

Manejo de la hipertensión

(Presión arterial alta)



Programa virtual sin costo. 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:

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

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

Acompáñenos:

Los miércoles, 19 y 26 de febrero de 2025

Hora: 2:00 p.m. a 3:30 p.m.

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

1. Llame al (323) 433-2078
2. Sesión 1: Ingrese el código 912 960 582 y oprima # (signo de número).

Sesión 2: Ingrese el código 959 151 460 y oprima # (signo de número).

Si desea unirse a la clase a través de una computadora, computadora portátil, tableta o teléfono inteligente, llame al (562) 613-5118 y solicite 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.