

Healthy Heart Ambassador

Programa de autocontrol de la presión arterial

Acerca del programa

- Es un programa gratuito de 4 meses (no se usan mayúsculas, ya que no es el nombre oficial del programa)
- Tensiómetro gratuito* (para aquellos que no tengan uno)
- Asesoramiento dos veces al mes
- Seminarios mensuales de nutrición
- Reuniones semanales con el facilitador del programa

Resultados

- Aprenda cómo tomarse correctamente la presión arterial
- Aprenda a medir y a llevar un control de la presión arterial en el hogar

Requisitos para participar

- Ser mayor de 18 años
- Tener un diagnóstico de presión arterial alta o estar consumiendo medicamentos para la presión arterial
- No haber sufrido un evento cardíaco en los últimos 6 meses
- No tener fibrilación auricular ni arritmias
- No tener riesgo ni diagnóstico de linfedema



¿Le interesa sumarse al programa?

¡Comuníquese con nosotros!  bloodpressure@montgomerycountypa.gov