



BLOQUE 53 · DOLOR, CUERPO Y MOVIMIENTO

CAPÍTULO 09

Señales de alarma que necesitan valoración



UNIVERSO TÚ

CIENCIA Y CONCIENCIA AL SERVICIO DE TU EVOLUCIÓN

© UNIVERSO TÚ

Práctica 1 · Decidir sin demorar

Reconocer cuándo observar, cuándo consultar y cuándo llamar al 112.

Propósito

Distinguir entre emergencia, valoración urgente y consulta programada sin diagnosticar ni retrasar la atención.

Duración 5-10 minutos; no usar para esperar ante una emergencia	Materiales Mapa de acción visible y teléfono accesible
--	---

Antes de empezar

No fuerces movimientos, respeta las restricciones clínicas y no utilices esta práctica para retrasar una consulta. Ante una emergencia real en España o en la Unión Europea, llama al 112.
--

Proceso · pasos 1 a 3

01	Comprueba si existe una emergencia inmediata.
02	Revisa signos neurológicos nuevos.
03	Observa fiebre, hinchazón y estado general.

Proceso · pasos 4 a 6

04	Distingue urgencia de consulta programada.
05	Elige la ruta más prudente.
06	Anota qué cambio obligaría a escalar.

Hoja de trabajo

Situación o tarea	Qué observo	Decisión siguiente

Mapa, límites y cierre



BLOQUE 53 · DOLOR, CUERPO Y MOVIMIENTO
 CAPÍTULO 09 · PRÁCTICA 1

Decidir sin demorar

MAPA DE ACCIÓN



OBJETIVO

Distinguir entre emergencia, valoración urgente y consulta programada sin diagnosticar ni retrasar la atención.

01. Comprueba si existe una emergencia inmediata.	02. Revisa signos neurológicos nuevos.
03. Observa fiebre, hinchazón y estado general.	04. Distingue urgencia de consulta programada.
05. Elige la ruta más prudente.	06. Anota qué cambio obligaría a escalar.

LÍMITES Y PRUDENCIA

La lista no es exhaustiva. No fuerces movimientos, no esperes para comprobar si empeora una señal grave y no conduzcas por tu cuenta ante una posible emergencia.

UNIVERSO TÚ
 Material educativo · No sustituye una valoración sanitaria
© 2026

Límites y prudencia

La lista no es exhaustiva. No fuerces movimientos, no esperes para comprobar si empeora una señal grave y no conduzcas por tu cuenta ante una posible emergencia.

Preguntas para integrar

- ¿Qué es una señal de alarma?
- ¿Cuándo debo llamar al 112?
- ¿Qué cambios neurológicos en dolor de espalda son urgentes?
- ¿Una articulación caliente con fiebre puede esperar?

Fuentes principales

NICE Clinical Knowledge Summaries. Chronic pain: red flag signs and symptoms. <https://cks.nice.org.uk/topics/chronic-pain/diagnosis/red-flag-signs-symptoms/>

National Institute for Health and Care Excellence. Spinal metastases and metastatic spinal cord compression: guideline NG234. 2023. <https://www.nice.org.uk/guidance/ng234/chapter/Recommendations>

NHS. Heart attack. <https://www.nhs.uk/conditions/heart-attack/>

NHS. Symptoms of a stroke. <https://www.nhs.uk/conditions/stroke/symptoms/>

NHS. Deep vein thrombosis. <https://www.nhs.uk/conditions/deep-vein-thrombosis-dvt/>

NHS. Septic arthritis. <https://www.nhs.uk/conditions/septic-arthritis/>