

# Manejo de la hipertensión

(Presión arterial alta)



**Programa sin costo. Transporte disponible.** En este curso de dos sesiones, aprenda cómo puede reducir la presión arterial a través de dieta, ejercicio y manejo del estrés. Además, aprenda a controlar su presión arterial en casa. Todos los miembros que participen en este curso recibirán un monitor de presión arterial digital.

**Para inscribirse, llame al:**

**(562) 580-6094**, 8:30 a. m. a 5 p. m.,  
de lunes a viernes

**Para obtener más información,**

**llame a Atención al Cliente:**

Miembros de Medi-Cal del condado de LA  
**(800) 605-2556 (TTY: 711)**, 8 a. m. a 6 p. m.,  
de lunes a viernes

Miembros de Medi-Cal del condado de SD  
**(855) 699-5557 (TTY: 711)**, 8 a. m. a 6 p. m.,  
de lunes a viernes

**Acompáñenos:**

**Los jueves 7 y 14 de diciembre de 2023**

**Inicio: Las clases empizan el 20 de diciembre de  
3:00 pm - 4:30 pm**

**Duración: 2 clases, 1 por semana**

**Local: Wilmington CRC  
911 North Avalon Blvd.  
Wilmington, CA 90744**

Medi\_23\_094\_LS\_IA032823\_SP

Blue Shield of California Promise Health Plan tiene un contrato con L.A. Care Health Plan para brindar servicios de atención médica administrada de Medi-Cal en el condado de Los Ángeles. L.A. Care y Blue Shield Promise son entidades independientes.

Blue Shield of California Promise Health Plan es un licenciataria independiente de Blue Shield Association

A53319MDC-IBP-SP\_0322