



POR LA FORMACIÓN DE NIÑOS Y JÓVENES
 POR UNA VIDA SALUDABLE
 POR LA RESPONSABILIDAD SOCIAL



1 DE CADA **3** ESTADOUNIDENSES ADULTOS TIENE
 HIPERTENSIÓN ARTERIAL

Solo alrededor de la **1/2** de las personas llevan
 un control de su afección*

Con el apoyo de la División de Salud Pública y del Comportamiento del Estado de Nevada a través de la subvención número 5 UN58DP006538-02-00 de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC).

In Partnership With:



PONTE EN ACCIÓN PARA MEJORAR LA SALUD DE TU CORAZÓN

**Programa de Autocontrol de la Presión Arterial
 YMCA DEL SUR DE NEVADA**

22 de Febrero – 10 de Junio
Heinrich Y | SkyView Y

Se ha demostrado que el sencillo proceso de controlar y registrar la presión arterial al menos dos veces por mes durante un período de cuatro meses ayuda a reducir la presión arterial de muchas personas con hipertensión.

El programa de Autocontrol de la Presión Arterial es un programa comprobado que brinda apoyo personalizado a medida que los participantes desarrollan el hábito de autocontrolarse la presión arterial, consejos para mantener una buena salud cardiovascular y educación sobre la nutrición.

Para saber si calificas u obtener más información, comunícate con:

Autumn Hammer
 (702) 998.9107
 ahammer@lasvegasyymca.org

No es necesario ser miembro de la YMCA.

LASVEGASYMCA.ORG

La Y es una organización sin fines de lucro comprometida con mejorar la salud de la nación. Ofrecemos asistencia financiera a las personas que califican. Para más información comunícate con la Y.