

Programa de autocontrol de LA PRESIÓN ARTERIAL de Healthy Heart Ambassador

- ¿Tiene **la presión arterial alta** o toma algún medicamento para controlarla?
- ¿Le cuesta mantener la **presión arterial bajo control**?
- ¿Se preocupa por **los riesgos en su salud** que pueda tener la presión arterial alta?



Si su respuesta es **SÍ**, aproveche este nuevo programa **gratuito** que le enseñará unos trucos simples pero efectivos para lo siguiente:

- Controlar y entender la presión arterial.
- Establecer y alcanzar sus objetivos de salud.
- Identificar y controlar aquello que provoca la presión arterial alta.
- Adoptar hábitos de alimentación saludables.
- Aumentar la actividad física.

Los participantes de este programa recibirán: (GRATUITAMENTE)

- Un tensiómetro digital (si lo necesitan) y entrenamiento para medir y controlar la presión arterial en el hogar.
- Apoyo virtual personalizado por parte de facilitadores especialmente capacitados y sesiones virtuales de aprendizaje durante cuatro meses.
- Clases de cocina y educación nutricional que les darán la confianza para comprar, preparar y cocinar comidas sanas para el corazón, deliciosas y de bajo costo.
- Apoyo a largo plazo para ayudarlos a lograr cambios reales para conservar la salud del corazón.
- Las clases se llevarán a cabo virtualmente (por ahora).

Requisitos de participación:

- ✓ Residir en Delaware
- ✓ Tener más de 18 años
- ✓ Tener un diagnóstico de presión arterial alta
- ✓ No haber sufrido de episodios cardiovasculares en el último año
- ✓ No sufrir de fibrilaciones auriculares ni de otras arritmias
- ✓ No sufrir ni tener riesgo de linfedema



Comuníquese con nosotros:

Llame al **302-208-9097** o envíe un correo electrónico a DHSS_DPH_HHA@delaware.gov para inscribirse o recibir más información.

