

# Manejo de la hipertensión

(Presión arterial alta)



**Programa virtual sin costo.** En este curso, aprenda cómo puede reducir la presión arterial a través de la dieta, el ejercicio y el manejo del estrés. Además, aprenda a controlar su presión arterial en casa.

**Para inscribirse, llame al:**

**(562) 613-5118**, 8:30 a. m. a 5 p. m.,  
de lunes a viernes

**Para obtener más información, llame a  
Servicio al Cliente:**

**(800) 605-2556 (TTY: 711)**, 8 a.m. a 6 p.m.,  
lunes a viernes

**Acompáñenos:**

**El viernes, 12 de diciembre de 2025**

Hora: 2:00 p.m. a 4:00 p.m.

Para conectarse por teléfono (solo audio,  
sin computadora):

1. Llame al (323) 433-2078
2. Ingrese el código 960 102 581 y oprima # (signo de número).

Si desea unirse a la clase a través de una computadora, tableta o teléfono inteligente, llámenos y pregunte por el enlace de la clase.

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.