar todo el día sentado en el sofá puede producir a medio o largo plazo arterioesclerosis; para Alzheimer se plantea un modelo en tres niveles:

1. **Etapa previa (Error de la conducta)**
   - Exceso de **enfoque en el pasado** o en universos paralelos (sobrecarga cognitiva de la memoria a corto plazo). Si se corrige la desnaturalización de la relación entre las memorias a corto y largo plazo, es muy probable que no llegue a la siguiente fase.
   - Desconexión del entorno actual (ensoñaciones prolongadas, revisión excesiva de contenidos obsoletos).
   - Utilización inapropiada de las capacidades cognitivas (uso crónico y maladaptativo de los recursos mentales) que provoca disfunciones fisiológicas.
2. **Posible diagnóstico de Alzheimer.**
   Este segundo nivel corresponde a la calificación clínica tradicional del Alzheimer, entendida aquí como consecuencia fisiológica de la enfermedad conductual previa.
   Se manifiesta el núcleo conductual de patrones que impiden la consolidación de la información reciente. Esta disrupción cognitiva persistente favorece el incremento progresivo de las disfunciones fisiológicas.

3. **Alzheimer avanzado amiloide (Enfermedad fisiológica severa)**
   - Alteraciones neuroquímicas.
   - Procesos inflamatorios.
   - Disfunciones metabólicas.

Potencial de reversión (volver al presente).

Una conducta acorde con la naturaleza funcional del Sistema Global de la Memoria puede constituir una medida preventiva altamente eficaz. Además, la nueva teoría sugiere el potencial de una reversión lenta de la condición si no está muy avanzada.

* * *

PLANTILLAS
EVALUACIÓN DINÁMICA
ALZHEIMER "VUELTA AL PRESENTE"

INTRODUCCIÓN

Las presentes plantillas de evaluación son un complemento inevitable al libro *Alzheimer "Vuelta al Presente"*

El nodo central de la teoría presentada en dicho libro sustenta la presente metodología de evaluación dinámica, que consiste en establecer como **causa principal o única del Alzheimer el hecho de pensar demasiado en el pasado o en ensoñaciones de tipo universos paralelos**, dejando las demás causas relacionadas como meros aceleradores.

Este libro es una profundización de los libros de 2002, 2013, 2016 y 2019 sobre "Memoria, Lenguaje y otras Capacidades Intelectuales", localizable de igual manera, así como del compendio de la Teoría Cognitiva Global sobre el cerebro en general, la inteligencia, la memoria y la voluntad.

Estas plantillas cuantitativas **no pretenden diagnosticar ni clasificar** de manera médica. Son una herramienta de observación personal, diseñada para acompañar el proceso de reajuste al funcionamiento normal de los distintos tipos de memoria que integran el **Sistema Global de la Memoria (SGM)**. Ayudan a hacer conscientes, por un lado, **el abuso de la memoria a largo plazo** y la falta de "presencia" o abandono del presente físico, emocional o racional y, por otro, los efectos producidos y su evolución de forma cuantitativa.

Tampoco recogen todos los factores e indicadores del funcionamiento del SGM y de sus distintos tipos de memoria. No obstante, creemos que son suficientes y precisos en cuanto a su evolución y funcionamiento para impulsar de manera eficaz un fuerte reajuste, incluyendo una reversión sustancial, en un periodo relativamente corto, de 3 a 6 meses si se está en la etapa inicial y, de ser posible, **doble en la etapa media**. Se remarca que estos datos son aproximados y, por el momento, meras estimaciones personales.

Otro aspecto por resaltar es que hay comportamientos o eventos normales de la vida cotidiana que no presentan ningún problema en sí, pero que, cuando la persona está afectada por el **Alzheimer, hay que tomarlos muy en serio** y procurar evitarlos.

Antes de pasar a analizar las plantillas en detalle, conviene señalar que:

SI NO SE DEJA DE PENSAR EN EL PASADO O EN MUNDOS ALTERNATIVOS A LA REALIDAD

Las plantillas darán un resultado deficiente. ¡Atención a la lectura de libros y a las largas series de televisión! Salvo que mejoren sustancialmente las relaciones sociales.

La realidad es que la prevención del Alzheimer propuesta es tan elemental que, de ser así, resulta casi imposible creérsela. Solo falta añadir que, además, el coste es cero.

El objetivo inmediato es su confirmación experimental, aunque nos parece casi imposible que ninguna persona con Alzheimer diga que no ha pensado mucho en el pasado o que, en su lugar, no tenga frecuentes ensoñaciones.

En el libro citado se incluyen varios elementos adicionales sobre la evidencia científica de la teoría mencionada, entre ellos la propuesta de un estudio econométrico mediante regresiones de mínimos cuadrados ordinarios o similares.

Hay que señalar que otros problemas, como el estrés, la falta crónica de sueño y el alcoholismo, pueden presentar los mismos síntomas que la etapa inicial y, por ejemplo, no parece que el estrés provoque Alzheimer.

La 3.ª etapa, avanzada o Alzheimer amiloide, es distinta porque, al tener una causa fisiológica adicional, no solo se requerirá que esta desaparezca, sino también que se eliminen los efectos fisiológicos acumulados.

Veamos los objetivos, bondad y maravillas de estas plantillas:

1. **Objetivos y eficacia de las plantillas** 👉🏻

   La cumplimentación de las plantillas educa sobre el funcionamiento del Sistema Global de la Memoria (SGM), ya que el registro de sus eventos requiere la atención y vigilancia de sus distintos componentes.

   Conviene destacar que la **mayoría de los eventos objeto de registro** están indicados, de una u otra forma, por la doctrina generalmente aceptada; ya sean relativos a los aceleradores o a los propios **efectos del Alzheimer** a disminuir.

   La novedad radica en su visión dinámica y en el análisis de conjunto para obtener indicadores cuantitativos y en que dicho proceso sea, al mismo tiempo, un gran instrumento para volver al presente.

   Desde otro punto de vista, las plantillas evalúan tanto los eventos en los que sí es posible intervenir como los automáticos del SGM, contribuyendo a los indicadores globales de la evolución personal.

   Reconocer la causa principal y las causas auxiliares o aceleradoras, su impacto y la posibilidad de reducirlas, alentará a seguir el camino.

   Si se consigue **reducir los efectos,** será porque estamos más pendientes del presente y la memoria a corto plazo (MCP) estará menos saturada, al estar menos presionada por la memoria a largo plazo (MLP) —"donde suele estar el pasado"—; el Sistema Global de la Memoria (SGM) se irá reajustando lentamente y de forma automática.

   Con el tiempo, ocurrirá un resultado sorprendente y muy agradable cuando uno de los eventos en los que no podemos intervenir mejore su evaluación, lo que implica que el SGM se está ajustando automáticamente.

   Una vez que se consiga que el SGM vuelva a funcionar adecuadamente, esta metodología habrá cumplido su misión. De hecho, en la primera etapa las plantillas no se consideran necesarias, pero sí resulta conveniente conocerlas como guía metodológica.

2. **Seguimiento y bondad de la evaluación dinámica.** 👈

Para cualquier indicador de la causa principal o de sus aceleradores, el valor óptimo será cero por ejercer un efecto pernicioso; el valor será el indicado en la plantilla.

Los indicadores serán cero cuando los **efectos** o las **causas** no existan o no se detecten. Excepto unos pocos valores en la plantilla de Eventos Generales, todos se encuentran marcados por defecto con el valor indicado por:

- 10 puntos.
- * 5 puntos.

Por ello, se pueden agregar conjuntamente los eventos relacionados con la causa, los aceleradores y los efectos observados en un estimador global para cualquier periodo de tiempo.

Para simplificar su cumplimentación, se han diseñado **dos métodos** según la fase en la que nos encontremos:

- ✓ **1ª fase:** Si nos encontramos en la etapa previa al Alzheimer propiamente dicho, se rodearán con la marca **(O) los pocos errores** que habrá.
- ✓ **2.ª fase:** Se pondrá la doble marca **(O) en los pocos aciertos** que se vayan obteniendo. **Importante**: un acierto no se marcará si no se está seguro de que no se ha cometido el error.

  En cualquier caso, en la segunda fase, dado el estado de la memoria, normalmente serán **los cuidadores** quienes se encarguen de completar o supervisar las anotaciones en las plantillas.

Lógicamente, solo se sumarán los errores cometidos en ambas fases. En la **primera fase estarán marcados con (O**) y, en la segunda, **con "No"**.

De esta forma, a igualdad de errores o aciertos, la valoración de las medias será la misma en ambas fases.

Los eventos que no cambiarán durante bastante tiempo; pueden **apuntarse directamente a la media semanal**.

Los indicadores agregados de la media semanal, mensual, trimestral o semestral tendrán mayor fiabilidad cuanto mayor sea el periodo **,** dado que la **desviación típica** de sus estimaciones será más reducida. Dicho de otra forma, los indicadores agregados son muy buenos porque los errores de los indicadores individuales tienden a compensarse entre sí y entre los distintos periodos de tiempo registrados.

Inversamente, el estado de avance del Alzheimer, sus etapas y su relación con la evaluación de las presentes plantillas serán, sin duda, una ayuda para su personalización en un futuro, esperemos próximo.

3. **La maravilla de estas Plantillas.** 👈

El funcionamiento del cerebro es, en gran parte, automático.

La carga diaria de trabajo que conlleva la vigilancia de los sucesos es, al mismo tiempo, un **mecanismo para mantenerse pendiente del presente**.

Su cumplimiento posterior tendrá un efecto relevante al exigir la vigilancia de los eventos indeseables durante todo el día, a fin de mejorar los resultados. Por ello, supone un desafío, un juego en el que resulta menos atractivo pensar mucho en el pasado.

Igualmente, la adaptación no será inmediata; conviene centrarse, al principio, en **mejorar uno o dos de los eventos** sobre los que se puede actuar con la solución propuesta en las plantillas o en una similar. Con el tiempo, esta reiteración hará que la memoria a corto plazo reaccione dado su carácter automático. Una vez conseguidos, ampliar la vigilancia a más eventos.

La probable reducción paulatina de los resultados globales animará a mantener el esfuerzo realizado, especialmente cuando se corrijan algunos indicadores que no pueden ser vigilados y se deben a la mejora del Sistema Global de la Memoria (SGM).

Cambiando de tema y hablando de acompañamiento, si tienes acompañantes o cuidadores, les puedes solicitar amablemente que rellenen también la plantilla para poder comparar y ¡obtener mejores resultados que ellos!

En este momento, les puedes indicar que ya habías notado algo raro.

Se recomienda cumplirla con regularidad, sin presión ni perfeccionismo. Puede hacerlo la propia persona o alguien cercano; basta con registrar lo que se percibe. **Lo más importante no son los datos sino su proceso y avance.**

Si un día o una semana no se hace, perfecto; pero la media correspondiente se ha de ajustar para permitir conocer la evolución de la serie. Por ejemplo, si falta un día a una semana, el total semanal se dividiría por seis en lugar de por siete.

Dado que la nueva teoría podría ser eficaz de manera general, sería deseable comentarla en grupos y asociaciones relacionados con el Alzheimer para que muchas personas la adopten y, en su caso, **se pueda confirmar lo antes posible**, lo cual es importante por sus graves efectos. Según la **Organización Mundial de la Salud, cada mes se registran más de 800.000 personas nuevas afectadas por demencia en todo el mundo, de las cuales entre el 60 y el 70% corresponden al Alzheimer.**

Por el momento, no se ha confirmado esta teoría más allá de un caso concreto; las plantillas mencionadas son importantes porque permitirán comprobar si, de manera general, producen una mejora sustancial. Por ello, se solicita la remisión posterior de las plantillas globales que recojan un mínimo de tres meses al correo "**alzheimer.vap@gmail.com**" ayudará a verificar su bondad y a justificar estudios más amplios y controlados, **con la debida urgencia.**

Finalmente, remarcar una vez más que "El elemento esencial e innovador de la presente propuesta respecto a la cultura general sobre el Alzheimer es la propuesta de DEJAR DE PENSAR EN EL PASADO O EN UNIVERSOS PARALELOS de cualquier tipo, puesto que consideramos que esa es **la única y verdadera causa de la enfermedad** y todos los demás factores son aceleradores o frenos del efecto sobre el funcionamiento natural del Sistema Global de la Memoria (SGM)."

En otras palabras, **si no se vuelve al presente en sentido amplio, los efectos de estas plantillas serán bastante limitados.**

Quizás insista mucho en el tema del presente y de las plantillas, pero es que, por experiencia propia, no es fácil cambiar un comportamiento habitual cuando ni siquiera se es consciente de los errores que se cometen.

Por supuesto, si se mejora el comportamiento habitual sin recurrir a las plantillas, el efecto positivo será igualmente significativo.

Conviene señalar aquí que nuestro **contador interno del tiempo** deja mucho que desear cuando no estamos en el presente; por ejemplo, al dormir, al ver una película, al leer libros, al mirar el móvil en el metro o al pensar en el pasado.

INSTRUCCIONES DE USO

No importa si se rellena una página o tres: rellena lo que quieras. Al principio, se puede empezar incluso con uno solo de los apartados.

Lógicamente, en las primeras semanas se dominará la detección de los apartados de las plantillas. Pueden variar algo, pero solo se requiere una coherencia personal razonable.

Cada persona es diferente y la velocidad de ajuste depende de muchos factores. En realidad se trata de **"otra forma de vivir"**.

Como solo se consigue bajar la puntuación total controlando los errores o incrementando los aciertos, lo ideal es intentar cumplimentar todos los apartados cuanto antes, incluso con algunos errores, para obtener una visión de lo que realmente se pretende y del avance conseguido.

Los indicadores están previstos de modo que la **suma máxima de cada evento** posible en la plantilla de un día, una semana, un mes o cualquier periodo **sea 100**. De esta forma, analizar su resultado y su evolución será muy intuitivo.

Los datos semanales se obtienen como la **media** de las puntuaciones de los días de la semana, sin decimales, redondeando al entero más cercano o por aproximación intuitiva; así , se observará con mayor claridad la evolución de los indicadores.

Las sumas pueden tomarse como un ejercicio de matemáticas elementales y, mucho mejor, sin ayuda de la calculadora.

Existen una o varias filas libres para eventos e información personal que no se incluirán en los resultados, a fin de mantener la uniformidad de las plantillas recibidas.

Las plantillas mensuales, trimestrales y semestrales **se referirán siempre a la media** de sus semanas o meses del periodo considerado, calculada de forma similar a la plantilla semanal para facilitar las comparaciones.

Siempre que **se mantenga la atención** a lo largo del tiempo y se observen resultados similares, para aliviar la tensión de rellenar las plantillas, después de un mes o un trimestre, se puede empezar a rellenar dos días de la plantilla semanal. También se podría pasar a rellenar únicamente la plantilla completa de la última semana de cada mes y utilizarla como media mensual.

Los indicadores deberían bajar con claridad si la evolución temporal es favorable, reflejando el trabajo realizado por el lento reajuste indirecto del Sistema Global de la Memoria (SGM) y de sus grandes apartados, como la memoria de trabajo (MT), la memoria a corto plazo (MCP) y la memoria a medio plazo (MMP).

Lo relevante es ser consciente de los eventos imperfectamente realizados y tener la voluntad de trabajar para reducirlos en la medida de lo posible. Como siempre, para mejorar los

resultados, se puede volver a cumplimentar las plantillas todos los días y cada semana o por vicio. 😉

Finalmente, comentar el indicador "**Excusas del alma**", presente en las plantillas de todos los tipos de memoria. Se refiere a las excusas que hacemos ante los errores que cometemos y a que nos decimos que son normales, que estábamos pensando en otra cosa, que estábamos cansados, que teníamos prisa, etc. Son excusas del ego para no reconocer los errores.

Se asocia con los indicadores de cada tipo de memoria. Esta teoría califica el **abuso de excusas como el primer indicio de que algo va mal con el Sistema Global de la Memoria.** En consecuencia, debe tomarse muy en serio y reducirlo cuando se sospeche que podría haber un problema de memoria.

Plantilla de datos personales. 👈

Esta plantilla está pensada por si, al final de tu esfuerzo, el resultado —sea bueno o no— pudiera servir para ayudar a otras personas y decides enviárnosla junto con las plantillas mensuales o semestrales. Cualquier envío y los datos por incluir son **totalmente opcionales**.

Los datos personales pueden ayudar a interpretar mejor los resultados según cada situación. Solo haría falta enviarla una sola vez, siempre de forma voluntaria. En las demás plantillas que decidas remitir, bastará con incluir la referencia alfanumérica y la fecha del último periodo incluido en las plantillas acumuladas previstas para estos efectos.

Sería especialmente bueno saberlo cuanto antes, enviando la primera plantilla trimestral para contar con más evidencia y, si es positiva, poder animar a más personas a seguir este método.

Bastaría con enviar los archivos.doc o las imágenes de las plantillas al siguiente correo de Google: "**alzheimer.vap@gmail.com**"

Sería bonito poder extraer una conclusión útil en unos meses.

Muchas gracias por colaborar y ¡Suerte!

Plantillas semanales. 👈

Para cada indicador, calcular la media semanal según se ha indicado anteriormente, utilizando el método de 1.ª o 2.ª fase.

Si se realiza un trabajo intensivo, lo deseable es que cada vez que se detecte un evento registrable, se anote directamente en el indicador correspondiente para ese día (no debemos arriesgarnos a olvidarlo).

La gran excelencia de este sistema, además de facilitar el recuento, radica en que fomentará una mayor reflexión sobre lo sucedido y **la tendencia del cerebro a no repetirlo será mayor.**

Si se está a punto de producir un evento, pero se piensa justo antes y no se comete, no se apuntará. Dichas precauciones o dobles comprobaciones ayudan significativamente a aumentar la presencia en la actividad diaria.

El total semanal será la suma vertical de las medias de los indicadores diarios. Por lo tanto, tendrá el mismo máximo que el de los indicadores diarios.

Plantillas mensuales. 👈

Para cada indicador, existe una columna por cada una de las 4 semanas del mes. Los días sueltos del mes se descansa.

Sirve para observar tanto la evolución semanal como su "Media semanal en el mes", que, para cada indicador, reflejará la media de las cuatro semanas (el total de las cuatro semanas dividido por 4).

Plantillas trimestrales y semestrales.

Para cada indicador se incluirán los valores de la columna "Media" correspondientes a los meses.

La columna "Media" trimestral será la suma de los 3 meses dividida por 3, de modo que se mantiene la dimensión a efectos comparativos.

Si se desea y los valores semanales no presentan grandes variaciones, se puede dejar de cumplimentar las plantillas semanales y solo hacer la última de cada mes (con sus 7 días), que además nos servirá como datos mensuales para las plantillas trimestrales o semestrales.

En este caso, habrá que asegurarse de que la vigilancia de la "**presencia**" no decaiga. Es decir, se podrá hacer cuando se haya integrado el comportamiento adecuado y se mantenga durante los periodos sin plantillas.

Se recuerda lo serio que es el Alzheimer. Si se abandonan las plantillas intermedias y se observa un empeoramiento en la evolución, sería conveniente volver a cumplimentar todas ellas.

Plantillas de eventos generales.

También se ha añadido una plantilla de eventos que afectan al conjunto del Sistema Global de la Memoria (SGM), que permitirá observar su relación con los resultados de cada tipo de memoria en cada periodo.

DATOS PERSONALES Y VARIABLES DE ESTUDIO 👈

Nombre y apellido (opcional):

Ref. alfanumérica. 15 caracteres: _____ (Todas las plantillas)

Edad: _____ Sexo: ☐ Mujer ☐ Hombre **Email:_____**

Localidad: _____ País: _____

¿Vive en soledad? ☐ Sí ☐ No

Tipo de vivienda: ☐ Propia ☐ Alquilada ☐ Residencia ☐ Institucionalizada

Personas con las que convive: ☐ Solo/a ☐ Pareja ☐ Familia ☐ Cuidador

Acceso a redes de apoyo: ☐ Familia ☐ Vecinos ☐ Asociaciones ☐ Ninguno

Estudios: ☐ Básico ☐ Medio ☐ Universidad ☐ Universidad técnica

Profesión (actual o anterior):

🟩 **Hábitos y estilo de vida**

Actividad física diaria (7000 pasos/4 km) ☐ Sí ☐ No

Alimentación: ☐ Dieta equilibrada ☐ Rica en ultraprocesados.

Consumo de alcohol: ☐ Sí ☐ No Consumo de tabaco: ☐ Sí ☐ No

Uso de tecnología: ☐ Móvil ☐ Ordenador ☐ Redes sociales

🟦 **Salud y antecedentes médicos**

●●●● **Diagnóstico previo de Alzheimer o demencia:** ☐ Sí ☐ No

●●●● **Fecha: _____ Tipo: _____**

Antecedentes familiares de demencia: ☐ Hermanos ☐ Padres ☐ Ninguno

Enfermedades crónicas: ☐ Diabetes ☐ Hipertensión ☐ Depresión 📝

Observaciones personales:

_____

_____

Ref.: _____ _____ Fecha FIN __-__-____

□ MENSUAL (4 semanas) □ SEMESTRAL (6 meses)

RESUMEN GLOBAL – MEMORIA DE TRABAJO (MT)

INDICADOR \\ Semanas /meses	1	2	3	4	5	6	MEDIA
● **Excusas del alma.**							
● No me acuerdo del día de la semana ni del mes al despertar.							
● Recién levantado, no sé qué tareas importantes tengo que hacer.							
● Ir a un sitio para hacer algo y no saber qué hacer.							
● He dejado o encontrado algo fuera de su sitio.							
* No sé cuál es la siguiente tarea que iba a hacer.							
* Me cuesta hacer cálculos numéricos elementales.							
* Me cuesta explicar ideas sencillas							
* He tenido dificultades para mantener el foco en una tarea, p. ej. tecnológica.							
* He sentido que mi atención se dispersa con facilidad.							
* He tenido dificultades para mantener una conversación.							
* He repetido preguntas o frases sin darme cuenta.							
* Dejarse una luz encendida.							
* No me gusta hacer viajes largos ni viajar en coche.							
*Pensar erróneamente que se ha hecho algo.							
TOTAL PERIODO (Max. 100)							

Observaciones personales:

_____

_____

Ref.: _____ _____ Fecha FIN __-__-____

□ MENSUAL (4 semanas) □ SEMESTRAL (6 meses)

RESUMEN GLOBAL – MEMORIA A CORTO PLAZO (MCP) 

INDICADOR \\ Semanas /meses	1	2	3	4	5	6	MEDIA
● **Excusas del alma.**							
● No saber el día de la semana ni el del mes.							
● Cuando no sé algo, el cerebro me dice que no lo sabe ni dónde buscarlo.							
● No abrir la puertecilla correcta de la cocina al buscar o al dejar algo.							
● He olvidado una cita o tomar la pastilla.							
* No me acuerdo de lo que comí el día anterior.							
* No he dejado algo o no estaba en su sitio							
* Gran dificultad para ubicar objetos menos comunes.							
* Me cuesta recordar si he tenido una conversación							
* Leer libros, novelas o resolver crucigramas complicados.							
* Ver series televisivas.							
* Dificultad para recordar nombres familiares.							
* Dificultades para reconocer rostros familiares.							
* Mirar el mismo sitio varias veces para encontrar algo.							
* Error al identificar el lugar de un evento pasado.							
TOTAL PERIODO (Max. 100)							

Observaciones:

_____

_____

Ref.: _____ _____ Fecha FIN __-__-____

□ MENSUAL (4 semanas) □ SEMESTRAL (6 meses)

RESUMEN GLOBAL – MEMORIA A MEDIO PLAZO Y ESPECIALES

INDICADOR \\ Semanas /meses	1	2	3	4	5	6	MEDIA
● **Excusas del alma.**							
● Desorientación en **lugares** conocidos.							
● Me da miedo perderme por lugares desconocidos.							
● No recuerdo bien los nombres de las calles.							
● No doy con la **palabra** que busco o necesito.							
● Dificultades con los nombres de las personas.							
● No recuerdo la letra de una **canción** que sabía.							
● Dificultad para reconocer **rostros familiares**.							
● Me cuesta hacer **cálculos** no elementales.							
● He olvidado por qué guardé un objeto de valor **simbólico**.							
TOTAL PERIODO (Max. 100)							

Observaciones personales:

_____

_____

_____

_____

Ref.: _____ _____ Fecha FIN __-__-____

□ MENSUAL (4 semanas) □ SEMESTRAL (6 meses)

RESUMEN GLOBAL – EVENTOS GENERALES

INDICADOR \\ Semanas /meses	1	2	3	4	5	6	MEDIA
PENSAR EN EL PASADO. Muchas veces o durante mucho tiempo. (Máx. 40)							
+ESTRÉS (Máx. 20)							
-INTERACCIÓN SOCIAL. (Máx. 15)							
-DORMIR (Máx. 5)							
+ALCOHOL (Máx. 5)							
+TABACO (Máx. 5)							
-SALUD GENERAL (Máx. 4)							
-Ejercicios físicos. 7000 pasos día (Max. 3)							
-Hidratación. 2 litros al día. (Max. 3)							
TOTAL PERIODO (Max. 100)							

Observaciones personales:

_____

_____

_____

_____

Ref.: _____ _____ Fecha FIN __-__-____

RESUMEN GLOBAL POR MATERIAS

AÑO - MES - SEMANA	MT	MCP	ME	EG	TOTAL
- -					
- -					
- -					
- -					
- -					
- -					
- -					
- -					
- -					
- -					
- -					
- -					
TOTAL PERIODOS MATERIA					

Observaciones personales:

_____

_____

_____

_____

Ref.: _____ _____ Fecha FIN __-__-____

SEMANAL

EVALUACIÓN – **MEMORIA DE TRABAJO (MT)** 👉

INDICADOR	L	M	X	J	V	S	D	Media	**POSIBLE SOLUCIÓN**
● **Excusas del alma.**	●	●	●	●	●	●	●		Apuntar todo.
● No me acuerdo del día de la semana ni del mes al despertar.	●	●	●	●	●	●	●		Ver MCP. Se cargará sola en la MT.
● Recién levantado, no sé qué tareas importantes tengo que hacer.	●	●	●	●	●	●	●		Pensarlas varias veces durante el día y antes de dormir.
● Ir a un sitio para hacer algo y no saber qué hacer.	●	●	●	●	●	●	●		SGM Aumentar la "presencia"
● He dejado algo fuera de su sitio habitual.	●	●	●	●	●	●	●		Voluntad.
* No sé cuál es la siguiente tarea que iba a hacer.	*	*	*	*	*	*	*		SGM
* Me cuesta hacer cálculos numéricos elementales.	*	*	*	*	*	*	*		Practicar.
* Me cuesta explicar ideas sencillas	*	*	*	*	*	*	*		SGM
* He tenido dificultades para mantener el foco en una tarea, p. ej. tecnológica.	*	*	*	*	*	*	*		SGM Practicar mantener el foco en cualquier tarea.
* He sentido que mi atención se dispersa con facilidad.	*	*	*	*	*	*	*		SGM – Simular eventos y luego retomar el tema.
* He tenido dificultades para mantener una conversación.	*	*	*	*	*	*	*		SGM - Paciencia
* He repetido preguntas o frases sin darme cuenta.	*	*	*	*	*	*	*		SGM - Repetir el error para provocar consciencia.
* Dejarse una luz encendida.	*	*	*	*	*	*	*		Practicar eventos.
* No me gusta hacer viajes largos ni viajar en coche.	*	*	*	*	*	*	*		SGM
* Pensar erróneamente que he hecho algo.	*	*	*	*	*	*	*		SGM
TOTAL PERIODO (suma de las medias)									**(Máximo 100)**
● 10 puntos, * 5 puntos. O doble marca.									

Ref.: _____ _____ Fecha FIN __-__-____

SEMANAL

EVALUACIÓN – **MEMORIA A CORTO PLAZO (MCP)** 

INDICADOR	L	M	X	J	V	S	D	Media	**POSIBLE SOLUCIÓN**
● **Excusas del alma.**	●	●	●	●	●	●	●		Apuntar todo.
● No saber el día de la semana ni el del mes.	●	●	●	●	●	●	●		Mirarlo 5 o 10 veces al día. Pensar qué día es el primer domingo del mes, calcularlo.
● Cuando no sé algo, el cerebro me dice que no lo sabe ni dónde buscarlo.	●	●	●	●	●	●	●		SGM MCP saturada.
● No abrir la puertecilla correcta de la cocina al buscar o dejar algo.	●	●	●	●	●	●	●		Parar y pensarlo antes. Abrir todas las puertas 5 veces al día y fijarse en ello.
● He olvidado las citas o no he tomado la pastilla.	●	●	●	●	●	●	●		SGM
* No me acuerdo de lo que comí el día anterior.	*	*	*	*	*	*	*		Pensarlo 5 o 10 veces por la tarde.
* No he dejado algo o no estaba en su sitio	*	*	*	*	*	*	*		Pensarlo antes - SGM
* Gran dificultad para ubicar objetos menos comunes.	*	*	*	*	*	*	*		Repasar dónde están los objetos menos comunes.
* Me cuesta recordar si he tenido una conversación	*	*	*	*	*	*	*		SGM
* Leer libros, novelas o hacer crucigramas complicados.	*	*	*	*	*	*	*		Si no sirven para socializar, MCP más saturada.
* Ver series televisivas.	*	*	*	*	*	*	*		Si no sirven para socializar, MCP más saturada.
* Dificultad para recordar nombres familiares.	*	*	*	*	*	*	*		Repasarlos.
* Dificultades para reconocer rostros familiares.	*	*	*	*	*	*	*		¿Mirar muchas fotos como entrenamiento?
* Mirar el mismo sitio varias veces para encontrar algo.	*	*	*	*	*	*	*		SGM
* Error al identificar el lugar de un evento reciente.	*	*	*	*	*	*	*		SGM
TOTAL PERIODO (suma de las medias)									**(Máximo 100)**
● 10 puntos, * 5 puntos. O doble marca.									

Ref.: _____ _____ Fecha FIN __-__-____

SEMANAL

EVALUACIÓN – **MEMORIA A MEDIO PLAZO Y ESPECIALES (MMP + ME)**

INDICADOR	L	M	X	J	V	S	D	Media	POSIBLE SOLUCIÓN
● **Excusas del alma.**	●	●	●	●	●	●	●		Apuntar todo.
● Desorientación en **lugares** conocidos.	●	●	●	●	●	●	●		Reforzar repasando los mapas y las calles.
● Me da miedo perderme por lugares desconocidos.	●	●	●	●	●	●	●		SGM
● No recuerdo bien los nombres de las calles.	●	●	●	●	●	●	●		Repasarlos.
● No doy con la **palabra** que busco o necesito.	●	●	●	●	●	●	●		SGM
● Dificultades con los nombres de las personas.	●	●	●	●	●	●	●		Repasar los más próximos.
● No recuerdo la letra de una canción que sabía.	●	●	●	●	●	●	●		SGM
● Dificultad en reconocer **rostros familiares**.	●	●	●	●	●	●	●		Repasarlos.
● Me cuesta hacer **cálculos** no elementales.	●	●	●	●	●	●	●		Practicar de vez en cuando.
● He olvidado por qué guardé un objeto de valor **simbólico**.	●	●	●	●	●	●	●		SGM
TOTAL PERIODO (suma de las medias)									**(Máximo 100)**

EVALUACIÓN – **EVENTOS PERSONALES**

	●	●	●	●	●	●	●		
	●	●	●	●	●	●	●		
	●	●	●	●	●	●	●		
	●	●	●	●	●	●	●		
	●	●	●	●	●	●	●		

Ref.: _____ _____ Fecha FIN __-__-____

SEMANAL

EVALUACIÓN – **EVENTOS GENERALES** 👉

INDICADOR	L	M	X	J	V	S	D	Media	**POSIBLE SOLUCIÓN**
PENSAR EN EL PASADO. Muchas veces o durante mucho tiempo. (Máx. 40)									Parar rápido y estar vigilante.
+ESTRÉS (Máx. 20)									Voluntad. Relajación: respiración profunda
-INTERACCIÓN SOCIAL. (Máx. 15)									Lo mejor para vivir el presente es ampliarla.
-DORMIR (Máx. 5)	*	*	*	*	*	*	*		Bueno, para vivir el presente.
+ALCOHOL (Máx. 5)	*	*	*	*	*	*	*		Voluntad.
+TABACO (Máx. 5)	*	*	*	*	*	*	*		Voluntad.
-SALUD GENERAL (Máx. 4)	*	*	*	*	*	*	*		_ _
-Ejercicios físicos. 7000 pasos día (Max. 3)	*	*	*	*	*	*	*		Voluntad.
-Hidratación. 2 litros al día. (Max. 3)	*	*	*	*	*	*	*		Voluntad.
TOTAL PERIODO (suma de las medias)									(Máximo 100)

Observaciones personales:

_____

_____

_____

_____