

Corazones Saludables

Programa de autocontrol de la presión arterial*

¿Tiene presión arterial alta?

Este programa es GRATUITO y lo ayudará a controlar mejor su presión arterial.



¡Los participantes recibirán un tensiómetro GRATIS!

Este programa de 4 meses de duración ofrece:

- Capacitación sobre cómo medir y controlar la tensión arterial en casa.
- Guía y apoyo por parte de un representante capacitado de estilo de vida.
- Formación sobre opciones alimentarias saludables que ayudan a controlar la presión arterial.



Usted puede ser elegible si...

- Es mayor de 18 años
- No ha tenido un paro cardíaco o accidente cerebrovascular en el último año
- No tiene linfedema
- No tiene fibrilación auricular u otro problema de ritmo cardíaco



Public Health
Prevent. Promote. Protect.

Frederick County Health Department

Para inscribirse u obtener más información:

Escanee el código QR o
contáctenos al: 301-600-3362



*Este es un programa de autocontrol de la presión arterial con acompañantes de "Corazones Saludables" de los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés).