Dr. Ramón Bover Freire, cardiólogo · Hospital Clínico San Carlos (Madrid) · Edita CardioTeca · octubre de 2026

Mi tensión arterial en casa: diario de dos semanas

Apunta aquí todas las medidas y llévale la hoja a tu médico. Lo que cuenta es la media de todas, no una cifra suelta.

1. En los 30 minutos anteriores, sin café, sin tabaco y sin ejercicio; y con la vejiga vacía.
2. Sentado 5 minutos, con la espalda apoyada, los pies en el suelo y las piernas sin cruzar. Sin hablar.
3. Brazo apoyado en la mesa y manguito sobre la piel, 2 o 3 cm por encima del codo, a la altura del corazón.
4. Dos medidas seguidas, separadas 1 o 2 minutos. Apunta las dos: la alta, la baja y el pulso.
5. Por la mañana, antes del desayuno y de las pastillas (no nada más levantarte), y por la noche, a la misma hora.
6. Siete días seguidos, y tres como mínimo. Si tu médico te ha dicho otra cosa, haz lo que te haya dicho.

SEMANA 1

Día	Fecha	Mañana · 1.ª medida	Mañana · 2.ª medida	Noche · 1.ª medida	Noche · 2.ª medida	Notas
1		alta / baja · pulso	alta / baja · pulso	alta / baja · pulso	alta / baja · pulso	olvido de pastilla, mareo, mal sueño…
2		alta / baja · pulso	alta / baja · pulso	alta / baja · pulso	alta / baja · pulso	
3		alta / baja · pulso	alta / baja · pulso	alta / baja · pulso	alta / baja · pulso	
4		alta / baja · pulso	alta / baja · pulso	alta / baja · pulso	alta / baja · pulso	
5		alta / baja · pulso	alta / baja · pulso	alta / baja · pulso	alta / baja · pulso	
6		alta / baja · pulso	alta / baja · pulso	alta / baja · pulso	alta / baja · pulso	
7		alta / baja · pulso	alta / baja · pulso	alta / baja · pulso	alta / baja · pulso	
Media de la semana		mañana: alta / baja		noche: alta / baja		de todas: alta / baja

SEMANA 2

Día	Fecha	Mañana · 1.ª medida	Mañana · 2.ª medida	Noche · 1.ª medida	Noche · 2.ª medida	Notas
1		alta / baja · pulso	alta / baja · pulso	alta / baja · pulso	alta / baja · pulso	olvido de pastilla, mareo, mal sueño…
2		alta / baja · pulso	alta / baja · pulso	alta / baja · pulso	alta / baja · pulso	
3		alta / baja · pulso	alta / baja · pulso	alta / baja · pulso	alta / baja · pulso	
4		alta / baja · pulso	alta / baja · pulso	alta / baja · pulso	alta / baja · pulso	
5		alta / baja · pulso	alta / baja · pulso	alta / baja · pulso	alta / baja · pulso	
6		alta / baja · pulso	alta / baja · pulso	alta / baja · pulso	alta / baja · pulso	
7		alta / baja · pulso	alta / baja · pulso	alta / baja · pulso	alta / baja · pulso	
Media de la semana		mañana: alta / baja		noche: alta / baja		de todas: alta / baja

QUÉ SIGNIFICA LA MEDIA

Si la media de todas las medidas es **135/85 o más** (basta una de las dos cifras), es hipertensión; en la consulta esa cifra equivale a 140/90. Entre 120 y 134 de la alta, o entre 70 y 84 de la baja, la tensión está elevada. Por debajo de 120 y de 70, no está elevada. Una medida suelta no sirve para el diagnóstico: lo que vale es la media de los días (tu médico puede dejar fuera el primer día). Fuente: guía europea de hipertensión (ESC 2024).

LLAMA AL 112 SI

una medida es de **180/110 o más** (basta una de las dos cifras), la has repetido tras 5 minutos de reposo y además tienes dolor u opresión en el pecho, falta de aire, debilidad o acorchamiento de un lado del cuerpo o de la cara, dificultad para hablar, dolor de cabeza muy intenso con visión borrosa, o confusión. Sin ningún síntoma: no tomes una pastilla de más por tu cuenta; descansa, repite la medida y pide valoración médica ese mismo día.

Cómo se mide bien, los errores frecuentes y qué tensiómetro comprar, en el ESPACIO Salud Cardiovascular de CardioTeca:
https://www.cardioteca.com/salud/cifras.html