

Información para el paciente de BMJ

Última publicación: Apr 15, 2025

Cómo entender los resultados de su presión arterial

Cuando su médico le diga cuál es su presión arterial, le dará dos números. Por ejemplo, su médico puede decirle que su presión arterial es de "120 sobre 80". Esto se escribiría como 120/80.

- El primer número, el más alto, se llama **presión sistólica**. Mide la presión de la sangre cuando el corazón bombea sangre.
- El segundo número, más bajo, se llama **presión diastólica**. Esta es la presión que se mide cuando el corazón se relaja y se llena de sangre.

Por lo general, las personas descubren que tienen presión arterial alta después de un control de presión arterial de rutina. Si tiene una lectura alta, deberá medirse la presión arterial en dos o más ocasiones para confirmar que tiene presión arterial alta. También se le debe medir la presión arterial en ambos brazos.

Si sus números son más altos de lo que deberían ser, su médico probablemente le dará consejos de estilo de vida sobre formas de reducir la presión arterial (por ejemplo, a través de la dieta, el ejercicio y dejar de fumar). A la mayoría de las personas también se les recetan medicamentos para reducir la presión arterial.

Aquí hay una guía general de lo que su médico podría recomendar dependiendo de qué tan alta sea su presión arterial. Sin embargo, el tratamiento puede variar de una persona a otra. Por ejemplo, las recomendaciones de tratamiento pueden ser diferentes para alguien mayor o que tiene otros problemas de salud, como enfermedad renal o diabetes.

Presión arterial de 130 a 139 (sistólica) o de 85 a 89 (diastólica)

Esto a veces se denomina presión arterial "alta-normal". Significa que puede tener una mayor probabilidad de desarrollar presión arterial alta. Su médico puede darle consejos sobre cómo reducir su presión arterial cambiando lo que come o hace (consejos de estilo de vida).

Presión arterial de 140 a 159 (sistólica) o de 90 a 99 (diastólica)

Esto a veces se denomina hipertensión en etapa 1 (los médicos a menudo llaman "hipertensión" a la presión arterial alta). Es probable que su médico le ofrezca un tratamiento

Cómo entender los resultados de su presión arterial

farmacológico, así como consejos sobre su estilo de vida. Sin embargo, si eres mayor (por ejemplo, más de 60 años), es posible que tu médico no te recomiende un tratamiento farmacológico a menos que tu presión sistólica suba a 150 o más.

Presión arterial de 160 a 179 (sistólica) o de 100 a 109 (diastólica)

Esto a veces se denomina hipertensión en etapa 2. Es probable que su médico le ofrezca tratamiento con más de un medicamento, así como consejos sobre el estilo de vida.

Presión arterial igual o superior a 180 (sistólica) o 110 (diastólica)

A esto se le llama hipertensión grave. Es probable que su médico le ofrezca tratamiento con más de un medicamento, así como consejos sobre el estilo de vida. Ocasionalmente, las personas con hipertensión grave necesitarán tratamiento de emergencia en el hospital.

La información para el paciente de *BMJ Best Practice* del que se deriva este folleto se actualiza periódicamente. La versión más reciente de las Best Practice puede encontrarse en bestpractice.bmj.com. Esta información está destinada a los profesionales de salud. No sustituye al asesoramiento médico. Se recomienda encarecidamente que verifique de forma independiente cualquier interpretación de este material y, si tiene algún problema médico, acuda a su médico.

Consulte las condiciones de uso completas del BMJ en: bmj.com/company/legal-information. BMJ no ofrece ninguna declaración, condición, garantía o aval, ya sea explícito o implícito, de que este material sea exacto, completo, actualizado o adecuado para un fin determinado.

© BMJ Publishing Group Ltd 2025. Todos los derechos reservados.

