La tensión arterial normal: la tabla

¿Cuál es la tensión arterial normal, en la consulta y en casa?

La normal está por debajo de 120 de la alta y de 70 de la baja, en la consulta y en casa; la hipertensión empieza en 140/90 en la consulta y en 135/85 en casa.

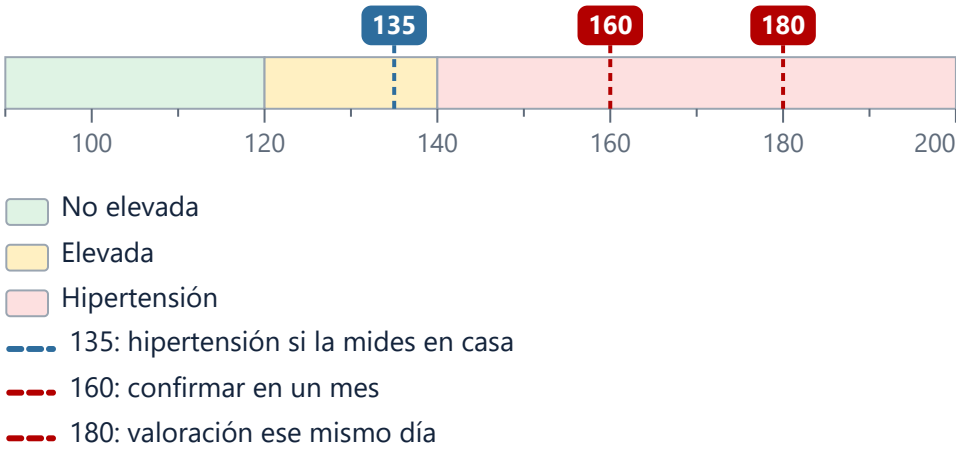
Fuente: guía europea de hipertensión (ESC 2024). Cifras en mmHg para adultos de 18 a 85 años; en el embarazo y en los niños los valores son otros (apartado 2).

Categoría	En la consulta	En casa (tensiómetro de brazo)	Qué significa
No elevada	Menos de 120 **y** menos de 70	Menos de 120 **y** menos de 70	Lo deseable. Vuelve a medirla cada 3 años si tienes menos de 40 años y cada año a partir de los 40.
Elevada	120 a 139 **o** 70 a 89	120 a 134 **o** 70 a 84	No es hipertensión, pero el riesgo ya sube. Tu médico mira tu riesgo global: si es alto y la tensión está en 130/80 o más, se trata.
Hipertensión	140 o más, **o** 90 o más	135 o más, **o** 85 o más	Hay que confirmarla (en casa, con un Holter de tensión o repitiendo en consulta) y tratarla: hábitos y, casi siempre, medicación. Objetivo con tratamiento: la alta entre 120 y 129, si se tolera.

Si llevas un Holter de tensión de 24 horas (MAPA), es hipertensión cuando la media del día es 135/85 o más, la de las 24 horas 130/80 o más, o la de la noche 120/70 o más.

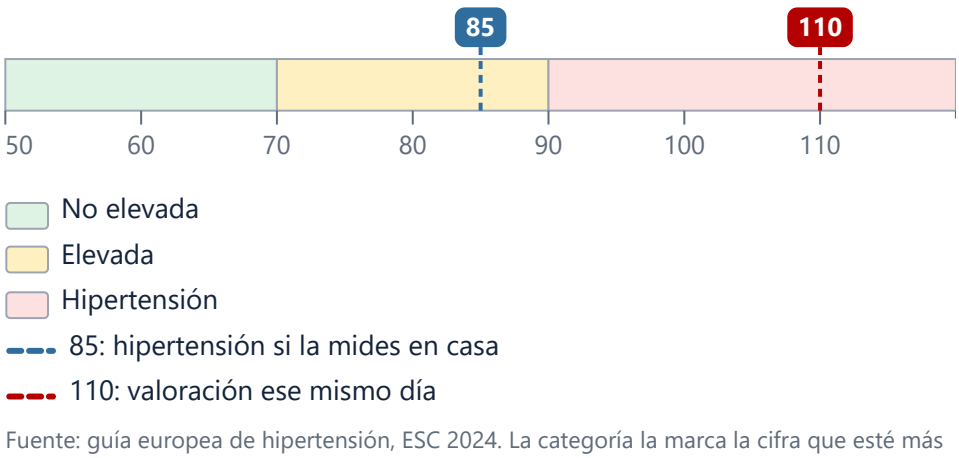
La propia guía avisa de que, en una consulta normal y sin el protocolo de medida, la cifra suele salir entre 5 y 10 mmHg más alta.

La cifra alta (sistólica)
medida en la consulta, en mmHg



Fuente: guía europea de hipertensión, ESC 2024. La categoría la marca la cifra que esté más alta de las dos.

La cifra baja (diastólica)
medida en la consulta, en mmHg



Fuente: guía europea de hipertensión, ESC 2024. La categoría la marca la cifra que esté más alta de las dos.

📊 Cómo leer la tabla

Basta con que una de las dos cifras entre en una categoría para estar en ella: 128/92 es hipertensión por la baja. «No elevada» exige las dos por debajo. Una sola medida no diagnostica nada: la guía pide confirmarla fuera de la consulta o repetirla.

La tabla no tiene suelo: una tensión baja (en muchos países, presión baja) solo es un problema si da síntomas, como mareo al levantarte o desmayo. Si la alta cae 20 o más, o la baja 10 o más, al ponerte de pie, se llama hipotensión ortostática y hay que decírselo a tu médico.

Los nombres que puede usar tu médico. Muchos informes siguen la clasificación de la guía española de hipertensión de 2022 y de la guía europea de hipertensión de 2023, con más niveles. Son las mismas cifras con otros nombres. Al lado va lo que hace el médico en cada nivel según la guía de 2024.

Fuente: guía española SEH-LELHA 2022 y guía europea de hipertensión ESH 2023 (nombres y cifras en la consulta); qué hace el médico, de la guía ESC 2024.

Nombre	Cifras en la consulta	En la tabla de arriba	Qué hace tu médico
Óptima	Menos de 120 y menos de 80	No elevada (o elevada, si la baja está entre 70 y 79)	Nada: repetir según tu edad
Normal	120 a 129 y 80 a 84	Elevada	Hábitos; medirla cada año
Normal-alta	130 a 139 o 85 a 89	Elevada	Mirar tu riesgo; si es alto, confirmar en casa y tratar desde 130/80
Hipertensión de grado 1	140 a 159 o 90 a 99	Hipertensión	Confirmar en casa o con el Holter de tensión; después, tratar
Hipertensión de grado 2	160 a 179 o 100 a 109	Hipertensión	Confirmar cuanto antes, en un mes como mucho, y tratar
Hipertensión de grado 3	180 o más, o 110 o más	Hipertensión	Valoración médica ese mismo día, para descartar una emergencia
Hipertensión sistólica aislada	140 o más y menos de 90	Hipertensión	Igual que su grado. Es la forma típica de las personas mayores

⚠️ Cuándo pedir ayuda

En casa te sale 135/85 o más en varias medidas, o en la consulta 140/90 o más: pide cita con tu médico en las próximas semanas. 160/100 o más en la consulta: en un mes como mucho.

Te mareas al ponerte de pie o te has caído: médico esta semana. Puede ser una bajada de tensión al levantarte, sobre todo si tomas pastillas para la tensión.

Estás embarazada y te sale 140/90 o más: díselo hoy a tu matrona o a tu médico. Con 160/110 o más, urgencias.

Hoja del artículo «Tensión arterial normal por edad: tabla de valores y qué significa cada cifra» del ESPACIO Salud Cardiovascular de CardioTeca: cardioteca.com/salud/cifras/9156-tension-arterial-normal-por-edad-tabla-de-valores.html
Dr. Ramón Bover, cardiólogo · noviembre de 2026 · Esta hoja no sustituye a la consulta con tu médico.