

 Corazón y circulación

Hipertensión arterial

También conocida como:
presión alta



EN 1 MINUTO

La hipertensión es cuando la sangre empuja con demasiada fuerza contra las paredes de tus arterias, todo el tiempo. Casi nunca duele ni da síntomas, por eso le dicen “la enemiga silenciosa”. Controlarla con tus remedios, menos sal y más movimiento protege tu corazón, tu cerebro, tus riñones y tu vista.

Revisado por Enf. Karen · EK



Salud Contigo · Actualizado
10/2026

¿Qué es y qué está pasando en mi cuerpo?

Tu corazón funciona como una bomba que empuja sangre por “mangueras” (las arterias). La presión arterial es la fuerza de esa sangre contra las paredes. Se anota con dos números: el de arriba (sistólica) es cuando el corazón aprieta; el de abajo (diastólica) es cuando descansa entre latidos.

Cuando esa presión se mantiene alta por meses o años, las arterias se endurecen y se dañan. Con el tiempo eso aumenta el riesgo de infarto, ataque cerebral (ACV), daño a los riñones y a la vista. La buena noticia: **cada punto que bajas cuenta**, y la mayoría de las personas logra controlarla.

En la consulta se habla de hipertensión cuando la presión es **140/90 o más** en varias mediciones. En casa, donde estamos más relajados, el límite es más bajo: **135/85**. Tu equipo de salud definirá tu meta personal, que puede ser más exigente si tienes diabetes o enfermedad renal.

¿Cuánta sal es “poca sal”?

Equivalencias caseras aproximadas (sal fina)



1 cucharadita rasa
≈ 5 g de sal

= 2.000 mg de sodio
= tu máximo de TODO el día



½ cucharadita
≈ 2,5 g

un régimen hiposódico
estricto puede ser así

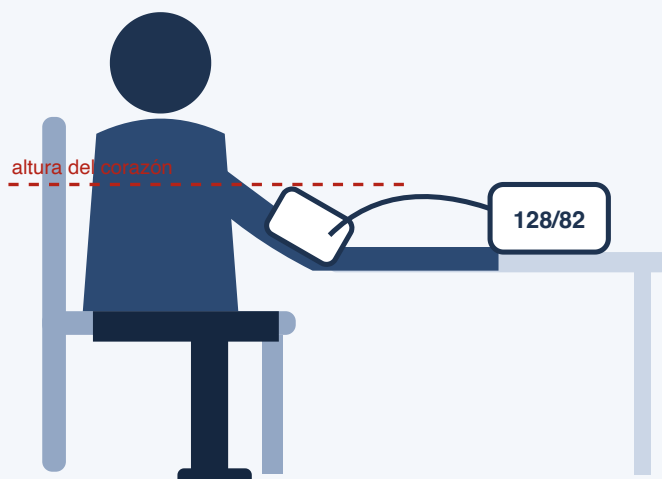


Tapita de lápiz pasta
≈ 1 g

referencia casera,
llena y rasa

Truco: sodio (mg) × 2,5 = sal (mg). Ej: 400 mg de sodio = 1 g de sal.

Los 5 g diarios incluyen la sal que ya viene en el pan, las cecinas y los productos envasados.



Antes de medir

- ① 5 min sentado, en silencio
- ② Espalda apoyada
- ③ Pies en el suelo, sin cruzar
- ④ Brazo apoyado y desnudo
- ⑤ Sin café ni cigarro 30 min
- ⑥ No hablar al medir
- ⑦ 2 tomas, 1 min de diferencia

Anota ambas en tu registro.

La técnica importa tanto como el aparato.

02 Lo que te dijeron... y qué significa

EL MÉDICO DICE

“Régimen hiposódico”

LO QUE SIGNIFICA EN TU CASA

Comer con **poca sal**. Para la mayoría significa no pasar de **5 g de sal al día en total** (una cucharadita rasa), contando la que ya traen los alimentos. En la práctica: no agregar sal en la mesa, cocinar con muy poca y evitar productos con sello **“ALTO EN SODIO”**. Si te indicaron un régimen más estricto (por ejemplo 2–3 g), sigue esa cifra.

EL MÉDICO DICE

“Controle su presión en casa”

LO QUE SIGNIFICA EN TU CASA

Tómate la presión **2 veces en la mañana y 2 en la noche**, por 7 días antes de tu control, y anótalas. Usa un aparato de brazo (no de muñeca) validado. Lleva el registro impreso: vale más que una sola medición en la consulta.

EL MÉDICO DICE

“Tome el losartán cada 12 horas”

LO QUE SIGNIFICA EN TU CASA

Elige dos horas fijas separadas por 12 horas, por ejemplo **8:00 y 20:00**, y amárralas a algo que haces siempre (desayuno y once). Si se te olvida una dosis, no tomes doble: sigue con la siguiente y coméntalo en tu control.

EL MÉDICO DICE

“Baje de peso y haga actividad física”

LO QUE SIGNIFICA EN TU CASA

No necesitas un gimnasio. Meta realista: **30 minutos de caminata a paso rápido, 5 días a la semana** (puedes partirlo en 3 caminatas de 10 minutos). Bajar aunque sea 5% de tu peso ya mejora la presión.

EL MÉDICO DICE

“Modere el alcohol”

LO QUE SIGNIFICA EN TU CASA

Lo más sano es no tomar. Si tomas, que sea poco y no todos los días. El alcohol sube la presión y además interfiere con algunos remedios.

03 Tu día a día, paso a paso

En la cocina

- Saca el salero de la mesa: es el hábito que más rápido funciona.
- Cocina con ajo, cebolla, limón, orégano, comino, merkén suave, cilantro y perejil para dar sabor.
- Un pan (marraqueta o hallulla) ya trae sal: prefiere 1 al día y acompáñalo con palta o huevo en vez de cecinas.
- Ojo con: cubitos de caldo, sopas en sobre, salsa de soya, ketchup, aceitunas, quesos maduros, papas fritas y snacks.
- Lee la etiqueta: compara el sodio por 100 g y elige el que tenga menos. Usa nuestra calculadora de sal.

Tus remedios

- Tómalos todos los días, aunque te sientas bien: la presión no avisa.
- No los suspendas por tu cuenta si te bajó la presión: es justamente porque están funcionando.
- Evita automedicarte con antiinflamatorios (ibuprofeno, diclofenaco, naproxeno): suben la presión. Para el dolor, consulta primero.
- Si sientes mareo al pararte, levántate en dos tiempos: siéntate un minuto antes de ponerte de pie y avísale a tu equipo.

Cómo tomarte la presión

- 30 minutos antes: nada de café, cigarro ni ejercicio. Vacía la vejiga.
- Siéntate 5 minutos en silencio, espalda apoyada, pies en el suelo, piernas sin cruzar.
- Manguito en el brazo desnudo, a la altura del corazón, apoyado en una mesa.
- No hables durante la medición. Toma 2 mediciones con 1 minuto de diferencia y anota ambas.

Movimiento, sueño y ánimo

- Camina, baila, sube escaleras, anda en bici: lo que disfrutes y puedas mantener.
- Si roncas fuerte y te despiertas cansado, cuéntalo: la apnea del sueño sube la presión.
- Dejar de fumar es una de las mejores cosas que puedes hacer por tu corazón. Pide ayuda en tu CESFAM.
- El estrés crónico también suma: busca un momento al día para respirar, caminar o conversar.

04 Semáforo: ¿cuándo consultar?



Rojo — Urgencia: llama al 131 o ve al servicio de urgencia

- Presión de **180/110 o más** junto con dolor de pecho, falta de aire, dolor de cabeza muy fuerte y repentino, visión borrosa o confusión.
- Cara chueca, brazo o pierna débil o dormida, o dificultad para hablar (posible ACV): **anota la hora** y llama al 131.
- Dolor de pecho opresivo que se va al brazo, cuello o mandíbula, con sudor frío.



Amarillo — Consulta pronto (en 24–48 h) con tu equipo de salud

- Presión de 180/110 o más **sin** síntomas: siéntate tranquilo, repite en 15 minutos y, si sigue igual, consulta hoy.
- Mediciones sobre tu meta casi todos los días durante una semana.
- Mareos frecuentes al pararte, tos seca persistente o hinchazón de tobillos desde que empezaste un remedio nuevo.



Verde — Es esperable: sigue tus cuidados

- Variaciones pequeñas entre la mañana y la noche, o un día alto aislado.
- Presión algo más alta en la consulta que en tu casa (“efecto bata blanca”).

Mitos y verdades

MITO

“Si no me duele la cabeza, mi presión está bien.”

—

Verdad: La mayoría de las personas con presión alta no siente nada. La única forma de saberlo es midiéndola.

MITO

“La sal de mar o la sal rosada no hacen daño.”

—

Verdad: Todas las sales tienen prácticamente la misma cantidad de sodio. La sal “gourmet” sube la presión igual.

MITO

“Cuando me normalizo puedo dejar los remedios.”

—

Verdad: Si tu presión está normal es porque el remedio está funcionando. Solo tu médico puede ajustar o suspender la dosis.

MITO

“Un vasito de vino al día es bueno para el corazón.”

—

Verdad: La evidencia actual no recomienda empezar a tomar alcohol por salud. En personas hipertensas, el alcohol sube la presión.

06

Preguntas para llevar a tu próximo control

Marca las que quieras hacer, imprime esta guía y llévala. Anota las respuestas.

☐

¿Cuál es mi meta de presión en casa?

☐

¿A qué hora me conviene tomar cada remedio?

☐

¿Cuántos gramos de sal puedo comer al día?

☐

¿Qué hago si un día tengo la presión muy alta y me siento bien?

☐

¿Mi aparato de presión está bien? (Llévalo al control para compararlo)



07

Recursos y ayuda

EK SALUD CONTIGO A DOMICILIO

Educación y control cardiovascular en tu casa

Una enfermera revisa tu técnica de medición, tu aparato, tu pastillero y tu cocina, y te deja un plan escrito para tu familia.

Fuentes consultadas

1. Ministerio de Salud de Chile. Orientación técnica Programa de Salud Cardiovascular (2017).
2. Organización Mundial de la Salud. Reducción de la ingesta de sodio: recomendaciones (5 g de sal/día).
3. Ley 20.606 sobre composición nutricional de los alimentos y su publicidad (Chile).
4. European Society of Cardiology. Guías de manejo de la presión arterial elevada e hipertensión (2024).
5. American Heart Association. Monitoring your blood pressure at home.



Esta guía es **educativa** y no reemplaza la indicación de tu médico, enfermera u otro profesional que te atiende. Si algo de lo que lees no coincide con lo que te indicaron, **sigue la indicación de tu equipo** y pregúntales. Emergencias: **131** · Salud Responde: **600 360 7777**.