

# 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 la dieta, el ejercicio y el 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) 613-5118**, 8:30 a. m. a 5 p. m., de lunes a viernes

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

**(800) 452-4413 (TTY: 711)**, 8 a.m. a 8 p.m., los siete días de la semana

**Acompáñenos:**