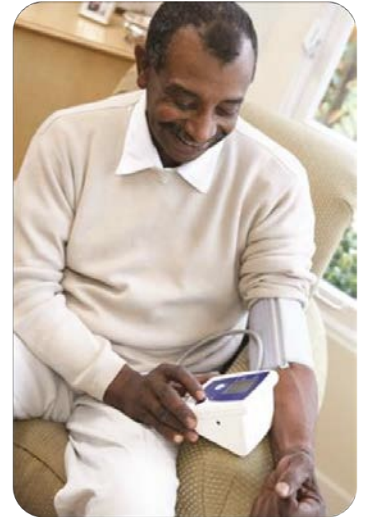




# ACTUAR PARA LA SALUD DEL CORAZON



1 in cada 3 adultos  
Estadounidenses tiene  
Presión arterial alta

## SANTA MONICA FAMILY YMCA

En Asociación con el Departamento de Salud Pública del Condado de LA Adult Program (Programa para Adultos de la Ciudad de Los Ángeles)

## PROGRAMA DE LA YMCA PARA AUTOCONTROL DE LA PRESIÓN ARTERIAL

Unirse al programa de autocontrol de la presión arterial es una inversión en su salud y un compromiso para reducir su riesgo de ataque cardíaco, o accidente cerebrovascular.

### ACERCA DEL PROGRAMA:

El programa de auto monitorización de la presión arterial de la YMCA ayuda a los adultos con hipertensión a lograr el objetivo de reducir y controlar su presión arterial mediante una mayor conciencia de los factores desencadenantes que la elevan. En estos (4) cuatro meses, los participantes de este programa basado en evidencia, tendrán acceso a:

- Asistir al menos a dos consultas personalizadas por mes con nuestro capacitado Embajador de Corazón Saludable.
- Aprender técnicas de medición y registro de mediciones de la presión arterial en casa para compartir durante las consultas con nuestro Embajador de Corazón Saludable.
- Asistir a seminarios mensuales de educación nutricional para desarrollar hábitos alimenticios más saludables.

### PARA CALIFICAR, UNA PERSONA DEBE:

- Tener al menos 18 años y ser diagnosticado con presión arterial alta
- No haber experimentado un evento cardíaco reciente
- No tener fibrilación auricular, ni arritmias
- No estar en riesgo de linfedema
- No se requiere membresía de la YMCA para participar en el programa

### ESTE PROGRAMA ES GRATIS:

Para aquellos que son miembros de la YMCA (el valor del paquete sería \$259)

Para aquellas personas que no son miembros (el valor del paquete sería \$279)

Este programa incluye un monitor de presión arterial, acceso a las clases de ejercicios de transmisión en vivo de la YMCA, y un vale de membresía de la YMCA de (4) cuatro meses.

Para obtener más información e inscribirse, comuníquese con Lidia Magarían, Directora de Prevención de Enfermedades Crónicas (310) 393-2721, Ext. 129, o correo electrónico: [lidiam@ymcasm.org](mailto:lidiam@ymcasm.org)

SANTA MONICA FAMILY YMCA  
1332 6th Street, SM 90401  
[www.ymcasm.org](http://www.ymcasm.org)

Patrocinado por:

