Diario del peso de cada mañana con insuficiencia cardiaca

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

MI PESO DE REFERENCIA
_____ kg

AVISO: LLAMO SI LLEGO A
_____ kg
subida de 2 kg o más en 3 días

TELÉFONO DE MI UNIDAD O DE MI MÉDICO
_____

Día	Fecha	Peso (kg)	Hinchazón no · algo · más	Falta de aire no · algo · más	Pastillas sí · no	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: cada mañana, después de ir al baño y antes de desayunar, con la misma ropa y la misma báscula. **Las señales de alarma:** subir 2 kg o más en 3 días, hincharse más o necesitar más almohadas para dormir: llama ese día. Falta de aire intensa en reposo o de golpe: 112.

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.