

Mi cuaderno de insuficiencia cardíaca

Cuatro semanas de peso, síntomas y observaciones con un plan de consulta individual.

Pacientes · Salud cardiovascular · Imprimible A4

Un registro útil para tu consulta

Anota el peso en condiciones similares, preferiblemente por la mañana, después de orinar y antes de desayunar. Usa la misma báscula.

Registra cómo respiras, hinchazón, cansancio y otros cambios respecto a tu situación habitual. Lleva el cuaderno a la revisión.

Acordar cuándo consultar

Completa con tu equipo los cambios de peso y síntomas ante los que debes contactar, así como los teléfonos y horarios.

Si notas un empeoramiento de la respiración, de la hinchazón o del estado general, consulta al equipo. Ante dificultad respiratoria intensa, dolor torácico o pérdida de conciencia, llama al 112.

Fuentes y versión

SACYL · Escuela de pacientes · Guía informativa sobre insuficiencia cardíaca

Edición disponible en el portal

<https://www.saludcastillayleon.es/escueladepacientes/es/guias-recursos/guia-informativa-insuficiencia-cardiaca>

Fuentes consultadas el 06/09/2026. Material propio de PrimariApp basado en las fuentes indicadas. No es una publicación oficial ni un nuevo instrumento validado. Utiliza las recomendaciones del equipo que te atiende.

Mi plan de seguimiento

Mi cuaderno de insuficiencia cardíaca

Peso de referencia acordado: _____ kg. Indicaciones personales del equipo:

Referencia: _____ Fecha: _____

Situación habitual	Cambio que debo comunicar	A quién contactar	Teléfono / horario

Observaciones / próximo paso: _____

Semana 1

Mi cuaderno de insuficiencia cardíaca

Próxima revisión: _____

Referencia: _____ Fecha: _____

Fecha	Peso (kg)	Respiración / hinchazón	Cansancio / observaciones

Observaciones / próximo paso: _____

Semana 2

Mi cuaderno de insuficiencia cardíaca

Próxima revisión: _____

Referencia: _____ Fecha: _____

Fecha	Peso (kg)	Respiración / hinchazón	Cansancio / observaciones

Observaciones / próximo paso: _____

Semana 3

Mi cuaderno de insuficiencia cardíaca

Próxima revisión: _____

Referencia: _____ Fecha: _____

Fecha	Peso (kg)	Respiración / hinchazón	Cansancio / observaciones

Observaciones / próximo paso: _____

Semana 4

Mi cuaderno de insuficiencia cardíaca

Próxima revisión: _____

Referencia: _____ Fecha: _____

Fecha	Peso (kg)	Respiración / hinchazón	Cansancio / observaciones

Observaciones / próximo paso: _____
