

Cuándo pedir ayuda si tienes la tensión alta

Qué hacer si la tensión te sube mucho, cuándo llamar al 112 y cuándo ir al médico.

SI LA TENSIÓN TE SUBE MUCHO, PASO A PASO

1. Siéntate y espera cinco minutos.

Con la espalda apoyada, los pies en el suelo y sin hablar. Si acabas de tomar café, de fumar o de hacer un esfuerzo, la cifra sale más alta.

2. Mídete dos veces.

Con uno o dos minutos entre una medida y otra, en el mismo brazo. Apunta las cifras y la hora.

3. Si sigue en 180/110 o más y no notas nada, médico ese mismo día.

En tu centro de salud o en urgencias, sin tomar pastillas de más.

4. Si aparece un síntoma de alarma, llama al 112.

En cualquier momento. Di la cifra que te ha salido y qué medicación tomas.

CUÁNDO PEDIR AYUDA: LLAMA AL 112 (O AL NÚMERO DE EMERGENCIAS DE TU PAÍS)

- 1 La tensión está en 180/110 o más** (basta una de las dos cifras) **y además tienes** dolor u opresión en el pecho, falta de aire, un dolor de cabeza muy intenso con visión borrosa, confusión, mucho sueño o convulsiones.
- 2 Signos de ictus:** la cara se tuerce, un brazo o una pierna pierden fuerza o se duermen, o te cuesta hablar. Llama enseguida, marque lo que marque el aparato y aunque se pase.
- 3 Un dolor brusco y desgarrador en el pecho que se va hacia la espalda.**
- 4 Dolor u opresión en el pecho.** Para, siéntate y mira la hora. Si tienes nitroglicerina pautada, tómala debajo de la lengua. Si a los 5 minutos el dolor no ha cedido, llama y sigue las indicaciones que te den; mientras llega la ayuda, puedes tomar otra cada 5 a 10 minutos si el dolor sigue y no estás mareado, hasta 3 en total, salvo que te digan otra cosa. Si no tienes nitroglicerina, llama si el dolor no ha cedido tras 5 minutos de reposo.

Por qué no se espera a la tercera dosis de nitroglicerina. Las fichas técnicas españolas de la nitroglicerina debajo de la lengua permiten repetir la dosis cada 5 a 10 minutos, hasta 3 o 4 veces según la presentación; la del spray pide atención médica inmediata si el dolor dura más de 20 minutos. Las guías norteamericanas del infarto (American College of Cardiology y American Heart Association) cambiaron esa pauta para que se llame antes, a los 5 minutos de la primera dosis si el dolor no ha mejorado. Esta hoja sigue esa pauta.

SI NO TIENES SÍNTOMAS DE ALARMA

Sí te pasa esto	Qué hacer
Sigue en 180/110 o más al repetirla en reposo	Que te vea un médico ese mismo día, en tu centro de salud o en urgencias. No tomes pastillas de más.
Te ha bajado, pero has tenido una subida así	Pide cita con tu médico en los próximos días para revisar el tratamiento.
Estás embarazada y te sale 140/90 o más	Díselo hoy a tu matrona o a tu médico. Con 160/110 o más, ve a urgencias.
Te mareas al ponerte de pie después de un cambio de pastillas	No las dejes; díselo a tu médico en los próximos días.

Si te pasa esto	Qué hacer
La media de una semana de medidas en casa es de 135/85 o más	Pide cita con tu médico en las próximas semanas.
NO INTENTES BAJARLA DEPRISA La guía europea de hipertensión de 2024 desaconseja bajar la tensión de forma rápida y sin control: una bajada brusca también puede dar problemas. Ninguna comida ni infusión la baja en el momento. NI UNA PASTILLA DE MÁS NI NADA DEBAJO DE LA LENGUA No doubles la dosis por tu cuenta. Si tu médico te ha dejado por escrito qué tomar cuando la tensión suba, sigue esa pauta y no otra. No te pongas una pastilla debajo de la lengua: el nifedipino de acción rápida baja la tensión de golpe, y el documento europeo sobre las emergencias hipertensivas de 2019 pide no usarlo así. CON SÍNTOMAS, NO VAYAS CONDUCIENDO Llama al 112: si algo se complica por el camino, en un coche no hay nada que hacer y en la ambulancia, sí.	NO DEJES TU MEDICACIÓN Aunque la tensión te haya bajado, sigue tomando tus pastillas como siempre hasta que te vea tu médico. DESPUÉS DE UNA SUBIDA Si no había daño en ningún órgano, lo habitual es volver a casa ese mismo día con el tratamiento ajustado y una revisión en pocos días. Después, con tu médico, se busca por qué ha subido: olvidar o dejar las pastillas es una causa frecuente. LO QUE PUEDE SUBIRLA Los antiinflamatorios como el ibuprofeno, los descongestivos nasales, los corticoides, el regaliz, los medicamentos efervescentes, la cocaína y las anfetaminas. Antes de tomar un medicamento sin receta, pregunta en la farmacia.

En el ESPACIO de hipertensión arterial de CardioTeca: www.cardioteca.com/espacio-hipertension-arterial.html

CardioTeca (www.cardioteca.com), octubre de 2026. Informa; no sustituye a tu médico. Fuentes: guía europea de hipertensión (2024); documento de la Sociedad Europea de Cardiología sobre las emergencias hipertensivas (2019); guías norteamericanas del infarto (2004) y fichas técnicas españolas de la nitroglicerina.