

Healthy Heart Ambassador Blood Pressure Self-Monitoring Program



Allentown Health Bureau

245 N. Sixth Street, Allentown, PA 18102

- Free Four Month Program
- Receive a blood pressure monitor if you do not have one
- Meet with coach two times a month for 10 minutes
- Monthly nutrition seminars



- Learn proper technique for taking blood pressure
- Measure and track blood pressure at home to manage and lower blood pressure
- Support from trained program facilitator



Participation Requirements:

- Over 18 years old
- High Blood pressure diagnosis or prescribed a medication for high blood pressure
- No cardiac events in the previous six months
- Don't have atrial fibrillation or other arrhythmias
- Not at-risk for or have lymphedema

Interested in joining the program? Contact us!

Tina.Amato@allentownpa.gov



+610-437-7760 x7131



This program was funded by the Pa. Department of Health's
Preventive Health and Health Services Block Grant

Programa Embajador de Corazones Saludables para el autocontrol de la presión arterial



Allentown Health Bureau

245 N. Sixth Street, Allentown, PA 18102

- Programa gratuito de cuatro meses
- Reciba un tensiómetro si no tiene uno
- Reúnase con el instructor dos veces al mes durante 10 minutos
- Seminarios mensuales de nutrición



- Aprenda la técnica adecuada para tomar la presión arterial
- Mida y lleve un seguimiento de la presión arterial en casa para poder controlarla y reducirla
- Reciba apoyo de un facilitador capacitado en el programa



Requisitos para participar:

- Ser mayor de 18 años
- Tener diagnóstico de hipertensión o tomar medicación prescrita para la hipertensión
- No haber tenido eventos cardíacos en los seis meses anteriores
- No tener fibrilación auricular u otras arritmias
- Sin riesgo de tener linfedema ni padecerlo

¿Le interesa participar
en el programa?

¡Comuníquese con nosotros!

Tina.Amato@allentownpa.gov

+610-437-7760 x7131

Este programa fue financiado por el Subsidio Conjunto de Salud Preventiva y Servicios Médicos del Departamento de Salud de PA