Diario de síntomas para llevar a la consulta

Nombre: ..... **Mi próxima cita:** .....

Apunta cada síntoma con cuándo empezó, cuánto duró, qué estabas haciendo y qué lo calmó. Lleva también las cifras que te tomas en casa los días antes de la cita.

Si son palpitaciones (lo que mucha gente llama taquicardia), tómate el pulso durante 30 segundos mientras duran y apunta si iba rápido y si era regular.

Cuándo empezó día y hora	**Qué noté**	**Cuánto duró**	**Qué estaba haciendo**	**El pulso** si lo tomé: rápido o no, regular o no	**Qué lo calmó**

Cuando aparece una señal de alarma: un dolor en el pecho que no cede, mucha falta de aire, un desmayo o los síntomas de un ictus son motivo para llamar al 112, aunque tengas la consulta dentro de pocos días.

⚠️ 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). Sin nitroglicerina, llama si no cede tras 5 minutos de reposo.
- **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 al 112. Lo mismo si tienes palpitaciones con mareo, dolor en el pecho o falta de aire.
- **Con un anticoagulante,** un sangrado que no para tras 15 minutos apretando fuerte: llama al 112. Tras un golpe fuerte en la cabeza, ve a urgencias aunque te encuentres bien.
- **Con insuficiencia cardiaca,** si subes 2 kilos o más en 3 días, te hinchas o te ahogas más: llama ese mismo día a tu unidad de insuficiencia cardiaca o a tu médico.

Hoja del artículo «Qué llevar a la consulta del cardiólogo y las preguntas que conviene hacer» del ESPACIO Salud Cardiovascular de CardioTeca: cardioteca.com/salud/herramientas/9299-consulta-del-cardiologo-que-llevar-que-preguntar.html
Dr. Ramón Bover, cardiólogo · noviembre de 2026 · Esta hoja no sustituye a la consulta con tu médico.