

# Tome Control de su Presión Arterial Alta

**1 de cada 3** adultos en Rhode Island reportan vivir con presión arterial alta y solo 1 de cada 4 adultos tienen su presión arterial bajo control. No tener la presión arterial controlada le pone en riesgo de sufrir **Enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares**.



CDC reconoce que el programa de autocontrol de la presión arterial "Embajador de un Corazón Saludable", ayuda a los adultos a controlar su presión arterial mediante el autocontrol regular de su presión y otras actividades saludables para el corazón, **sin costo alguno para ellos**.

## Cómo Ayuda Embajador de un Corazón Saludable

El personal capacitado del programa "Embajador de un Corazón Saludable" apoya a los participantes en su camino hacia una mejor salud y el control de la presión arterial mediante:



- ♥ Consultas bimensuales de persona a persona, ya sean virtuales o presenciales;
- ♥ Revisiones semanales
- ♥ Seminarios mensuales sobre nutrición;
- ♥ Animan a los participantes a compartir sus niveles de la presión arterial con profesionales del cuidado de la salud; y
- ♥ Ofrecen incentivos del programa.

El personal del programa lleva a cabo una variedad de actividades; sin embargo, no diagnostican, tratan ni controlan la presión arterial alta o los factores de riesgo de los participantes, ni intentan convencer, dirigir o juzgar a los participantes con respecto a sus decisiones o comportamientos

***La fuerza del programa está en que los participantes encuentran su propio camino hacia un mejor control de la presión arterial, respaldados por la orientación y el apoyo del Embajador de un Corazón Saludable.***

## ¿Es adecuado para mí el Programa de Autocontrol de la Presión Arterial "Embajador de un Corazón Saludable"?

Para calificar para el programa, los participantes deben tener al menos 18 años de edad y

- ♥ Haber sido diagnosticado con presión arterial alta
- ♥ No haber experimentado un reciente evento cardíaco
- ♥ No presentar fibrilación auricular u otras arritmias.
- ♥ No estar en riesgo de padecer linfedema.



## Como funciona el programa

El programa de 4 meses ofrece Embajadores del Corazón Saludable capacitados, quienes trabajan con los participantes para desarrollar habilidades que les ayuden a:



- ♥ Controlar la presión arterial alta aprendiendo a medirla correctamente en casa.
- ♥ Identificar y controlar los factores desencadenantes que elevan la presión arterial.
- ♥ Adoptar hábitos alimenticios más saludables con educación nutricional.

## Sea más saludable por usted. Sea más saludable por ellos.

Cuando toma medidas para controlar su presión arterial alta mediante una alimentación saludable y cambios en el estilo de vida, también ayuda a las personas con las que vive.



***¡Todos se benefician cuando se vuelve más saludable!***

## Como empezar

### ♥ Regístrese usted mismo

Encuentre el programa [Healthy Heart](#) (corazón saludable) cerca a usted o escanee el QR de abajo.

### ♥ Haga un referido

No hay *Puerta equivocada* para acceder al programa, sin embargo, los profesionales del cuidado de la salud, trabajadores de salud comunitaria (CHWs), y CHW-profesionales de vida, cuidadores o miembros de la familia pueden hacer el referido por el paciente o cliente. ¡Los referidos de profesionales de la salud ayudan enormemente a que una persona tome medidas para mejorar su salud! Realizar referidos es sencillo a través del Departamento de Salud de Rhode Island en [Healthy Heart](#) o escaneando el QR de abajo.

Para obtener más información sobre HHA BPSM, comuníquese con Erica Hanson en [erica.hanson@health.ri.gov](mailto:erica.hanson@health.ri.gov).

