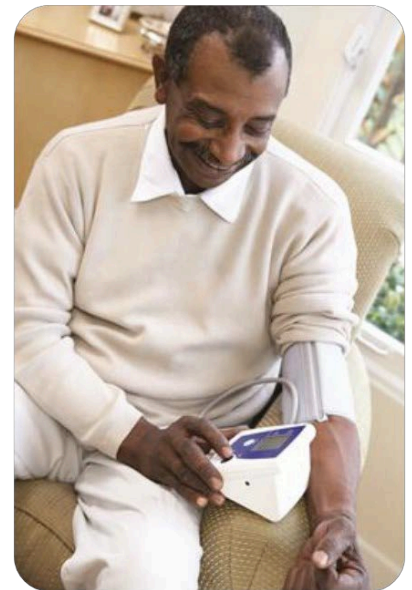




TAKE ACTION TO HEART HEALTH

SANTA MONICA FAMILY YMCA

in Partnership with the County of Los Angeles Department of Public Health



**1 In 3 American Adults Have
High Blood Pressure**

YMCA's Blood Pressure Self-Monitoring Program

Joining the blood pressure self-monitoring program is an investment in your health and a commitment to reducing your risk for heart attack or stroke.

ABOUT THE PROGRAM:

The YMCA Blood Pressure Self-Monitoring Program helps adults with hypertension achieve the goal of lowering and managing their blood pressure through increased awareness of triggers that elevate it. In this 4-month evidence-based program participants will:

- Attend at least two personalized consultations per month with our trained Healthy Heart Ambassador
- Learn measuring techniques and record blood pressure at home to share during consultations
- Attend monthly nutrition education seminars to develop healthier eating habits

PROGRAM GOALS:

- Reduction in blood pressure and better blood pressure management
- Increased awareness of triggers that elevate blood pressure
- Enhanced knowledge to develop healthier eating habits

TO QUALIFY, YOU MUST:

- Be at least 18 years old and be diagnosed with high blood pressure
- Not have experienced a recent cardiac event
- Not have atrial fibrillation or arrhythmias
- Not be at risk for lymphedema
- YMCA membership is not required to participate in the program.

FREE For Y Members (Package value \$259) & Non-Members (Package value \$279)

Includes one blood pressure monitor, access to Y live stream exercise classes, and 4-month Y Membership Voucher.

For more information and registration, contact Lidia Magarian,
Chronic Disease Prevention Director (310) 393-2721 Ext. 129
or email: lidiam@ymcasm.org

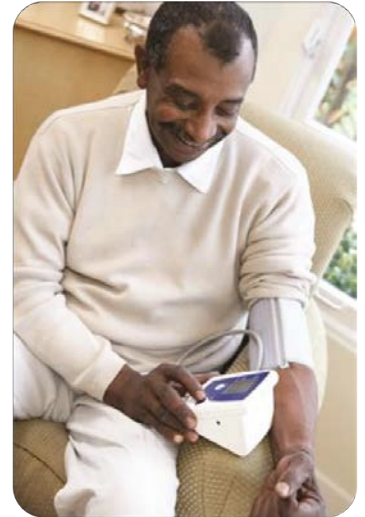
SANTA MONICA FAMILY YMCA
1332 6th Street, SM 90401
www.ymcasm.org

Sponsored by:





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

SANTA MONICA FAMILY YMCA
1332 6th Street, SM 90401
www.ymcasm.org

Patrocinado por:

