

Participe en nuestra clase Heart Smart

Conozca sus números de presión arterial

La presión arterial alta o hipertensión puede provocar graves problemas de salud si no se controla. Pero tenemos buenas noticias: usted puede prevenir o controlar la presión arterial alta. Participe en nuestra clase para aprender cómo hacerlo.

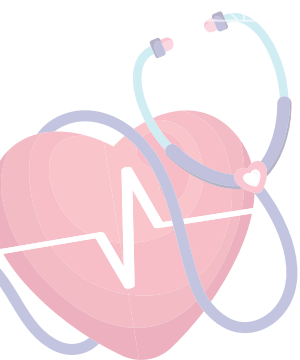
Usted aprenderá:

- Qué causa la presión arterial alta
- Cuáles son los señales y síntomas
- Hábitos saludables para el corazón
- Cómo conseguir su propio monitor y brazalete sin costo (solo para miembros elegibles de CalOptima Health)
- Cómo medir su presión arterial y registrar sus niveles en casa



Haga clic [aquí](#) o scanee el código QR para registrarse para la próxima clase.

Si tiene alguna pregunta, llame a Servicios para Miembros de CalOptima Health gratuitamente al **1-888-587-8088 (TTY 711)**, de lunes a viernes, de 8 a. m. a 5:30 p. m. Contamos con personal que habla su idioma. Visítenos en www.caloptima.org/en/events.



CalOptima Health

CalOptima Health cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo.

caloptima.org

CalOptima Health, A Public Agency

