



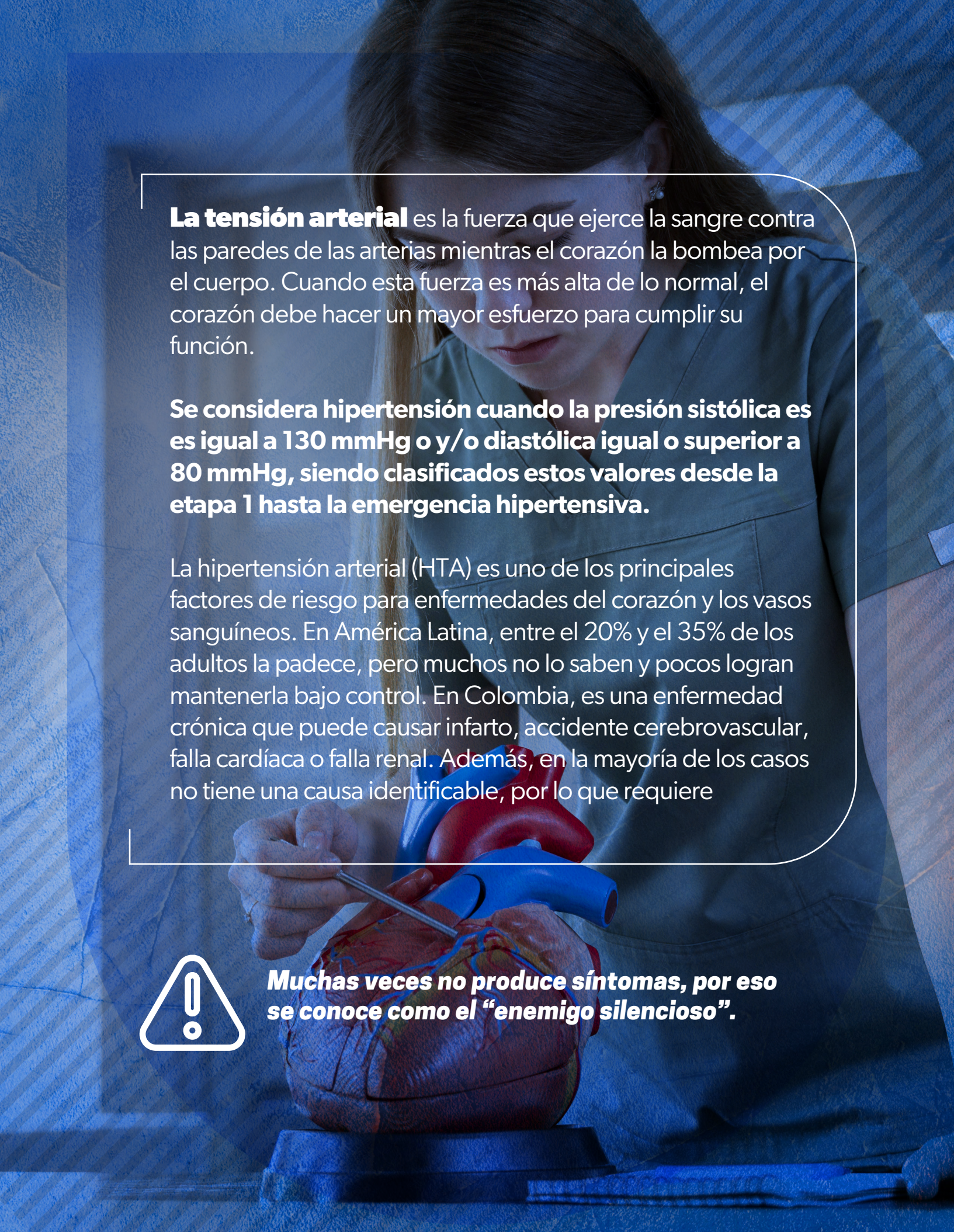
# Hábitos para una vida saludable

Controla tu tensión y dale  
más vida a tu corazón.

**Creamos, especialmente, esta cartilla para todos aquellos que viven con hipertensión arterial o tienen algún riesgo de desarrollar esta enfermedad, por lo que aquí vas a encontrar algunos consejos que te ayudarán a despejar dudas e inquietudes sobre hábitos de vida y alimentación.**

Vas a conocer de manera general hábitos de vida y alimentación saludable para controlar tu enfermedad. Sin embargo, recuerda, es importante que consultes con tu nutricionista de manera individual modificaciones específicas en tu plan de alimentación, ya que es este profesional quien sigue tu proceso y conoce tus requerimientos y necesidades.





**La tensión arterial** es la fuerza que ejerce la sangre contra las paredes de las arterias mientras el corazón la bombea por el cuerpo. Cuando esta fuerza es más alta de lo normal, el corazón debe hacer un mayor esfuerzo para cumplir su función.

**Se considera hipertensión cuando la presión sistólica es igual a 130 mmHg o y/o diastólica igual o superior a 80 mmHg, siendo clasificados estos valores desde la etapa 1 hasta la emergencia hipertensiva.**

La hipertensión arterial (HTA) es uno de los principales factores de riesgo para enfermedades del corazón y los vasos sanguíneos. En América Latina, entre el 20% y el 35% de los adultos la padece, pero muchos no lo saben y pocos logran mantenerla bajo control. En Colombia, es una enfermedad crónica que puede causar infarto, accidente cerebrovascular, falla cardíaca o falla renal. Además, en la mayoría de los casos no tiene una causa identificable, por lo que requiere



***Muchas veces no produce síntomas, por eso se conoce como el “enemigo silencioso”.***



## Cápsula de aprendizaje

### ¡Un minuto para tu corazón!

Don Carlos se sentía bien. No tenía molestias y pensaba que su salud estaba en orden. En un control de rutina su médico le dijo que tenía la presión arterial alta.

La mayoría de las veces la hipertensión no produce síntomas. Por eso, la única forma de saber si está alta es midiéndola con regularidad. Cuando no se controla, puede afectar órganos importantes y causar enfermedades del corazón, insuficiencia renal o accidente cerebrovascular.

### Identifica las señales de alerta:

- Dolor de cabeza intenso.
- Dolor en el pecho.
- Mareos.
- Dificultad para respirar.
- Náuseas o vómitos.
- Visión borrosa o cambios en la visión.
- Ansiedad o alteración del estado de conciencia.
- Pitidos en los oídos.
- Sangrado por la nariz.
- Palpitaciones o sensación de latidos irregulares.

### Cada minuto cuenta.

## Cómo y en qué momento tomar la tensión arterial:

- 1.** Usa monitores automáticos y calibrados.
- 2.** Mide la presión arterial en un lugar tranquilo y libre de ruidos.
- 3.** No converses. Hablar o escuchar de forma activa agrega hasta 10 mm Hg.
- 4.** Apoya el brazo a la altura del corazón. No hacerlo agrega hasta 10 mm Hg.
- 5.** Coloca el manguito en el brazo sin ropa. La ropa gruesa agrega hasta 5-50 mm Hg.

### ¡La medición precisa de la presión arterial es clave!

- 6.** Usa el tamaño de manguito adecuado. Un manguito pequeño agrega de 2 a 10 mm Hg.
- 7.** Apoya los pies. No hacerlo agrega hasta 6 mm Hg.
- 8.** No cruces las piernas. Tener las piernas cruzadas agrega de 2 a 8 mm Hg.
- 9.** Ten la vejiga vacía. Ten la vejiga llena agrega hasta 10 mm Hg.
- 10.** Apoya la espalda. No hacerlo agrega hasta 6 mm Hg.



# ¡Entiende tu presión arterial!

| Categoría de presión arterial                                                                                            | Sistólica mm Hg<br>(número de arriba/superior) |     | Diastólica mm Hg<br>(número de abajo/inferior) |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|-----|------------------------------------------------|
| Normal                                                                                                                   | Menos de 120                                   | y   | Menos de 80                                    |
| Elevada                                                                                                                  | 120-129                                        | y   | Menos de 80                                    |
| Hipertensión en etapa 1<br>(presión arterial alta)                                                                       | 130-139                                        | o   | 80-89                                          |
| Hipertensión en etapa 2<br>(presión arterial alta)                                                                       | 140 o Superior                                 | o   | 90 o Superior                                  |
| Hipertensión grave<br>(si no presentas síntomas, llama<br>a tu profesional de la salud)                                  | Superior 180                                   | y/o | Superior a 120                                 |
| Emergencia hipertensiva<br>(si presentas alguno de estos<br>síntomas, llama al 911 o a tu<br>número de emergencia local) | Superior 180                                   | y/o | Superior a 120                                 |

Síntomas : dolor de pecho, dificultad para respirar, dolor de espalda, entumecimiento, debilidad, cambios en la visión o dificultad para hablar.

## Normal

Se considera normal cuando está por debajo de 120/80 mm Hg. Si tus cifras están en este rango, vas por buen camino. Mantén hábitos saludables como una alimentación balanceada, actividad física regular y controles periódicos.

## Presión elevada

La sistólica está entre 120 y 129 mm Hg y la diastólica por debajo de 80 mm Hg. Aunque aún no es hipertensión, es una señal de alerta. Sin cambios en el estilo de vida, puede avanzar.

## Hipertensión etapa 1

La presión se mantiene entre 130-139 mm Hg (sistólica) o 80-89 mm Hg (diastólica). En esta etapa, además de fortalecer hábitos saludables, el equipo de salud evaluará si necesitas iniciar medicamentos según tu riesgo cardiovascular.

## Hipertensión etapa 2

Las cifras son iguales o superiores a 140/90 mm Hg de forma constante. Generalmente requiere tratamiento con medicamentos, además de cambios en el estilo de vida.

## Hipertensión grave

Cuando la presión arterial supera 180/120 mm Hg. Si esto ocurre, espera cinco minutos y vuelve a medirla. Si las cifras continúan altas, comunícate de inmediato con tu médico.

## Emergencia hipertensiva

Es cuando la presión está muy elevada (180/120 mm Hg o más) y además se presentan síntomas como dolor en el pecho, dificultad para respirar, alteraciones en la visión, debilidad, entumecimiento o dificultad para hablar. En este caso, debes acudir inmediatamente al servicio de urgencias, ya que puede existir compromiso de órganos como el corazón, el cerebro o los riñones.

## Recuerda:

**El diagnóstico de hipertensión se confirma con varias mediciones en diferentes momentos. No basta con una sola toma. Llevar un control regular es fundamental para proteger tu corazón.**



## ¿Cómo se diagnostica?

**Para diagnosticar la hipertensión** es necesario medir correctamente la presión arterial. Esto puede hacerse con un tensiómetro manual (el que usa el profesional de salud con estetoscopio) o con equipos digitales automáticos.

Hoy en día, la mayoría de los equipos son automáticos y funcionan con un brazalete y calculan las cifras de presión. Pueden tomar una sola medición o varias seguidas para obtener un promedio más confiable.

Una medición precisa es clave para confirmar el diagnóstico y tomar decisiones correctas sobre tu tratamiento.

Lo más importante es que el equipo esté clínicamente validado y calibrado, ya que no todos los tensiómetros disponibles en el mercado han sido evaluados adecuadamente.





# ¿Cómo medir tu presión arterial?

Espalda apoyada

Para medirla en casa, usa un tensiómetro digital de brazo y sigue estos pasos:

- 1 Coloca el brazalete en tu brazo derecho, a la altura del corazón.
- 2 Usa un brazalete del tamaño adecuado, que cubra la mayor parte del brazo sin apretar demasiado.
- 3 Asegúrate de que el brazalete quede bien ajustado y centrado sobre el brazo.
- 4 Apoya tu brazo en una superficie estable, como una mesa, y mantente en una posición cómoda.
- 5 Mide tu presión en un momento de reposo, después de haber ido al baño si lo necesitas.

Usa un dispositivo de medición de presión arterial validado y asegúrate que el dispositivo esté calibrado.

Pies apoyados en el piso, separados (no cruzados)

Fuente: Williams B, Mancia G, Spiering W, et al; 2018 ESC/ESH Guidelines for the management of arterial hypertension. Eur Heart J. 2018 Sep 1; 39 (33):3021-3104; 2024 ESC



## Monitoreo en casa (AMPA): aprende a tomarte la presión correctamente

El Monitoreo Domiciliario de la Presión Arterial (AMPA) es cuando tú mismo te tomas la presión en casa con un tensiómetro digital validado (preferiblemente de brazo).

Para que las cifras sean confiables, es importante hacerlo siempre de la misma manera:

- 1 Descansa al menos 5 minutos antes de la medición.
- 2 Siéntate con la espalda apoyada y los pies en el suelo.
- 3 No hables mientras te tomas la presión.
- 4 Coloca el brazalete en la parte superior del brazo.

Debes tomar **dos mediciones seguidas**, con 1 a 2 minutos de diferencia. Hazlo **dos veces al día** (mañana y tarde), a la misma hora, durante **mínimo 3 días y máximo 7 días**.

Al final, tu médico revisará el promedio de todas las mediciones. Si después de 3 días las cifras están cerca de los valores límite, puede pedirte que continúes hasta completar 7 días.

Es importante que anotes los resultados y lleves el registro a tu consulta. Además, revisa periódicamente que tu tensiómetro esté funcionando bien. Los equipos con más de 4 años pueden perder precisión y quizá necesiten cambiarse.



## ¿Qué significan los resultados en casa?

- Un promedio de varias mediciones **135/85 mmHg** o más **confirma hipertensión**.

- Un promedio entre **120-134 mmHg** (sistólica) o **70-84 mmHg** (diastólica) indica **presión elevada**.

## ¿Cuándo se recomienda tomarte la presión en casa (AMPA)?

El monitoreo domiciliario es especialmente útil en estos casos:

- Para **confirmar el diagnóstico**, cuando en el consultorio las cifras indican hipertensión leve (grado 1).

- Cuando hay **daño en órganos como corazón o riñones**, pero la presión sale normal en consulta.

- Para evaluar una **hipertensión resistente** (cuando es difícil de controlar con tratamiento).

- Para revisar si el tratamiento está funcionando y la presión está bien controlada.

- Cuando se sospecha **hipertensión enmascarada** (sale normal en consulta, pero alta en otros momentos).

- Cuando se sospecha **hipertensión de bata blanca** (se eleva solo en el consultorio por nervios o ansiedad).



Tomarte la presión en casa, de forma correcta, ayuda a tu equipo de salud a tomar mejores decisiones y a cuidar tu corazón con mayor precisión.

Tomarte la presión en casa ayuda a tener una visión más real de cómo están tus cifras en la vida diaria y con el seguimiento de tu médico, permite ajustar el tratamiento de forma más precisa.



## Recomendaciones para tomarte la presión en casa:

### ¿Durante cuánto tiempo?

Lo ideal es hacerlo durante 7 días seguidos, especialmente en la semana previa a tu cita de control. Así tu médico tendrá información más completa (alrededor de 28 registros).

### ¿Cómo hacerlo correctamente?

- Toma la presión a la misma hora todos los días.
- En la mañana, antes de tomar los medicamentos (si estás en tratamiento).
- En la noche, antes de acostarte.
- Cada vez que la mides, realiza 2 o 3 tomas seguidas, con 1 minuto de diferencia, y anota los resultados.
- Usa un tensiómetro validado, preferiblemente de brazo (no de muñeca ni de dedo).
- Asegúrate de que el brazalete sea del tamaño adecuado para tu brazo.
- Si es posible, utiliza un equipo que guarde automáticamente las mediciones.



Hacerlo de forma correcta permite que las cifras sean más confiables y ayuda a que tu tratamiento sea el adecuado para ti.





## Así se confirma el diagnóstico:

Después de tomarte la presión en casa durante varios días, el profesional de salud calculará el promedio de todas las mediciones para definir la conducta a seguir. No se toma en cuenta una cifra aislada. Incluso, algunas guías recomiendan excluir el primer día del registro, ya que puede alterarse por nervios o por adaptación al equipo.

## En el consultorio, el proceso que realiza el médico también sigue una ruta clara:

- Si la presión está por debajo de 135/85 mmHg, se descarta hipertensión. Se recomienda continuar con controles periódicos y mantener hábitos saludables.
- Si las cifras están entre 135-150 mmHg (sistólica) o 85-95 mmHg (diastólica), no se confirma de inmediato. En este caso, el médico solicitará un Monitoreo Ambulatorio de Presión Arterial (MAPA) para aclarar el diagnóstico.
- Si la presión es mayor de 150/95 mmHg, se confirma el diagnóstico de hipertensión y se inicia el estudio, incluyendo la evaluación de posibles lesiones en órganos como el corazón, los riñones o el cerebro.

Está demostrado que la medición con equipos automáticos validados (en casa o con MAPA) predice mejor el riesgo cardiovascular que una sola toma en el consultorio. Por eso, confirmar el diagnóstico con estos métodos permite tomar decisiones más precisas y oportunas para proteger tu salud.



## ¡Conoce los riesgos!

Esto es lo que puede pasar si no controlas tu presión:

### *En el corazón, puede causar:*

- Dolor en el pecho (angina).
- Infarto, cuando se bloquea el paso de sangre al corazón.
- Insuficiencia cardíaca, cuando el corazón no logra bombear suficiente sangre.
- Alteraciones en el ritmo del corazón, que pueden ser graves.

En el cerebro, puede provocar un accidente cerebrovascular (derrame), debido a la obstrucción o ruptura de una arteria.

En los riñones, puede generar daño progresivo hasta llegar a una insuficiencia renal.

La buena noticia es que muchas de estas complicaciones se pueden prevenir si mantienes tu presión controlada y sigues tu tratamiento.

La hipertensión no controlada puede afectar órganos muy importantes de tu cuerpo, incluso sin que te des cuenta. Con el tiempo, la presión alta endurece y estrecha las arterias, dificultando que la sangre y el oxígeno lleguen bien al corazón, al cerebro y a los riñones.





# i C O R R E + PORTU VIDA!

Una de las complicaciones más graves de la **hipertensión no controlada** es el **Accidente Cerebrovascular (ACV)**. En estos casos, recuerda: ¡cada minuto cuenta!



Para reconocer los signos de alerta y actuar a tiempo, en EPS Famisanar promovemos la estrategia CORRE+, una herramienta fácil de recordar que puede salvar vidas:



**Cara caída:** Un lado del rostro se ve caído o asimétrico.



**Ojos con visión borrosa:** Visión borrosa, doble o pérdida visual repentina.



**Raro al hablar:** Dificultad para hablar.



**Rápida debilidad:** Pérdida repentina de fuerza en un brazo, pierna o medio lado del cuerpo.



**Equilibrio:** Alterado o dificultad para caminar.



Si se presentan estos síntomas, **¡llama de inmediato a urgencias!**

Muchas veces quien reconoce un ACV no es la persona afectada, sino alguien de su entorno.

Enséñale a tu familia qué significa CORRE+

Escala CORRE + Fuente: cortesía del autor, Luis Roa. (Tomado Asociación Colombiana de neurología 18 nov 2024)

El conocimiento compartido salva vidas.



## El tratamiento:

pequeños cambios,  
grandes resultados

**Controlar la hipertensión es posible.** El tratamiento combina hábitos saludables y, cuando es necesario, medicamentos, siempre con el acompañamiento del equipo de salud.

**Cambios en el estilo de vida:** son la base del tratamiento y marcan una gran diferencia:

Muchas veces, estos cambios no solo ayudan a bajar la presión, sino que también mejoran tu bienestar general.

**Manejo con medicamentos:** si tus cifras siguen elevadas, tu médico puede indicarte uno o más medicamentos. El objetivo es llevar tu presión a niveles seguros, teniendo en cuenta otras condiciones de salud que puedas tener.

Es muy importante tomarlos todos los días, tal como fueron formulados, incluso si te sientes bien. **Recuerda:** la hipertensión muchas veces no da síntomas, pero el tratamiento sí protege tu corazón, tu cerebro y tus riñones.



- Mantén una alimentación saludable y baja en sal.
- Aumenta la actividad física regular.
- Tener un peso saludable.
- Reduce el consumo de alcohol.
- Deja de fumar (si lo haces).
- Incluye en tu alimentación alimentos ricos en potasio (**según recomendación médica, en especial si tienes otras enfermedades**).





## ¿Cómo puedo cuidarme si me diagnostican con hipertensión?

Come sano y delicioso, sin gastar más.



Los alimentos que vienen en latas, cajas o bolsas contienen una gran cantidad de sal, por lo que reducir su consumo te puede ayudar a disminuir los niveles de sal hasta los 2.000 miligramos (mg) al día o menos.



# ¿Cuánta sal puedo consumir?

Una persona en promedio consume 3 cucharaditas de sal, que es cerca de 10 veces más de lo que el cuerpo necesita.

Disminuye de forma semanal tu consumo de sal, hasta 1 cucharadita por día. Reemplázala por alguno de los siguientes condimentos

¿Pero con que puedo sustituir la sal?

| Hierbas y especias                    | Alimentos en los que se pueden utilizar                                                                                                          |
|---------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Albahaca                              | Pescado, carne de cordero, ensaladas, sopas y salsas para aromatizar.                                                                            |
| Ajo                                   | Carnes magras, pescado, aves, sopas, ensaladas, verduras y pastas.                                                                               |
| Canela                                | Frutas, carne de cerdo, panes, papa dulce, calabaza y yogur natural.                                                                             |
| Cilantro                              | Carnes magras, pescado, aves, ensaladas frescas, verduras calientes, salsas, sopas, arroces, pastas, raíces, tubérculos, plátanos y leguminosas. |
| Cebolla<br>(cabezona, larga o puerro) | Carne sin grasa, guisados, verduras, ensaladas, sopas y legumbres.                                                                               |
| Comino                                | Sopas, leguminosas, pollo, pescado, ensaladas frescas, verduras calientes, panes y bizcochos.                                                    |
| Limón                                 | Pescado magro, carnes, verduras principales.                                                                                                     |
| Orégano                               | Arroces, pastas, raíces, tubérculos, plátanos, carne de res, pescado, carne de cerdo y verduras calientes.                                       |
| Perejil                               | Arroces, pastas, raíces, tubérculos, plátanos, leguminosas, carne de res, pollo, pescado, ensaladas frescas, verduras calientes, salsa y huevos. |
| Pimentón                              | Pescado, aves, sopas, ensaladas, salsas, papas al horno y fritas.                                                                                |
| Romero                                | Pollo, pescado, salsas de carne de cerdo sin grasa, relleno, papas, arvejas y habas.                                                             |
| Tomillo y laurel                      | Carnes magras, aves, salsas, sopas, ensaladas, guisantes y tomates.                                                                              |

Haz ejercicios de fortalecimiento muscular para todos los grupos musculares principales al menos dos veces a la semana. Una serie de cada ejercicio es suficiente para obtener beneficios para la salud y estar en forma. Usa un peso o nivel de resistencia lo suficientemente pesado como para cansar los músculos después de aproximadamente 12 a 15 repeticiones. El ejercicio aeróbico moderado incluye actividades como caminar a paso ligero, andar en bicicleta, nadar y cortar el césped.



La siguiente tabla te ayudará a escoger los **alimentos que puedes consumir:**

| Grupo de alimentos        |                                                                                     | Alimentos recomendados                                                                                                            | Alimentos que debes evitar                                                                                                                                          |
|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Productos lácteos</b>  |    | Leche entera (según tolerancia y recomendación nutricional), yogur o kumis y quesos bajos en sal (campesino, cuajada, mozzarella) | Queso con alto contenido de sal, suero costeño y queso crema.                                                                                                       |
| <b>Productos amasijos</b> |   | Pan integral, galletas integrales, tostadas integrales, arepas preparadas en casa bajas en sal y tortillas de maíz integral.      | Panes industrializados, galletas con superficie salada, panes con alto contenido de sal y amasijos preparados con queso salado (pan de yuca, pan de bono, buñuelo). |
| <b>Cereales</b>           |  | Cereales cocidos (arroz integral, arroz blanco, avena, pastas y palomitas de maíz sin adición de sal).                            | Cereales y sopas instantáneas.                                                                                                                                      |
| <b>Frutas</b>             |  | Todas las frutas frescas.                                                                                                         | Ninguna.                                                                                                                                                            |





## Grupo de alimentos

## Alimentos recomendados

## Alimentos que debes evitar

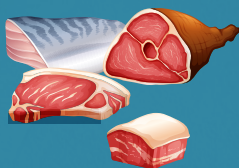
### Verduras



Todas las verduras frescas.

Verduras enlatadas y ensalsas preparadas ensalmuera.

### Carnes, aves y peces



Carne de res, cerdo, pollo, pescado, atún y sardinas bajas en sal.

Carne, pescados y pollo enlatados con alto contenido de sal o sodio, jamón, salchichas y todo tipo de embutidos.

### Grasas



Aceite vegetal de oliva, girasol o canola, maíz, soya, aguacate, semillas de girasol, ajonjolí, frutos secos sin sal, nueces, almendras y amaranto.

Mantequilla con sal, salsa de tomate, mayonesa, aderezos para ensalada, grasa de tocino, carne de cerdo salada, 'dips' para bocadillos elaborados con queso, tocino, suero de leche y sopas instantáneas.

### Bebidas



Té, café sin azúcar, agua.

Bebidas energizantes, bebidas alcohólicas y deportivas industrializadas.

### Snacks y comidas rápidas



Frutos secos como nueces, maní, almendras, maíz pira sin sal, carne de hamburguesa preparada en casa, tortillas de trigo de maíz rellenas (wraps o burritos).

Paquetes como papas fritas, patacones, chicharrones y comidas rápidas (hamburguesas, alitas, nuggets, alimentos precocidos).



¡Recuerda leer la información nutricional en la etiqueta de los productos que consumes a diario!

A continuación, encontrarás una tabla que te ayudará a interpretar el contenido de sodio en estos productos; así mantendrás una alimentación saludable. Es recomendable que siempre escojas los de más bajo aporte de sodio:

| Nivel de aporte de sodio en el alimento | Porcentaje (%)    |
|-----------------------------------------|-------------------|
| Bajo                                    | 5% o menos        |
| Medio                                   | Mayor de 5 a 19 % |
| Alto                                    | 20% o más         |

Ten presente que, los productos que encuentres “sin sal añadida o sin sal” indican que no se ha agregado sal durante el proceso, pero no garantiza que el producto **no contenga sodio**.



Este es el valor de sodio que debes revisar en la etiqueta nutricional.

### Información Nutricional

Tamaño de la porción **50g**

Cantidad por porción

**Calorías** 235      Calorías de grasa 12

% Valor diario

**Grasa total** 2g      4%

Grasa Saturada 2g      4%

Grasa Trans 0g

**Colesterol** 0mg      0%

**Sodio** 0mg      0%

**Carbohidratos totales** 19g      3%

Fibra Dietética 2g      6%

Azúcares 17g

**Proteína** 29g

**Vitamina C** 35%      **Vitamina A** 20%

**Calcio** 5%      **Zinc** 5%





## La actitud vital cuenta mucho

El optimismo, la risa, la conciencia plena y técnicas de relajación, la meditación, conexiones sociales ricas y estrategias de afrontamientos ante el estrés pueden ayudar a reducir el riesgo de enfermedad cardíaca, así como otras patologías.

Las prácticas diarias de risa, la meditación consciente, la ecuanimidad y el mantener fuertes conexiones sociales pueden ser parte de una estrategia de prevención basada en el cerebro y el cuerpo que mejorará el bienestar psicológico y físico a largo plazo.



# Qué cantidad de ejercicios debe hacer el adulto promedio cada día?

## Actividad aeróbica

Haz al menos 150 minutos de actividad aeróbica moderada a la semana. O bien, haz al menos 75 minutos de actividad aeróbica vigorosa por semana. También, puedes hacer una combinación equivalente de actividad moderada y vigorosa. Intenta repartir este ejercicio a lo largo de varios días o más en una semana.

Para beneficiar más tu salud, en las pautas se sugiere hacer 300 minutos o más de actividad aeróbica moderada a la semana. Hacer esta cantidad de ejercicio puede ayudarte a perder peso o a mantener el peso perdido. No obstante, incluso hacer pequeñas cantidades de actividad física ayuda. Mantenerse activo durante breves períodos a lo largo del día puede ser beneficioso para la salud.



## Fortalecimiento muscular

Haz ejercicios de fortalecimiento muscular para todos los grupos musculares principales al menos dos veces a la semana. Una serie de cada ejercicio es suficiente para obtener beneficios para la salud y estar en forma.

Usa un peso o nivel de resistencia lo suficientemente pesado como para cansar los músculos después de aproximadamente 12 a 15 repeticiones.

El ejercicio aeróbico moderado incluye actividades como caminar a paso ligero, andar en bicicleta, nadar y cortar el césped.







El ejercicio aeróbico vigoroso puede ser correr, nadar, trabajos de jardinería pesados y baile aeróbico.

Puedes hacer fortalecimiento muscular con máquinas o pesas, tu propio peso corporal, bolsas pesadas o bandas de resistencia. También, puedes usar remos de resistencia en el agua o hacer actividades como escalar rocas.

Como meta general, procura hacer al menos 30 minutos de actividad física moderada todos los días. Si quieres bajar de peso, mantener la pérdida de peso o alcanzar metas específicas para estar en forma, es posible que necesites hacer más ejercicio.

También, es importante reducir el tiempo que pasas sentado. Cuantas más horas estés sentado cada día, mayor será el riesgo de tener problemas metabólicos. Estar sentado durante mucho tiempo puede afectar negativamente tu salud y longevidad, incluso si haces la cantidad mínima recomendada de actividad física diaria. Además, algunas investigaciones han descubierto que las personas que perdieron peso pueden ser más propensas a mantener la pérdida de peso si se sientan menos durante el día.

¿Tienes poco tiempo para hacer ejercicio? Incluso los períodos breves de actividad ofrecen beneficios. Por ejemplo, si no puedes hacer una caminata de 30 minutos durante el día, trata de hacer unas cuantas caminatas de cinco minutos en su lugar. Cualquier actividad es mejor que ninguna. Lo más importante es que incorpores la actividad física regular a tu estilo de vida.



# ¿Qué cantidad de actividad física es necesaria?

## +150 min de ejercicio

Realiza, como mínimo, 150 minutos de actividad aeróbica moderada o 75 minutos de actividad aeróbica intensa a la semana (o una combinación de ambas) y, preferiblemente, distribúyelas a lo largo de la semana.

## Muévete más, siéntate menos

Levántate y muévete durante el día. Un poco de actividad física es mejor que nada. Incluso una actividad de poca intensidad puede compensar los graves riesgos que el sedentarismo tiene para la salud.

## Aumenta gradualmente el tiempo y la intensidad

Lo mejor es realizar un ejercicio aeróbico de intensidad media-alta. Tu corazón latirá más rápido y respirarás con mayor intensidad de lo normal. A medida que te vayas volviendo más activo, aumenta el tiempo o la intensidad para obtener más beneficios.

## Gana músculo

Incluye actividades de fortalecimiento muscular de intensidad moderada-alta (como resistencia o entrenamiento con pesas) al menos dos veces a la semana.

## Siéntete mejor

La actividad física está relacionada con una mejora del sueño, la memoria, el equilibrio y la capacidad cognitiva, así como con un menor riesgo de sobrepeso, enfermedades crónicas, demencia o depresión. Se trata de una de las decisiones más importantes que puede tomar para su salud y bienestar.

A photograph of an older man with white hair and glasses, wearing a white zip-up athletic shirt and blue shorts, running on a paved path outdoors. He is smiling and giving a thumbs-up. The background shows green trees and a clear sky.

**Muévete más y siéntate menos**



# Beneficios de la actividad física

## Adultos todas las edades

### Todas las causas de mortalidad

- Menor riesgo
- Menor incidencia de enfermedad y mortalidad cardiovascular
- Menor incidencia de hipertensión
- Menor incidencia de diabetes tipo 2

### Cáncer

- Menor incidencia de cáncer de vejiga, seno, colon, endometrio, esófago, riñón, estómago y pulmón.

### Salud cerebral

- Reduce riesgo de demencia
- Mejoría función cognitiva
- Mejoría de función cognitiva posterior a sesiones de actividad aeróbica
- Mejoría calidad de vida
- Mejoría en el sueño
- Reducción sentimientos de ansiedad y depresión en personas sanas y en personas con antecedentes de síndromes clínicos
- Reduce la incidencia de depresión

### Peso corporal

- Reduce el riesgo de ganancia excesiva de peso
- Pérdida de peso y prevención de recuperar el peso perdido cuando se mantiene actividad física de moderada a vigorosa intensidad
- Efectos adicionales sobre la pérdida de peso cuando es combinada con moderada restricción calórica

## Adultos mayores

### Caídas

- Reduce incidencia de caídas
- Reduce incidencia de lesiones secundarias a caídas
- Mejora la funcionalidad de los adultos mayores con o sin fragilidad



Para realizar actividad física de manera segura y reducir el riesgo de lesiones y otros eventos adversos, las personas deben:

Comprender los riesgos, pero confiar en que la actividad física puede ser segura para casi todos.

- Elegir tipos de actividad física que sean apropiados al estado físico y los objetivos actuales de salud, porque algunas actividades son más seguras que otras.
- Aumentar la actividad física gradualmente en el tiempo para cumplir con las pautas clave o los objetivos de salud. Las personas inactivas deben "comenzar con poca intensidad e ir despacio" comenzando con actividades de menor intensidad y aumentando gradualmente la frecuencia y la duración de las actividades. Lo último que se incrementa es la intensidad.
- Uso de ropa y elementos adecuados y seguros para la práctica de actividad física, elegir entornos seguros, seguir reglas y políticas de los entornos y tomar decisiones responsables sobre cuándo, dónde y cómo ser activo.
- Estar bajo el cuidado de un profesional de la salud. Las personas con condiciones y síntomas crónicos deberán consultar a un profesional de la salud o especialista en actividad física sobre los tipos y cantidades de actividad apropiados para ellos.







## Recomendaciones de Actividad Física en Hipertensión Arterial controlada

- Tanto las actividades aeróbicas como la de fortalecimiento muscular son beneficiosas.

- Actividad aeróbica la mayoría de días de la semana, de intensidad moderada preferiblemente. Sesiones de 30 a 60 minutos. **No suspender el ejercicio súbitamente**, sino realizar por lo menos 5 minutos de enfriamiento para evitar la hipotensión post ejercicio.

- Algunos medicamentos pueden modificar la respuesta al ejercicio, es importante revisar con tu médico tratante el tipo de actividad física que puedes realizar de acuerdo con los medicamentos que consumes actualmente.



## Camina siempre que sea posible

- Camina en lugar de conducir, siempre que puedas
- Camina con sus hijos a la escuela
- Toma las escaleras en lugar de la escalera mecánica o el ascensor
- Da un paseo familiar después del almuerzo o la cena
- Reemplaza la manejada del domingo con una caminata de domingo
- Sal a caminar media hora en lugar de mirar televisión
- Bájete del bus una parada antes y camina
- Parqueea más lejos de la tienda y camina
- Haz de la caminata del fin de semana por la mañana un hábito familiar
- Lleva al perro a dar largos paseos

## Muévete más en tu hogar

- Realiza jardinería o reparaciones en el hogar
- Trabaja alrededor de la casa
- Pídele a tus hijos que te ayuden con las tareas activas
- Lava el auto a mano



## Vive activamente

- Únete a un grupo de ejercicios e inscribe a tus hijos en equipos deportivos comunitarios
- Realiza sentadillas frente al televisor
- Camina al margen de los juegos deportivos para niños
- Elige una actividad que se ajuste a tu vida diaria
- Usa un video de ejercicios si hace mal tiempo
- Reduce el uso de dispositivos que disminuyen al movimiento.
- Juega con tus hijos al menos 30 minutos al día
- Baila con música
- Elige actividades que disfrutes
- Explora nuevas actividades físicas adaptadas a tu estado de salud.
- Regálate recompensas no relacionadas con la comida, como un día familiar en el parque, lago o zoológico
- Practica la natación
- Compra un juego de pesas de mano
- Trasládate en bicicleta
- Celebra ocasiones especiales (cumpleaños, aniversarios) con algo activo, como una caminata, un juego de voleibol, un concurso de baile o un partido de futbol.

Fuente: Tomado de Directrices para la Promoción y Consejería de Actividad Física y Ejercicio por Personal de Talento Humano en Salud. Ministerio de Salud y protección social.



## Consejos saludables para mejorar tu estilo de vida:

- Realiza alguna actividad física todo el año. ¡Muévete!  
Es recomendable que realices 30 minutos al día al menos 5 veces a la semana. Puedes caminar, trotar, andar en bicicleta, nadar o bailar.
- Siempre que puedas, utiliza la escalera y deja a un lado el ascensor.
- Aléjate del tabaco.
- Evita el consumo de alcohol.
- Toma tus medicamentos según indicación del médico tratante.

Escaneé el código para acceder  
a la **Calculadora de Riesgo Cardiovascular**



Presión Arterial  $\geq 140/90$  mmHg en todos los hipertensos  
Presión Sistólica  $\geq 130$  mmHg en hipertensos de alto riesgo  
(Enfermedad Cardiovascular Establecida, Diabetes,  
Enfermedad Renal Crónica,  
Puntaje de Riesgo  $\geq 10\%$ )



Si tú o un familiar tiene antecedentes de enfermedades crónicas, como hipertensión arterial y diabetes o sobrepeso u obesidad y/o malos hábitos de vida, realízate continuamente el **tamizaje cardiovascular y metabólico a través de la valoración integral**, solicítala en tu IPS primaria.

¡Tus hábitos de vida se ven reflejados en tu salud!

EPS Famisanar cuenta con una **cohorte de gestión del riesgo para pacientes con hipertensión arterial**.

Si tienes dudas, presentas dificultades con la entrega de medicamentos o necesitas orientación, puedes escribir a:

**[hipertensionydiabetes@famisanar.com.co](mailto:hipertensionydiabetes@famisanar.com.co)**



### **¡Para tus medicamentos!**

**Si requieres solicitar autorizaciones debes seguir los siguientes pasos:**



1. Escribir un correo marcando el asunto con:  
NOMBRE + TIPO DE DOC + NUMERO DE DOCUMENTO



2. Indicar en el cuerpo del correo qué requieres que te autoricen



3. Adjuntar la orden médica, Mipres e historia clínica  
(según sea el caso) en formato PDF.



4. Enviar la solicitud al correo:  
**[autorizacionesambulatorias@famisanar.com.co](mailto:autorizacionesambulatorias@famisanar.com.co)**



## Control y seguimiento de tu salud:

Llevar este registro te ayudará a ver tu progreso, entender si tu tratamiento está funcionando y hablar con tu equipo de salud con mayor claridad frente al tema.

[illegible]



**¡En EPS Famisanar, te acompañamos!**

Si tienes dudas, necesitas orientación o quieres agendar tu cita de medicina general o en los programas de Promoción y Prevención, puedes comunicarte a:

## **EPS Famisanar**

Línea amable: **601 307 8069**

Fuera de Bogotá (sin costo): **01 8000 91 66 62**

Cafam: **601307 7011**

WhatsApp: **317 438 6000**

Colsubsidio: **601 744 7525** (Bogotá)

**01 8000 91 0500** (nivel nacional)

WhatsApp: **312 404 3993**

**¡Juntos por el cuidado de tu salud!**