Diario de peso y cintura

Nombre: ..... Empieza el: .....

MI PESO DE HOY	MI OBJETIVO (5 % A 10 % MENOS)	RITMO
_____ kg	_____ kg	0,5 a 1 kg por semana

Día	Fecha	Peso (kg)	**Cintura (cm)** el primer día de cada semana	Notas
Semana 1 · día 1				
Semana 1 · día 2			—	
Semana 1 · día 3			—	
Semana 1 · día 4			—	
Semana 1 · día 5			—	
Semana 1 · día 6			—	
Semana 1 · día 7			—	
Semana 2 · día 1				
Semana 2 · día 2			—	
Semana 2 · día 3			—	
Semana 2 · día 4			—	
Semana 2 · día 5			—	
Semana 2 · día 6			—	
Semana 2 · día 7			—	

Cómo pesarse: una vez a la semana, el mismo día, por la mañana, después de ir al baño y antes de desayunar. La cintura: de pie, al final de una espiración normal, con la cinta horizontal justo por encima del ombligo, sin apretar. Las oscilaciones de un día a otro son agua, no grasa.

Este diario informa y te ayuda a seguirte; no sustituye la consulta. En una urgencia, 112.

⚠️ Cuándo pedir ayuda

Con insuficiencia cardiaca: subes 2 kilos o más en 3 días, te hinchas más o te falta más el aire al tumbarte: llama hoy a tu unidad de insuficiencia cardiaca o a tu médico. Falta de aire intensa en reposo o que aparece de golpe: llama al 112 (o al número de emergencias de tu país).

Dolor u opresión en el pecho, haciendo ejercicio o en reposo: para, siéntate y mira la hora. Si tienes nitroglicerina pautada, tómala debajo de la lengua. Si a los 5 minutos el dolor no ha cedido, llama al 112. **Pérdida del conocimiento,** aunque te recuperes enseguida, o **palpitaciones con mareo:** llama al 112.

Si tomas semaglutida o tirzepatida: dolor de barriga intenso y continuo, con o sin vómitos, es motivo de urgencias (puede ser una pancreatitis). Vómitos o diarrea que no te dejan beber: médico hoy. Mareo al levantarte si tomas pastillas para la tensión: médico en los próximos días, puede haber que bajar la dosis.

Pierdes peso sin buscarlo (más de un 5% en seis meses): médico en los próximos días.

Hoja del artículo «Mi peso y mi cintura: calcula tus cifras y haz tu plan para perder peso con el corazón en mente» del ESPACIO Salud Cardiovascular de CardioTeca: cardioteca.com/salud/herramientas/9149-mi-peso-y-mi-cintura.html
Dr. Ramón Bover, cardiólogo · noviembre de 2026 · Esta hoja no sustituye a la consulta con tu médico.