

Cuáles son las bebidas que no deberías consumir si tenés presión alta

02/03/2026



Revisar las bebidas que consumís a diario es fundamental para mantener la presión arterial bajo control. **Alcohol, cafeína y opciones azucaradas pueden elevar los valores y afectar la salud cardiovascular**, por lo que moderarlas, junto con una alimentación equilibrada y seguimiento médico, ayuda a reducir riesgos.

Cuáles son las bebidas que no deberías consumir si tenés presión alta

Controlar la presión arterial no depende únicamente de reducir la sal en las comidas. Lo que se bebe a diario también puede influir, y mucho, en los valores de tensión.

Por eso, además del **ejercicio regular**, el control del peso y

una alimentación equilibrada, revisar las bebidas habituales es un paso clave para prevenir complicaciones y potenciar el tratamiento indicado por el médico.

Las recomendaciones actuales para personas con hipertensión incluyen seguir un esquema de alimentación como la dieta DASH, que propone limitar el sodio a un máximo general de 2.300 mg por día (e incluso menos en algunos casos), aumentar el consumo de frutas, verduras, legumbres, granos integrales y lácteos bajos en grasa, y reducir productos ultraprocesados.

En ese marco, elegir adecuadamente qué tomar puede ayudar a estabilizar la presión y proteger el corazón.

Alcohol, cafeína y bebidas azucaradas: por qué conviene limitarlas

El **alcohol** es una de las principales bebidas que se aconseja moderar o evitar. El consumo excesivo se asocia con un aumento sostenido de la presión arterial y con mayor riesgo de enfermedad cardiovascular y accidente cerebrovascular (ACV). Además, aporta calorías sin valor nutricional, **favorece el aumento de peso y puede interferir con ciertos medicamentos antihipertensivos.**

La **cafeína**, presente en el café, algunos té, bebidas energéticas, refrescos tipo cola y chocolate, puede provocar aumentos transitorios de la presión en muchas personas. Si bien no siempre es necesario eliminarla por completo, sí conviene controlar la cantidad diaria y evaluar la respuesta individual. En algunos casos, reducir su consumo mejora los valores tensionales.



Cuáles son las bebidas que no deberías consumir si tenés presión alta

Las bebidas azucaradas, como gaseosas, jugos industriales y té listos para beber, también representan un riesgo. Su alto contenido de azúcar contribuye al aumento de peso, a la inflamación y a la resistencia a la insulina, factores que agravan la hipertensión y elevan el riesgo cardiovascular. **Reemplazarlas por agua, agua mineral sin gas o con gas sin azúcar, o infusiones naturales sin endulzar es una alternativa más saludable.**

Mantener una buena hidratación, elegir bebidas con bajo contenido calórico y acompañar con alimentos ricos en fibra y potasio puede marcar la diferencia.

De todos modos, si tenés diagnóstico de presión arterial alta, es fundamental consultar con tu médico antes de modificar tu dieta o tu medicación. Un plan individualizado, con **seguimiento periódico, es la mejor estrategia para cuidar la salud del corazón a largo plazo.**

Fuente: La 100