

¿SABÍAS, QUÉ?...



Hasta el **65%** de los pacientes con hipertensión no logran controlar su enfermedad por no seguir bien su tratamiento.

VIVIR MÁS Y MEJOR ESTÁ EN TUS MANOS.

¿Y SI TU BIENESTAR ESTUVIERA A UN CLIC?

RECOMENDACIONES



ACTIVIDAD FÍSICA



ALIMENTACIÓN SALUDABLE



ESCANEA EL CÓDIGO
Y ARMONIZA TU VIDA:
ESCUCHANDO ESTA PLAY LIST





RECOMENDACIONES

Toma tu Medicamento, sigue las indicaciones de tu médico y toma tu tratamiento todos los días, a la misma hora.

Asiste a tus Controles, no faltes a tus citas médicas. El seguimiento es clave para ajustar tu tratamiento y prevenir complicaciones.

ACTIVIDAD FÍSICA camina, baila o haz ejercicios suaves al menos 30 minutos al día.

MANTENTE ACTIVO.



ALIMENTACIÓN SALUDABLE, reduce la sal, consume frutas y verduras, y evita alimentos procesados.

TU CORAZÓN LO AGRADECERÁ.



MÚSICA RELAJANTE escucha música que te calme, ayuda a reducir el estrés y mejora tu bienestar.

DISFRUTA CON LOS QUE AMAS COMPARTIR TIEMPO CON TU FAMILIA Y AMIGOS.



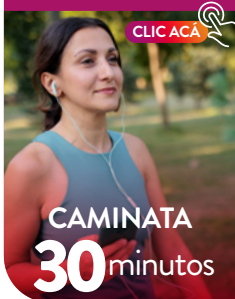
¡TU SALUD EMOCIONAL TAMBIÉN IMPORTA!

CADA PASO CUENTA: MOVERSE MÁS ES VIVIR MEJOR

PLAN SEMANAL DE EJERCICIOS

PARA ADULTOS CON HIPERTENSIÓN ARTERIAL

LUNES



MARTES



MIÉRCOLES



JUEVES



VIERNES



SÁBADO



Referencia: 1. Organización Mundial de la Salud. (2021). Directrices de la OMS sobre actividad física y comportamientos sedentarios [WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour]. Ginebra: Organización Mundial de la Salud. <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/349729/9789240032194-spa.pdf> 1

CADA DOSIS, UN LATIDO MÁS

CLIC ACÁ

30 min

LUNES CAMINATA



DURACIÓN
30 MINUTOS



INTENSIDAD
MODERADA



CONSEJO
USA CALZADO CÓMODO
Y MANTÉN HIDRATACIÓN

CADA DOSIS, **UN LATIDO MÁS**



20^{min}

MARTES YOGA



DURACIÓN
20 MINUTOS



INTENSIDAD
SUAVE



CONSEJO
RESPIRA PROFUNDAMENTE
Y EVITA POSTURAS
EXIGENTES

CADA DOSIS, **UN LATIDO MÁS**



25^{min}



MIÉRCOLES CICLISMO



DURACIÓN
25 MINUTOS



INTENSIDAD
MODERADA



CONSEJO
EVITA PENDIENTES PRO-
NUNCIADAS Y MANTÉN
RITMO CONSTANTE

CADA DOSIS, **UN LATIDO MÁS**



30 min

JUEVES FUERZA



DURACIÓN
30 MINUTOS



INTENSIDAD
MODERADA



CONSEJO
ELIGE MÚSICA QUE
DISFRUTES Y MANTÉN
BUENA POSTURA

CADA DOSIS, **UN LATIDO MÁS**



45 min

VIERNES CAMINATA



DURACIÓN
45 MINUTOS



INTENSIDAD
MODERADA



CONSEJO
EVITA EL SOL DIRECTO Y
LLEVA AGUA

CADA DOSIS, **UN LATIDO MÁS**



15^{min}

SÁBADO ESTIRAMIENTO



DURACIÓN
15 MINUTOS



INTENSIDAD
SUAVE



CONSEJO
IDEAL PARA CERRAR LA
SEMANA CON CALMA

CADA DOSIS, **UN LATIDO MÁS**



PRIMERA SEMANA

DIETA TENSIÓN ALTA HIPERTENSIÓN



16,8%

PROTEÍNAS
83,2 g

49,4%

HIDRATOS DE C
244,3 g

33,3%

LÍPIDOS
73,1 g

ÁCIDOS GRASOS

11 g

SATURADOS

5%

39,5 g

MONOINSATURADOS

18%

17,8 g

POLIINSATURADOS

8,1%

VALOR NUTRICIONAL MEDIO POR DÍA

ENERGÍA
1.979 kcal

COLESTEROL
186,2 mg

FIBRA
34,7 g

SODIO
1.243,5 mg

TAMAÑO DE LA RACIÓN

FRUTAS	120-200g	1 VASO DE LECHE	200ml
HUEVOS	53-63g	1 YOGUR O CUAJADA	125ml
VERDURAS - HORTALIZAS	150-200g	PORCIÓN QUESO DESNATADO	125g
PAN	40g	1 PORCIÓN REQUESÓN 0%	60g
PASTA, ARROZ, LEGUMBRES	60-80g	CARNES, AVES	100-125g
FRUTOS SECOS	20-30g	PESCADOS, MARISCOS	125-150g

La información y las recomendaciones que aparecen en esta publicación son adecuadas en la mayoría de los casos, pero no reemplazan el diagnóstico médico. Para obtener información específica relacionada con su condición personal, consulte a su médico.



IR AL PLAN **SEGUNDA SEMANA**

CADA DOSIS, **UN LATIDO MÁS**



CLICACÁ



DIETA

TENSIÓN ALTA
HIPERTENSIÓN

PRIMERA SEMANA

DÍA 01 LUNES

DESAYUNO

Café con leche descremada o infusión. Arepa integral con tomate y aguacate.

MEDIA MAÑANA

Yogur descremado.
Fruta

ALMUERZO

Crema de zapallo. Filete de tilapia o mojarra al horno. Arroz integral. Fruta.

MERIENDA

Frutos secos tostados sin sal

CENA

Papa al horno. Tortilla francesa (huevo). Pan integral. Cuajada con miel.

CADA DOSIS, **UN LATIDO MÁS**





DIETA

TENSIÓN ALTA HIPERTENSIÓN

PRIMERA SEMANA

DÍA 02 MARTES

DESAYUNO

Café con leche descremada o infusión. Pan integral con tomate y aguacate.

MEDIA MAÑANA

Queso campesino bajo en sal con galletas integrales. Fruta.

ALMUERZO

Ensalada de lechuga crespas, zanahoria y pepino. Pechuga de pollo a la plancha. Arepa integral. Fruta.

MERIENDA

Frutos secos tostados sin sal

CENA

Acelgas o espinacas salteadas. Pescado a la plancha. Pan integral. Yogur descremado.

CADA DOSIS, **UN LATIDO MÁS**





DIETA

TENSIÓN ALTA HIPERTENSIÓN

PRIMERA SEMANA

DÍA 03 MIÉRCOLES

DESAYUNO

Café con leche descremada o infusión. Pan integral con tomate y aguacate.

MEDIA MAÑANA

Yogur descremado. Fruta

ALMUERZO

Ensalada mixta. Arroz con camarones. Fruta.

MERIENDA

Frutos secos tostados sin sal

CENA

Ensalada de pimentón y tomate. Pavo o pollo a la plancha. Pan integral. Queso con miel.

CADA DOSIS, **UN LATIDO MÁS**





DIETA TENSIÓN ALTA HIPERTENSIÓN

PRIMERA SEMANA

DÍA 04 JUEVES

DESAYUNO

Café con leche descremada o infusión. Pan integral con tomate y aguacate.

MEDIA MAÑANA

Queso campesino bajo en sal con galletas integrales. Fruta.

ALMUERZO

Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria. Lentejas con arroz y plátano asado. Fruta.

MERIENDA

Frutos secos tostados sin sal

CENA

Crema de ahuyama. Tortilla de espinaca. Pan integral. Yogur descremado.

CADA DOSIS, **UN LATIDO MÁS**





DIETA

TENSIÓN ALTA
HIPERTENSIÓN

PRIMERA SEMANA

DÍA 05 VIERNES

DESAYUNO

Café con leche descremada o infusión. Pan integral con tomate y aguacate.

MEDIA MAÑANA

Yogur descremado. Fruta

ALMUERZO

Fríjoles con verduras. Pescado al vapor. Fruta.

MERIENDA

Frutos secos tostados sin sal

CENA

Parrillada de verduras. Huevos revueltos. Pan integral. Cuajada con miel.

CADA DOSIS, **UN LATIDO MÁS**





DIETA

TENSIÓN ALTA

HIPERTENSIÓN

PRIMERA SEMANA

DÍA 06 SÁBADO

DESAYUNO

Café con leche descremada o infusión. Pan integral con tomate y aguacate.

MEDIA MAÑANA

Queso campesino descremado con 2 galletas integrales. Fruta.

ALMUERZO

Arroz con verduras y huevo cocido. Pescado sudado. Fruta.

MERIENDA

Frutos secos tostados sin sal

CENA

Ensalada mixta. Lomo de cerdo a la plancha sin grasa. Pan integral. Yogur descremado.

CADA DOSIS, **UN LATIDO MÁS**





DIETA

TENSIÓN ALTA
HIPERTENSIÓN

PRIMERA SEMANA

DÍA 07 DOMINGO

DESAYUNO

Café con leche descremada o infusión. Pan integral con tomate y aguacate.

MEDIA MAÑANA

Yogur descremado. Fruta

ALMUERZO

Sopa fría de tomate natural. Ensalada de garbanzos con verduras. Fruta.

MERIENDA

Frutos secos tostados sin sal

CENA

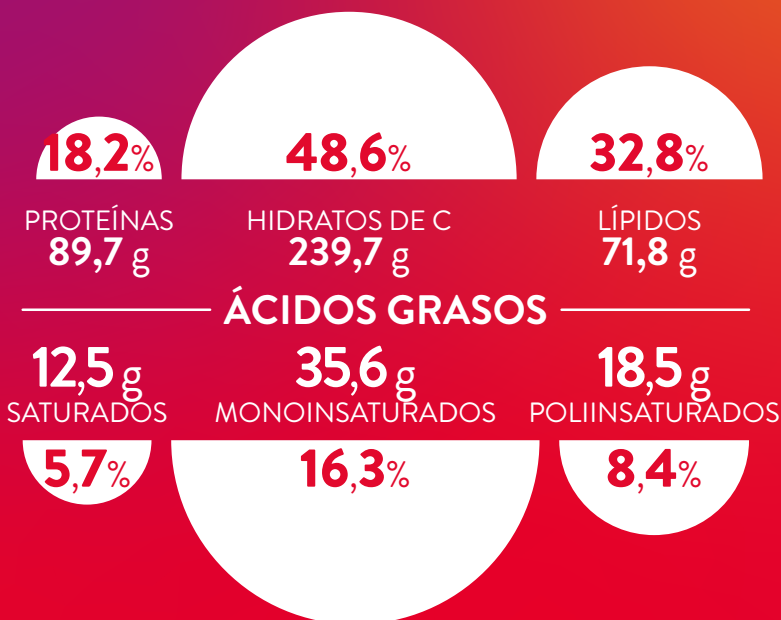
Brócoli al vapor. Lomo de res sin grasa a la plancha. Yogur. Queso con miel.

CADA DOSIS, **UN LATIDO MÁS**



SEGUNDA SEMANA

DIETA TENSIÓN ALTA HIPERTENSIÓN



VALOR NUTRICIONAL MEDIO POR DÍA

ENERGÍA 1.971 kcal	COLESTEROL 154,66 mg	FIBRA SODIO 35,3 g	SODIO 1.222,2 mg
-----------------------	-------------------------	-----------------------	---------------------

TAMAÑO DE LA RACIÓN

FRUTAS	120-200g	1 VASO DE LECHE	200ml
HUEVOS	53-63g	1 YOGUR O CUAJADA	125ml
VERDURAS - HORTALIZAS	150-200g	PORCIÓN QUESO DESNATADO	125g
PAN	40g	1 PORCIÓN REQUESÓN 0%	60g
PASTA, ARROZ, LEGUMBRES	60-80g	CARNES, AVES	100-125g
FRUTOS SECOS	20-30g	PESCADOS, MARISCOS	125-150g

La información y las recomendaciones que aparecen en esta publicación son adecuadas en la mayoría de los casos, pero no reemplazan el diagnóstico médico. Para obtener información específica relacionada con su condición personal, consulte a su médico.



IR AL PLAN PRIMERA SEMANA

CADA DOSIS, UN LATIDO MÁS



CLICACÁ



DIETA

TENSIÓN ALTA HIPERTENSIÓN

SEGUNDA SEMANA

DÍA 08 LUNES

DESAYUNO

Café con leche descremada o infusión. Arepa integral con tomate y aguacate.

MEDIA MAÑANA

Yogur descremado.
Fruta

ALMUERZO

Crema de zapallo. Filete de tilapia o mojarra al horno. Arroz integral. Fruta.

MERIENDA

Frutos secos tostados sin sal

CENA

Papa al horno. Tortilla francesa (huevo). Pan integral. Cuajada con miel.

CADA DOSIS, **UN LATIDO MÁS**





DIETA

TENSIÓN ALTA

HIPERTENSIÓN

SEGUNDA SEMANA

DÍA 09 MARTES

DESAYUNO

Café con leche descremada o infusión. Pan integral con tomate y aguacate.

MEDIA MAÑANA

Queso campesino bajo en sal con galletas integrales. Fruta.

ALMUERZO

Ensalada de lechuga cressa, zanahoria y pepino. Pechuga de pollo a la plancha. Arepa integral. Fruta.

MERIENDA

Frutos secos tostados sin sal

CENA

Acelgas o espinacas salteadas. Pescado a la plancha. Pan integral. Yogur descremado.

CADA DOSIS, **UN LATIDO MÁS**





DIETA

TENSIÓN ALTA

HIPERTENSIÓN

SEGUNDA SEMANA

DÍA 10 MIÉRCOLES

DESAYUNO

Café con leche descremada o infusión. Pan integral con tomate y aguacate.

MEDIA MAÑANA

Yogur descremado. Fruta

ALMUERZO

Ensalada mixta. Arroz con camarones. Fruta.

MERIENDA

Frutos secos tostados sin sal

CENA

Ensalada de pimentón y tomate. Pavo o pollo a la plancha. Pan integral. Queso con miel.

CADA DOSIS, **UN LATIDO MÁS**

CLICACÁ



DIETA

TENSIÓN ALTA

HIPERTENSIÓN

SEGUNDA SEMANA

DÍA 11 JUEVES

DESAYUNO

Café con leche descremada o infusión. Pan integral con tomate y aguacate.

MEDIA MAÑANA

Queso campesino bajo en sal con galletas integrales. Fruta.

ALMUERZO

Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria. Lentejas con arroz y plátano asado. Fruta.

MERIENDA

Frutos secos tostados sin sal

CENA

Crema de ahuyama. Tortilla de espinaca. Pan integral. Yogur descremado.

CADA DOSIS, **UN LATIDO MÁS**





DIETA

TENSIÓN ALTA

HIPERTENSIÓN

SEGUNDA SEMANA

DÍA 12 VIERNES

DESAYUNO

Café con leche descremada o infusión. Pan integral con tomate y aguacate.

MEDIA MAÑANA

Yogur descremado. Fruta

ALMUERZO

Fríjoles con verduras. Pescado al vapor. Fruta.

MERIENDA

Frutos secos tostados sin sal

CENA

Parrillada de verduras. Huevos revueltos. Pan integral. Cuajada con miel.

CADA DOSIS, **UN LATIDO MÁS**





DIETA

TENSIÓN ALTA
HIPERTENSIÓN

SEGUNDA SEMANA

DÍA 13 SÁBADO

DESAYUNO

Café con leche descremada o infusión. Pan integral con tomate y aguacate.

MEDIA MAÑANA

Queso campesino descremado con 2 galletas integrales. Fruta.

ALMUERZO

Arroz con verduras y huevo cocido. Pescado sudado. Fruta.

MERIENDA

Frutos secos tostados sin sal

CENA

Ensalada mixta. Lomo de cerdo a la plancha sin grasa. Pan integral. Yogur descremado.

CADA DOSIS, **UN LATIDO MÁS**





DIETA

TENSIÓN ALTA
HIPERTENSIÓN

SEGUNDA SEMANA

DÍA 14 DOMINGO

DESAYUNO

Café con leche descremada o infusión. Pan integral con tomate y aguacate.

MEDIA MAÑANA

Yogur descremado. Fruta

ALMUERZO

Sopa fría de tomate natural. Ensalada de garbanzos con verduras. Fruta.

MERIENDA

Frutos secos tostados sin sal

CENA

Brócoli al vapor. Lomo de res sin grasa a la plancha. Yogur. Queso con miel.

CADA DOSIS, **UN LATIDO MÁS**



REFERENCIAS



ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Investigadores de la Universidad de Pensilvania y Mindlab International demostraron que esta canción **reduce la ansiedad hasta en un 65%** y disminuye la presión arterial y el ritmo cardíaco.¹

Universidad de Oxford encontró que escuchar música con ritmos entre 60-80 bpm puede **reducir la presión arterial sistólica y diastólica.**²

Estudio publicado en MediSur (2022), mostró que pacientes hipertensos expuestos a sesiones de musicoterapia **redujeron significativamente sus cifras tensionales** en comparación con un grupo control.³

Referencias: 1. Marconi Union. (2011). Weightless [Canción]. Just Music. Estudio citado en BMJ y Mindlab International. 2. Universidad de Oxford. (2023). Music and Cardiovascular Health. Forum FACMedicine.

3. Hernández Velázquez, F. M., Santiesteban Rodríguez, B. C., & Pizarro Hechavarría, R. J. (2022). Influencia

de la musicoterapia en la disminución de cifras tensionales moderadamente altas. MediSur, 20(6).



MÚSICA PARA EL ALMA

Referencias: 1. Fundación Española del Corazón. (s.f.). Dieta para la hipertensión arterial – PASFEC. Fundación Española del Corazón. Recuperado el 30 de julio de 2025, de <https://pasefc.fundaciondelcorazon.com> 2. Ministerio de Salud y Protección Social. (2015). Guías alimentarias basadas en alimentos para la población colombiana mayor de 2 años. Bogotá, Colombia: Ministerio de Salud. Recuperado de <https://www.minsalud.gov.co> 3. Instituto Colombiano de Bienestar Familiar. (2018). Tabla de composición de alimentos colombianos (6.ª ed.). Bogotá, Colombia: ICBF. Recuperado de <https://www.icbf.gov.co> 4. Organización Mundial de la Salud. (2021). Hipertensión. Recuperado de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>.