Dr. Ramón Bover Freire, cardiólogo · Hospital Clínico San Carlos (Madrid) · Edita CardioTeca · octubre de 2026

Mi hoja para la consulta del cardiólogo

Rellénala en casa antes de la cita y llévala con tus informes y tus medicamentos. La página de detrás es para la consulta.

MI CITA

Fecha y hora .....

Centro y consulta .....

Me atiende .....

Voy por: ☐ primera vez ☐ revisión ☐ resultados

LO QUE HA CAMBIADO DESDE LA ÚLTIMA CONSULTA

.....

.....

.....

Desde la última vez: ☐ urgencias o ingreso ☐ pruebas nuevas ☐ medicamentos nuevos o cambiados

LO QUE NOTO

Qué noto	Desde cuándo y cada cuánto	Qué hacía y cuánto duró	Qué lo calmó
Ejemplo: opresión en el pecho	*Hace 3 semanas; 4 veces*	*Subiendo una cuesta; 3 minutos*	*Parar y descansar*

Si son palpitaciones, tómate el pulso durante 30 segundos y apunta si iba rápido y si era regular.

MIS MEDICAMENTOS

Nombre genérico (va junto a la marca en la caja)	Dosis	Cuándo lo tomo	Para qué
Ejemplo: bisoprolol	*2,5 mg*	*Uno en el desayuno*	*La tensión y el pulso*

Apunta también lo que tomas sin receta (también si es solo unos días, como un antiinflamatorio), las vitaminas, los suplementos y las plantas, las gotas, los inhaladores y las inyecciones. Si te resulta más fácil, mete todas las cajas en una bolsa y llévala.

Alergias o medicamentos que me sentaron mal .....

He dejado de tomar .....

MIS CIFRAS DE CASA

Tensión, media de la semana ..... / ..... mmHg

Pulso en reposo ..... por minuto

Peso de hoy ..... kg

Mi peso de referencia ..... kg

Glucosa, si tengo diabetes ..... mg/dL

La tensión, dos medidas por la mañana y dos por la noche los siete días antes de la cita, y la media. El diario de dos semanas está en «Cómo medir bien la tensión en casa». Con insuficiencia cardiaca, pésate cada mañana y lleva las cifras.

LO QUE LLEVO

- ☐ Esta hoja con mis preguntas
- ☐ Las cajas o la lista de medicamentos
- ☐ Informes de alta, de urgencias y de otros especialistas
- ☐ Análisis y pruebas recientes (y el disco de las imágenes)
- ☐ Electrocardiogramas antiguos, para comparar
- ☐ La tarjeta del anticoagulante o del marcapasos
- ☐ Gafas y audífono, si los uso
- ☐ Alguien que me acompañe, si quiero

Cómo preparar la consulta, qué preguntar y para qué sirve cada cosa, en el ESPACIO Salud Cardiovascular de CardioTeca:
https://www.cardioteca.com/salud/herramientas/9299-consulta-del-cardiologo-que-llevar-que-preguntar.html

Dr. Ramón Bover Freire, cardiólogo · Hospital Clínico San Carlos (Madrid) · Edita CardioTeca · octubre de 2026

Dr. Ramón Bover Freire, cardiólogo · Hospital Clínico San Carlos (Madrid) · Edita CardioTeca · octubre de 2026

En la consulta

Empieza por lo que más te preocupa. Apunta las respuestas o pide a quien te acompaña que lo haga.

MIS PREGUNTAS

1. .....
2. .....
3. .....
4. .....
5. .....
6. .....

Escríbelas en casa, las tres más importantes primero: si falta tiempo, que no se queden sin hacer.

IDEAS DE PREGUNTAS

Lo que tengo. ¿Qué tengo y por qué? ¿Puede ir a más? ¿Afecta a mi familia?

Una prueba. ¿Para qué sirve? ¿Cómo me preparo? ¿Cuándo y cómo me darán el resultado?

Mis medicamentos. ¿Para qué es cada uno? ¿Hasta cuándo? ¿Qué efectos vigilo? ¿Qué hago si olvido una dosis?

Antes de decidir. ¿Qué gano? ¿Qué riesgos tiene? ¿Hay otras opciones? ¿Qué pasa si no hago nada?

Mi día a día. El ejercicio, el trabajo, conducir, el sexo, los viajes, la comida y el alcohol.

El seguimiento. ¿Qué síntomas me tienen que hacer consultar antes? ¿Cuándo vuelvo? ¿A quién llamo si tengo dudas?

LO QUE ME HAN DICHO

Lo que tengo .....

.....

Pruebas que me piden y cómo me darán el resultado .....

Mi próxima cita .....

Lo que tengo que vigilar y cuándo consultar antes .....

A quién llamo si tengo dudas (teléfono) .....

Cambios en mis medicamentos:

Medicamento	Qué cambia: empiezo, dejo o cambio la dosis	Desde cuándo

ANTES DE SALIR

Repite con tus palabras lo que has entendido: qué tienes, qué cambia en tu tratamiento y qué tienes que hacer. Pide el informe o pregunta dónde podrás verlo. Si quieres grabar la explicación para oírla en casa, pide permiso antes.

CUÁNDO PEDIR AYUDA

Dolor u opresión en el pecho: para y siéntate; si tienes nitroglicerina pautada, toma una dosis. Si a los 5 minutos no ha cedido, llama al 112 (o al número de emergencias de tu país). **También al 112:** mucha falta de aire de golpe o en reposo, un desmayo, la boca torcida, un brazo o una pierna sin fuerza o no poder hablar bien. **Llama hoy a tu médico** si tienes insuficiencia cardiaca y has subido 2 kilos o más en 3 días.

Cómo preparar la consulta, qué preguntar y para qué sirve cada cosa, en el ESPACIO Salud Cardiovascular de CardioTeca:
https://www.cardioteca.com/salud/herramientas/9299-consulta-del-cardiologo-que-llevar-que-preguntar.html