



# Ven y aprende sobre ... Hipertensión

La hipertensión también se conoce como "el asesino silencioso" porque los síntomas generalmente no aparecen hasta que causan un ataque cardíaco, accidente cerebrovascular o daño a los órganos. Si tiene la presión alta (140/90 o más) o si quiere asegurarse de que no suba muy alta, puede hacer algunos cambios en su estilo de vida. Estas clases cubrirán la educación básica sobre presión arterial, nutrición, actividad física y medicamentos.



**Fecha: Las clases se están diseñando para celebrarse virtualmente durante COVID-19 veces.**

**Dónde: Virtualmente o por teléfono con un Dietista Registrada/o.**

*Para obtener información. llame al Programa de Diabetes del Departamento de Salud Pública del Condado de Alameda al (510) 383-5185.*