

Información para el paciente de BMJ

Última publicación: May 01, 2025

Presión arterial alta: ¿cuáles son las opciones de tratamiento?

Tener la hipertensión aumenta la probabilidad de sufrir problemas de salud graves, como infartos y ictus. Por eso es importante intentar reducir tu presión arterial y evitar que esté demasiado alta.

Hay tratamientos disponibles y también cosas que puedes hacer tú mismo. Puedes utilizar la información de este folleto para conocer más sobre las opciones y hablar con tu médico sobre qué tratamientos son los adecuados para ti.

Cambios en el estilo de vida

Es posible que pueda reducir su presión arterial haciendo cambios en su estilo de vida. Estas suelen ser las primeras cosas que tu médico te sugerirá probar.

Si tienes sobrepeso, deberías intentar **perder algo de peso** para bajar tu presión arterial. Incluso perder solo un par de kilos puede ayudar. Perder peso también puede mejorar otros tratamientos y reducir la cantidad de medicación que necesitas.

Seguir un tipo de dieta llamada dieta **DASH** puede ayudar. DASH significa Enfoques Dietéticos para Detener la Hipertensión.

En esta dieta se come:

- Un montón de frutas y verduras frescas
- más productos integrales (como arroz integral y pan integral) en lugar de arroz blanco y pan blanco
- Más pescado, aves y frutos secos, en lugar de carne roja
- menos sal. La mayoría de nosotros comemos más sal de la que necesitamos. Muchos alimentos procesados, como el pan y los cereales para el desayuno, contienen mucha sal. Eliminar estos puede ayudar mucho. Revisa las etiquetas de tus alimentos para saber cuánta sal contienen
- menos grasas saturadas (mantequilla, carne, queso y crema)
- menos alimentos azucarados, como pasteles y dulces, y menos bebidas azucaradas.

Presión arterial alta: ¿cuáles son las opciones de tratamiento?

Tu médico también podría recomendarte que consumas más alimentos ricos en potasio. Estos alimentos incluyen:

- algunas frutas frescas, como plátanos, naranjas, melones y toronjas
- algunos frutos secos, como pasas, ciruelas pasas y dátiles
- algunas verduras, como brócoli cocido, espinacas cocidas, patatas, boniatas, setas, guisantes y pepinos.

Tu médico también podría recomendarte un suplemento de potasio. Aunque esto no se recomendará si tienes enfermedad renal crónica o si tomas ciertos medicamentos.

Hacer ejercicio también es importante. Los médicos recomiendan que las personas con hipertensión intenten hacer ejercicio al menos 30 minutos, cinco veces por semana. Ejemplos de buenos tipos de ejercicio incluyen caminar, correr, montar en bicicleta o nadar.

Necesita hacer ejercicio regularmente para mantener baja la presión arterial. Si deja de hacer ejercicio, puede volver a subir. Consulte con su médico sobre qué tipo de rutina de ejercicios podría ser mejor para usted.

Si **bebes alcohol**, reducir la cantidad puede bajar tu presión arterial. Los hombres con hipertensión no deberían beber regularmente más de 14 unidades de alcohol a la semana. Las mujeres con hipertensión deberían intentar consumir menos de 8 unidades de alcohol a la semana.

Beber demasiada **cafeína** puede aumentar tu presión arterial. Las bebidas ricas en cafeína incluyen té, café, cola y bebidas energéticas. Intenta limitar la cantidad que bebes. Si no estás seguro de si consumes demasiada cafeína, habla con tu médico.

Fumar aumenta la probabilidad de sufrir problemas cardíacos graves relacionados con la hipertensión. Por lo tanto, dejar de fumar es importante. Puede pedirle ayuda a su médico.

Medicamentos

Existen muchos tipos diferentes de medicamentos que pueden bajar tu presión arterial.

Es posible que necesite tomar más de un medicamento para bajar su presión arterial a un nivel saludable.

Qué medicamento (o medicamentos) te recomendará tu médico probar primero dependerá de:

- qué tan alta es la presión arterial
- Tu edad
- tu etnia, y
- Ya sea que tengas otras condiciones médicas, como enfermedades cardíacas o renales.

Los principales medicamentos para la presión arterial actúan de formas ligeramente diferentes. A menudo ayuda tomar más de uno. Estos son los principales tipos que su médico podría recomendar:

Presión arterial alta: ¿cuáles son las opciones de tratamiento?

- inhibidores de la enzima convertidora de la angiotensina (IECA)
- Diuréticos
- Bloqueadores de los receptores de angiotensina II (BRA)
- Bloqueadores de los canales de calcio
- Betabloqueantes.

Algunos medicamentos vienen en forma de comprimidos combinados. Esto significa que incluye varios tipos de tratamiento en una sola tableta.

A algunas personas les resulta más fácil de soportar.

Necesitará citas regulares con su médico para controlar su presión arterial y sus tratamientos. Algunas personas tienen efectos secundarios de estos medicamentos. Habla con tu médico si tienes algún problema. Quizá puedas probar otro tipo de medicamento o una dosis más baja.

Un efecto secundario común con todos los medicamentos para la presión arterial es sentirse mareado. Puede ser peor cuando pasas de estar sentado o tumbado a estar de pie, y puede ser peor por la noche. Esto se llama hipotensión postural.

Los otros posibles efectos secundarios varían según los medicamentos y de una persona a otra. Por ejemplo, los inhibidores de la ECA pueden causar tos seca en algunas personas.

Los efectos secundarios comunes de cada medicamento se indicarán en el folleto que viene con tu medicamento. Si notas algún efecto secundario al empezar a tomar un nuevo medicamento o cambiar la dosis, habla con tu médico.

No deje de tomar sus medicamentos sin hablar con su médico. La mayoría de las personas pueden encontrar tratamientos que funcionen para ellos con pocos o ninguno de efectos secundarios.

Hay más información sobre las causas de la hipertensión en nuestra información para pacientes en: *Hipertensión: ¿qué es?*

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 2026. Todos los derechos reservados.

