

Cómo medirte la tensión en casa

Para saber si tienes la tensión arterial (presión arterial) alta y si el tratamiento la controla.

PARA QUÉ SIRVE

La tensión que te miden en la consulta no siempre es la de tu vida normal. A algunas personas les sube solo allí, por los nervios (es la hipertensión de bata blanca), y a otras les pasa al revés: normal en la consulta y alta en casa (la hipertensión enmascarada).

Por eso la guía europea de hipertensión de 2024 pide confirmar el diagnóstico fuera de la consulta, midiéndola en casa o con un Holter de tensión de 24 horas. Si ya tomas pastillas, medirla en casa sirve para saber si el tratamiento la controla y para descubrir bajadas de tensión con síntomas.

ANTES DE MEDIR

En la media hora anterior, nada de café, tabaco ni ejercicio. Ve al baño antes: la vejiga llena sube la cifra. Siéntate en una habitación tranquila y templada y espera cinco minutos, sin hablar y sin mirar el móvil.

CUÁNTAS VECES

Dos medidas por la mañana, antes del desayuno y de las pastillas, pero no nada más levantarte, y otras dos por la noche, siete días seguidos (tres como mínimo). Apunta todas, aunque el aparato tenga memoria. Si tu médico te ha pedido otra cosa, haz lo que te haya dicho.

EL APARATO

Un tensiómetro de brazo, validado y con el manguito de tu talla. Comprueba que el modelo está en una lista pública de aparatos validados, como la europea STRIDE BP (stridebp.org) o la americana validatebp.org; lo que pone en la caja no basta.

Los de muñeca, solo si no hay manguito de brazo de tu talla. Los relojes, los anillos y las aplicaciones del móvil sin manguito no sirven para diagnosticar ni para decidir el tratamiento. Si el aparato tiene más de 4 años, que lo comprueben en la farmacia o en tu centro de salud.

EN QUÉ BRAZO

En el que te haya dicho tu médico; si no te ha dicho nada, siempre en el mismo. Nunca en un brazo con una fístula de diálisis o con los ganglios de la axila operados.

LA POSTURA, PASO A PASO

La espalda apoyada

en el respaldo de la silla.

Los pies en el suelo

y las piernas sin cruzar.

El brazo apoyado en la mesa

y el manguito a la altura del corazón.

El manguito sobre la piel

y sin remangarte, 2 o 3 cm por encima del codo: una manga enrollada aprieta el brazo.

Cinco minutos sentado

y quieto, sin hablar, antes de la primera medida.

Dos medidas seguidas

con 1 o 2 minutos entre una y otra. Apunta las dos.

QUÉ HACER CON LAS CIFRAS

Al acabar la semana, la media de todas las medidas es tu tensión en casa. Una media de 135/85 o más, aunque solo sea una de las dos cifras, es hipertensión: equivale a 140/90 en la consulta. Una cifra suelta no diagnostica nada; se repite y se sigue con la semana.

Las pastillas no se cambian por una cifra: llévale las medidas a tu médico.

SI YA TOMAS PASTILLAS

Cuando la tensión ya está controlada, basta con dos medidas seguidas una o dos veces por semana y la semana entera antes de cada consulta.

APUNTA TUS MEDIDAS DE LA SEMANA

	Mañana, 1. ^a	Mañana, 2. ^a	Noche, 1. ^a	Noche, 2. ^a
Día 1				
Día 2				
Día 3				
Día 4				
Día 5				
Día 6				
Día 7				
La media				

En cada casilla, la alta y la baja, por ejemplo 128/82. Muchos aparatos calculan la media solos; tu médico puede dejar fuera el primer día.

CUÁNDO PEDIR AYUDA

- 1

Una medida de 180/110 o más (basta una de las dos cifras) **con dolor u opresión en el pecho, falta de aire, debilidad o acorchamiento de un lado del cuerpo o de la cara, dificultad para hablar, un dolor de cabeza muy intenso con visión borrosa o confusión:** llama al 112 (o al número de emergencias de tu país) sin esperar a repetir la medida. Con signos de un ictus, llama marque lo que marque el aparato.
- 2

Una medida de 180/110 o más sin ningún síntoma: no tomes una pastilla de más. Descansa cinco minutos, repite la medida y, si sigue igual, pide que te vea un médico ese mismo día.
- 3

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.
- 4

Te mareas al levantarte o te encuentras mal con cifras bajas, sobre todo si tomas pastillas para la tensión: díselo a tu médico esta semana.
- 5

La media de la semana es de 135/85 o más: pide cita con tu médico en las próximas semanas, también si ya tomas pastillas. No las cambies por tu cuenta.

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); guía práctica europea de medida de la presión arterial (Sociedad Europea de Hipertensión, 2021).