

TAKE ACTION TO IMPROVE HEART HEALTH

Lower your blood pressure in as little as 10 minutes a week!



PROGRAM GOALS

- Measure and record blood pressure at home at least two times per month, gaining increased awareness of triggers that elevate blood pressure
- Attend two personalized consultations per month with a Healthy Heart Ambassador
- Attend 4 monthly Nutrition Education Seminars

ELIGIBILITY REQUIREMENTS

- Be at least 18 years old
- Be diagnosed with high blood pressure
- Not have experienced a recent cardiac event
- Not have atrial fibrillation or other arrhythmia
- Not be at risk for lymphedema

January 9, 2024

9:30 am -10:30 am

Rockwall Parks and Recreation

108 E Washington St, Rockwall, 75087

Contact Us For More Information:

Tracey Burns

(P) 469-902-9028 (E) tburns@ymcadallas.org

<https://www.ymcadallas.org/blood-pressure-self-monitoring-program>

TOMA ACCIÓN PARA MEJORAR SU CORAZÓN

¡Baje su presión arterial en tan solo 10 minutos a la semana!



METAS DEL PROGRAMA

- ☐ Medir y registrar la presión arterial por lo menos dos veces al mes, aumentando el conocimiento de los factores que provoquen elevación de la presión arterial
- ☐ Asistir a dos consultas personalizadas al mes con embajador del corazón saludable (HHA)
- ☐ Asistir Tallers de Nutrición para mejorar su conocimiento de como de-sarrollar hábitos alimenticios más saludables

REQUISITOS DE ELEGIBILIDAD

- ☐ Ser mayor de 18 años de edad
- ☐ Recibir un diagnóstico de la hipertensión arterial
- ☐ No haber experimentado un episodio cardíaco reciente
- ☐ No tener fibrilación auricular u otras arritmias
- ☐ No estar en riesgo de

9 de enero de 2024

9:30 am -10:30 am

Rockwall Parks and Recreation

108 E Washington St, Rockwall, 75087

Para Mas Información Porfavor Contáctenos: Tracey Burns(P) 214-880-9622 (E)
tburns@ymcadallas.org

<https://www.ymcadallas.org/blood-pressure-self-monitoring-program>

