

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).

La sal y la comida si tienes la tensión alta

Si tienes hipertensión o la tensión elevada (de 120/70 a 139/89 en la consulta).

CUÁNTA SAL

Menos de 5 g de sal al día, que es una cucharadita rasa, contando toda la sal: la que añades al cocinar o en la mesa y la que ya traen los alimentos. Equivale a unos 2 g de sodio y es lo que recomienda la guía europea de hipertensión de 2024.

En España se toma casi el doble: 9,8 g al día de media en un estudio que midió la sal en la orina de 24 horas de 418 adultos.

DÓNDE ESTÁ LA SAL

La mayor parte viene ya en lo que compras hecho. En España, los embutidos y el pan aportan cada uno una quinta parte de la sal que traen los alimentos; les siguen los platos preparados y los quesos. También llevan mucha las pastillas de caldo, las sopas de sobre, las salazones, las conservas, las salsas, las aceitunas y los aperitivos salados.

CUÁNTA SAL LLEVA UNA RACIÓN

Ración	Sal
Una pastilla de caldo (10 g)	4,2 g
Jamón serrano, 50 g	2,7 g
Media pizza precocinada (200 g)	2,6 g
Cuatro croquetas precocinadas (120 g)	2,2 g
Una cucharada de salsa de soja (15 g)	2,1 g
Cinco filetes de anchoa en aceite (20 g)	1,8 g
Chorizo, 50 g	1,3 g
Pechuga de pavo en lonchas, 50 g	1,3 g
Jamón cocido, 50 g	1,2 g
Un cuarto de barra de pan (60 g)	hasta 0,8 g
Garbanzos de bote, 150 g	0,8 g
Queso curado, 40 g	0,7 g
Queso fresco, 40 g	0,3 g

Calculado con la Base de Datos Española de Composición de Alimentos; el pan, con el máximo que permite la ley desde 2022. Cada marca es distinta: las cifras son orientativas.

LA ETIQUETA

Si pone «sal», ya está calculada; si solo pone «sodio», multiplícalo por 2,5. «Bajo contenido de sal» quiere decir 0,3 g o menos por cada 100 g. Compara la sal por 100 g de dos productos parecidos y quédate con el que lleve menos.

CÓMO TOMAR MENOS SAL

Quita el salero de la mesa y prueba la comida antes de añadir. Cocina con poca sal o sin ella y da sabor con hierbas, especias, ajo, cebolla, limón o vinagre. Deja los embutidos, las salazones, los platos preparados y los aperitivos salados para de vez en cuando. Fuera de casa, pide la comida sin sal añadida y las salsas aparte. El gusto se acostumbra en unos meses.

QUÉ COMER

Mucha fruta, verdura, legumbres, cereales integrales y frutos secos, y poca carne roja, pocos dulces y pocas bebidas azucaradas, como en la dieta mediterránea o en la DASH, las dos que recomienda la guía europea de 2024. En el estudio DASH-Sodium, la dieta DASH con menos sal bajó la tensión máxima 11,5 mmHg en personas con hipertensión sin medicación.

EL POTASIO

La fruta, la verdura y las legumbres aportan potasio, que ayuda a bajar la tensión. La sal con potasio (una parte de la sal cambiada por cloruro potásico) también ayuda a quien toma mucha sal, pero no es para todos.

EL ALCOHOL Y OTRAS COSAS

Mejor no beber alcohol; si bebes, menos de 100 g de alcohol puro a la semana (una consumición lleva de 8 a 14 g). El regaliz, las bebidas energéticas y los medicamentos efervescentes suben la tensión: pide en la farmacia la forma que no es efervescente. El café tomado a diario no se asocia a más hipertensión, aunque sube la cifra durante un rato. Si te sobra peso, perder un poco ya ayuda.

Antes de usar sal con potasio, pregunta a tu médico si tienes una enfermedad del riñón o insuficiencia cardíaca, si tomas un IECA (enalapril, ramipril...), un ARA-II (losartán, valsartán...), sacubitrilo/valsartán, espironolactona, eplerenona, finerenona, amilorida o suplementos de potasio, si estás embarazada o si es para un niño: el potasio puede subir demasiado en la sangre.

SI TOMAS PASTILLAS PARA LA TENSIÓN

La comida se suma a la medicación, no la sustituye: no dejes ni bajes las pastillas por tu cuenta aunque tus cifras mejoren. Para saber si los cambios te funcionan, mídete la tensión en casa y lleva las medidas a tu médico.

SI TOMAS LITIO

No bajes la sal sin hablarlo antes con tu médico: con menos sal, el litio sube en la sangre.

CUÁNDO PEDIR AYUDA

- 1 Tensión de 180/110 o más con dolor en el pecho, falta de aire, dificultad para hablar o para mover un brazo o una pierna, visión borrosa, un dolor de cabeza muy intenso o confusión:** llama al 112 (o al número de emergencias de tu país). Con signos de un ictus, llama marque lo que marque el aparato. Ninguna comida ni infusión la baja en el momento.
- 2 Usas sal con potasio, tienes una enfermedad del riñón o tomas un IECA, un ARA-II, espironolactona u otro de los medicamentos que retienen potasio, y notas palpitaciones, el pulso lento o irregular, debilidad o falta de aire:** ve a urgencias ese mismo día; si te desmayas, llama al 112.
- 3 Tomas litio y, después de cambiar la sal, tienes diarrea o vómitos, cansancio, debilidad, torpeza al moverte o te cuesta hablar:** ve a urgencias ese mismo día.
- 4 Te mareas al levantarte o la máxima te baja de 100 desde que comes con menos sal,** sobre todo si tomas pastillas para la tensión: no las dejes; díselo a tu médico en los próximos días.

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); Organización Mundial de la Salud (sustitutos de la sal con potasio, 2025); estudios de la sal en España (2011) y ANIBES (2019); Base de Datos Española de Composición de Alimentos; estudio DASH-Sodium (2001); fichas técnicas de los medicamentos citados (Agencia Española de Medicamentos y Productos Sanitarios).

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

Si 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.