

Avisa a tu médico si...

La hoja de la nevera. Si algo de aquí te pasa, no consultes un libro: llama.

Regla general: lo de la columna de la derecha no espera a nadie; el resto, llama a tu médico el mismo día, o a urgencias si es de noche o fin de semana. Si dudas, llama.

Teléfono de mi centro de salud: _____ · Urgencias: 112 · Mi médico / seguimiento FitDoctor: _____
Fármaco: _____ · **Dosis:** _____ **mg** · **Última dosis:** ____/____/____

Situación	Avisa el mismo día si...	Urgencias / 112 si...
Náuseas	Duran >2 semanas sin mejorar · no comes ni la mitad de la dieta de rescate 3 días seguidos · pierdes >1,5 kg en una semana	Van con dolor abdominal intenso que va a la espalda · con fiebre o piel amarilla
Vómitos	>2 vómitos en un día · no retienes 500 ml en 2 horas · vomitas comida de hace muchas horas	>24 h vomitando · no toleras ningún líquido · sangre o “posos de café” · señales de deshidratación
Reflujo	Ardor diario >2-3 semanas pese a medidas · necesitas antiácidos a diario · tos o ronquera >2 semanas	Te cuesta tragar o se atasca la comida · vómito con sangre o heces negras · dolor en el pecho con esfuerzo, sudor, falta de aire
Eructos de azufre / gases	Duran >3-4 semanas · sangre o moco en heces · pérdida de peso más rápida de lo previsto	Van con vómitos de comida antigua y abdomen hinchado y duro
Hinchazón	Continua, no solo tras comer · nueva y >4 semanas · te despierta	Con vómitos y sin expulsar gases ni heces 2-3 días · dolor intenso · fiebre
Estreñimiento	>4-5 días sin ir pese al protocolo · sangre roja repetida · laxantes estimulantes cada semana · nuevo pasados los 50	Dolor intenso + vómitos + sin gases (posible obstrucción) · heces negras
Diarrea	>3 días sin mejorar · tomas diuréticos, fármacos de la tensión, metformina o insulina y dura >24 h	>6-8 deposiciones/día · sangre · fiebre >38 °C · señales de deshidratación · vómitos a la vez
Mareo / tensión baja	Tensión <90/60 con mareo · caída ≥ 20 mmHg al ponerte de pie · has perdido >5-8 kg con pastillas de la tensión sin revisar	Desmayo · mareo con palpitaciones, dolor en el pecho, falta de aire · debilidad de un lado, habla rara, visión doble
Fatiga / frío	No mejora en 2 semanas comiendo completo · tomas la pastilla del tiroides y has perdido >5-8 kg · palidez, palpitaciones, uñas frágiles	Frecuencia cardiaca <50 con mareo · desmayo
Caída de pelo	Calvas redondas · picor, costras · dura >6 meses · cejas y pestañas · tomas biotina (dilo antes de analíticas)	—
Pérdida de músculo	Test de la silla baja ≥ 2 · agarre baja · cintura no baja con el peso 4 semanas · >1 %/semana >4 semanas · caídas	—
Piel y flacidez	Pliegues rojos, que escuecen o supuran · pérdida >1 %/semana · afecta al ánimo	—
Pancreatitis	—	Dolor abdominal intenso y persistente que va a la espalda, con o sin vómitos, que no cede en horas
Vesícula	Dolor bajo las costillas derechas tras comer grasa, que cede en horas	El mismo dolor con fiebre, piel u ojos amarillos, orina oscura, heces claras

Situación	Avisa el mismo día si...	Urgencias / 112 si...
Deshidratación	Orina oscura y escasa, boca seca, mareo al levantarte que mejora sentado	No orinas en 8 h · confusión o somnolencia · no toleras líquidos · latido rápido
Hipoglucemia (solo con insulina o sulfonilureas)	Cualquier glucosa <70 mg/dL, aunque la resuelvas con la regla 15/15 · hipoglucemias tras alcohol o ejercicio	Pérdida de conocimiento, convulsión, no puede tragar · has necesitado ayuda de otra persona
Visión	Visión borrosa nueva y persistente · muchas moscas volantes o destellos	Pérdida brusca de visión en un ojo, sin dolor: urgencias de oftalmología hoy
Punto de inyección	Bulto que no se va en 2 semanas · zona roja, caliente y dolorosa que crece a las 48 h · fiebre	Ronchas por el cuerpo, hinchazón de labios, lengua o garganta, dificultad para respirar o tragar tras el pinchazo
Cirugía o sedación	Siempre , antes de cualquier anestesia, sedación, endoscopia o intervención dental compleja: “tomo semaglutida/tirzepatida, dosis X, última el día Y”	Náuseas, vómitos o hinchazón activos la semana de la intervención: dilo el mismo día
Corazón	Palpitaciones frecuentes en reposo	Dolor torácico · falta de aire brusca · palpitaciones que no ceden
Ánimo	Ánimo bajo persistente, no dormir, pérdida de interés	Ideas de hacerte daño: 024 / 112