Insuficiencia cardiaca: cuándo llamar a tu equipo y cuándo al 112

¿Cuándo hay que llamar al médico o al 112?

Llama hoy a tu equipo si subes 2 kilos o más en 3 días, te hinchas o te ahogas más; al 112, si te ahogas mucho en reposo, el dolor en el pecho no cede en 5 minutos o te desmayas.

La mayoría de las descompensaciones avisan con días de antelación; por eso importan tanto la báscula y estas señales, ordenadas como los tres colores de un semáforo.

🟢 Sigo igual

- El peso se mueve menos de un kilo arriba o abajo.
- Respiro como siempre y duermo con las almohadas de siempre.
- Los tobillos están como siempre.

→ **Sigue con tu plan y tus pastillas; pésate mañana.**

🟠 Algo ha cambiado

- He subido 2 kilos o más en 3 días.
- Se me hinchan más los tobillos, las piernas o la tripa.
- Me ahogo más con lo de siempre o al tumbarme, o necesito más almohadas para dormir.
- Tos seca por la noche que antes no tenía.
- Orino menos, o me mareo al levantarme.

→ **Llama hoy a tu unidad de insuficiencia cardiaca o a tu médico.**

🔴 Es una urgencia

- Me ahogo mucho en reposo, o el ahogo ha aparecido de golpe.
- Dolor u opresión en el pecho que no cede en 5 minutos.
- Me he desmayado, estoy confuso de repente o tengo los labios morados.

→ **Llama al 112 (o al número de emergencias de tu país).**

⚠️ Cuándo pedir ayuda

Llama hoy a tu unidad de insuficiencia cardiaca o a tu médico si has subido 2 kilos o más en 3 días; si se te hinchan más los tobillos, las piernas o la tripa; si te ahogas más con los esfuerzos de siempre o al tumbarte, necesitas más almohadas o te despiertas ahogado; si te ha salido una tos seca por la noche; si orinas menos de lo habitual; o si te mareas al levantarte.

Llama al 112 (o al número de emergencias de tu país) si te ahogas mucho en reposo o el ahogo ha aparecido de golpe; si tienes dolor u opresión en el pecho que no cede en 5 minutos (si tienes nitroglicerina pautada, tómala debajo de la lengua y mira la hora); si te has desmayado; si estás confuso de repente; o si tienes los labios o los dedos morados.

Hoja del artículo «Insuficiencia cardiaca: qué es y cómo se controla en casa (peso, sal, líquidos y señales de alarma)» del ESPACIO Salud Cardiovascular de CardioTeca: cardioteca.com/salud/enfermedades/9166-insuficiencia-cardiaca-que-es-y-como-se-controla-en-casa.html
Dr. Ramón Bover, cardiólogo · noviembre de 2026 · Esta hoja no sustituye a la consulta con tu médico.