

Video 1. NUTRICIÓN Y ALIMENTACIÓN CONSCIENTE: Azucara, sal y salud digestiva

La alimentación consciente consiste en **prestar atención plena al acto de comer**, reconociendo el hambre, la saciedad y las sensaciones del cuerpo. Favorece comer más despacio, disfrutar los alimentos y tomar decisiones más saludables

Beneficios comprobados:

- Mejora la digestión al masticar mejor los alimentos
- Disminuye el consumo excesivo de alimentos
- Favorece una relación saludable con la comida

Sal: ¿cuánto es demasiado?

La Organización Mundial de la Salud recomienda consumir: **Menos de 5 gramos de sal al día (1 cucharadita)**. En la práctica, la población consume casi el doble o más.

¿Por qué reducirla?

- Aumenta la presión arterial (hipertensión)
- Incrementa el riesgo de enfermedades cardíacas y renales
- Puede afectar la salud digestiva y la microbiota intestinal, generando inflamación y alteraciones del equilibrio de bacterias intestinales.

Azúcar: lo que necesitas saber

La OMS recomienda: **Menos del 10% de las calorías diarias en azúcares**, idealmente menos del 5%

Riesgos del consumo en exceso:

- Sobrepeso y obesidad
- Diabetes tipo 2
- Mayor riesgo de enfermedades crónicas

Además, dietas altas en azúcares y alimentos ultraprocesados afectan la calidad de la dieta y desplazan alimentos ricos en fibra, necesarios para una buena digestión.

Salud digestiva: el papel de la alimentación

Una dieta saludable basada en alimentos naturales:

- Favorece una microbiota intestinal equilibrada
- Mejora el tránsito intestinal
- Reduce inflamación digestiva

Consejos prácticos para la vida diaria

- Come despacio y mastica bien (mejora la digestión)
- Reduce alimentos procesados (fuente oculta de sal y azúcar)
- Prefiere agua sobre bebidas azucaradas
- Usa especias naturales en lugar de sal
- Escucha tu cuerpo: come cuando tengas hambre y detente al sentir saciedad

Mensaje clave

Una alimentación consciente, baja en sal y azúcar, y rica en alimentos naturales no solo previene enfermedades, sino que también protege tu salud digestiva y bienestar integral.

Video 2 “Menos sedentarismo, Mas Bienestar, más vida”

“Muévete hoy”

“¿Sabías que... pasamos gran parte del día sentados... más de lo que nuestro cuerpo necesita? El sedentarismo puede aumentar el riesgo de enfermedades del corazón, sobrepeso, dolores musculares y estrés. También puede disminuir tu energía y afectar tu estado de ánimo.

Pero hay algo que puedes hacer desde hoy: moverte más.

¿Sabías que... mover tu cuerpo 30 minutos al día puede reducir el riesgo de presentar más de 7 enfermedades crónicas? La Organización Mundial de la Salud recomienda de 150 a 300 minutos de actividad física moderada a la semana. Moverte más ayuda a fortalecer tu corazón, mejorar tu circulación, aumentar tu energía, reduce el estrés y te hace sentir mejor.

No tiene que ser complicado... ¡todo movimiento cuenta!

Camina más, juega con tus hijos, usa las escaleras, haz pausas activas, estírate, muévete mientras trabajas o baila tu canción favorita.

Pequeños cambios hacen una gran diferencia. Cada paso cuenta. Cada movimiento suma.

Empieza hoy... Regálale a tu cuerpo lo que necesita: movimiento.

Muévete más, vive mejor.”

Idea del video

 **Video promocional (50 segundos): “” “Menos sedentarismo, Mas Bienestar, más vida Muévete hoy**

 **Música:** Activa y motivadora

 **0–7 seg | Realidad**

 Personas sentadas (trabajo, casa, celular)

 **Voz en off:**

“Pasamos gran parte del día sentados... más de lo que nuestro cuerpo necesita.”

 **7–15 seg | Impacto**

 Cansancio, rigidez, estrés leve

 **Voz en off:**

“El sedentarismo afecta tu energía, tu salud y tu bienestar.”

15–25 seg | Activación

 Personas caminando, bailando, en bici, estirándose

Voz en off:

“La buena noticia es que moverte más es tu decisión... y no necesitas hacer cambios extremos.”
“Pero moverte más es más fácil de lo que crees.”

25–35 seg | Recomendación OMS

 Texto en pantalla + actividad

Voz en off:

“La Organización Mundial de la Salud recomienda al menos 30 minutos de actividad física todos los días. Al menos 150 a 300 minutos de actividad física moderada a la semana
¡Todo movimiento cuenta!”

35–45 seg | Acciones simples

 Ejemplos cotidianos

Voz en off: Empieza con pequeños cambios

 Camina mientras hablas por teléfono

 Usa las escaleras

 Haz pausas activas

 Muévete con lo que disfrutes”

 juega con tus hijos
o simplemente baila.”

45–50 seg | Cierre

 Personas activas y sonriendo

Voz en off:

“Muévete hoy... tu salud te lo agradecerá.”

Pantalla final

Texto:

“Muévete más, vive mejor”

Video 3. HTA -Lema: "¡Controlando la hipertensión juntos!"

2026 WORLD HYPERTENSION DAY MAY 17

Controlling Hypertension Together

Initiated by the World Hypertension League WHLeague.org



Meta 80/80/80: El objetivo de la región es lograr que el 80% de las personas con hipertensión sean diagnosticadas, el 80% reciba tratamiento y el 80% tenga su condición controlada.

MENSAJES

1. Mide tu presión arterial, adopta hábitos saludables y sigue tu tratamiento.
Controlarla es posible... y puede salvar tu vida
2. La hipertensión no viene sola: contrólala a tiempo y cuida tu corazón, riñones y vida.

MICROVIDEO 1: TAMIZAJE

Mensaje clave:

“Lo que no se mide, no se controla.”

Inicio (8 seg)

La hipertensión puede pasar desapercibida, pero detectarla a tiempo ayuda a cuidar tu corazón y tu cerebro

Problema (12 seg)

“Muchas personas tienen la presión alta y no lo saben. Detectarla a tiempo puede salvar tu vida.”

Mensaje central (20 seg)

“Medirte la presión es rápido, gratuito y seguro.

Puedes hacerlo en tu centro de salud, en jornadas comunitarias o incluso en casa con equipos validados.”

Cierre (10 seg)

“No esperes a sentirte mal.”

Mide tu presión arterial al menos una vez al año.”

Escenas sugeridas:

- Persona aparentemente sana caminando
- Toma de presión en jornada comunitaria
- Profesional explicando resultado
- Texto en pantalla: “Es silenciosa”

MICROVIDEO 2: CONTROL Y TRATAMIENTO

Mensaje clave:

“Controlar la presión es posible.”

Guion (50 seg)

Inicio (8 seg)

“Si ya te diagnosticaron hipertensión, no estás solo.”

Problema (10 seg)

“Muchas personas abandonan el tratamiento o no logran controlar su presión.”

Mensaje central (22 seg)

“El control requiere seguimiento:

toma tus medicamentos como te los indicaron, asiste a tus controles y mide tu presión regularmente.

Hoy el enfoque es integral: cuidar tu corazón, riñones y metabolismo al mismo tiempo.”

Cierre (10 seg)

“Con tratamiento y acompañamiento, puedes vivir más y mejor.”

Escenas sugeridas:

- Persona tomando medicamento
- Consulta con profesional de salud
- Registro de presión en casa
- Acompañamiento familiar

Video 4. IAM síntomas de alarma

Mensaje clave:

“Reconocer a tiempo puede hacer la diferencia.”

Guion (50 seg)

Inicio (8 seg)

“El corazón nos da señales importantes cuando algo no está bien.”

Reconocimiento (15 seg)

“Presta atención a estos signos:

dolor o presión en el pecho, que puede sentirse como peso o ardor, molestia en el brazo, cuello o mandíbula, falta de aire, sudoración o náuseas.”

Mensaje central (15 seg)

“Estos síntomas pueden aparecer de forma repentina o progresiva.

Escuchar tu cuerpo y actuar a tiempo es clave.”

Llamado a la acción (12 seg)

👉 “Si presentas estos signos, llama a la línea 137. Actuar rápido puede proteger tu vida y tu bienestar.”

Escenas sugeridas

- Persona tocándose el pecho con expresión leve de incomodidad (no dramática)
- Señales visuales señalando pecho, brazo, cuello
- Acompañante apoyando / llamando ayuda
- Ingreso tranquilo a servicio de salud

Frases cortas para pantalla

- “Escucha tu cuerpo”
- “Actuar a tiempo importa”
- “Consulta de inmediato”

Video 5: Hipertensión – reconoce las señales de alerta y consulta a tiempo

Mensaje clave:

“No esperes señales: medir es la mejor forma de cuidarte.”

Guion (50 seg)

Inicio (8 seg)

“Tu presión arterial puede estar alta sin que lo notes; medirla es clave para cuidarte.”

Mensaje clave (18 seg)

“No necesitas tener molestias para que tu presión esté alta. Por eso es importante revisarla periódicamente, incluso si te sientes bien.” **Alerta clara (14 seg)**

“Si llegas a presentar, dolor fuerte en el pecho o sensación de opresión, dolor de cabeza muy intenso ("el peor de tu vida"), confusión o dificultad para hablar, falta de aire súbita o mucha dificultad para respirar, ver luces, visión borrosa o pérdida repentina de la vista.”

Cierre (10 seg)

“Pero recuerda: el control no depende de sentir síntomas. Mide tu presión, haz tus controles y cuida tu salud.”

Escenas sugeridas

- Persona en rutina normal (aparentemente sana)
- Toma de presión (hogar o IPS)
- Calendario / seguimiento
- Señales visuales suaves (sin dramatismo)
- Consulta tranquila

Frases cortas para pantalla

- “No siempre se siente”
- “Mide tu presión regularmente”
- “Control es prevención”