

Vida más saludable

(6 sesiones)



Programa sin costo. Transporte disponible para miembros de Blue Shield of California Promise.

Acompáñenos en este programa de seis sesiones en el que aprenderá a vivir y controlar la diabetes, la artritis, las afecciones cardíacas y los problemas respiratorios. No se pierda esta clase si tiene una enfermedad persistente o si cuida a alguien que la tiene. Se requiere registro.

Aprenda a:

- Mejorar su confianza en el control de su afección
 - Controlar el dolor
 - Comer bien
 - Resolver desafíos y establecer metas
 - Manejar el estrés y relajarse
-
- Sentirse mejor y hacerse cargo de su salud

Acompáñenos

Para inscribirse, llama al:

(562) 613-5118, 8:30 a.m. a 5 p.m.,
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

Medi_23_093_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.

Blue Shield of California Promise Health Plan es un licenciario independiente de Blue Shield Association A53319MDC-SP-ICD_0323