

# What's with all the PRESSURE?

## ¿Qué pasa con toda la PRESIÓN?

Discover steps you can take to prevent or manage high blood pressure.  
**Descubra los pasos que puede tomar para prevenir o controlar la presión arterial alta.**

*This free workshop, offered by the Mendonoma Health Alliance, will teach you everything there is to know about blood pressure to help you lower your risk of serious health conditions.*

*Este taller gratuito, ofrecido por la Alianza de Salud Mendonoma, le enseñará todo lo que hay que saber sobre la presión arterial para ayudarle a reducir su riesgo de graves condiciones de salud.*

**Monday, November 13**  
**Lunes, 13 de noviembre,**  
**5:30 PM**  
**Point Arena High School**  
**Library**



**Tuesday, November 28**  
**Martes, 28 de noviembre,**  
**5:30 PM**  
**Coast Life Support District**

You will learn/Aprenderás:

- What blood pressure is. **Qué es la presión arterial.**
- The warning signs of uncontrolled blood pressure and how it affects your health. **Las señales de advertencia de presión arterial no controlada y cómo afecta su salud.**
- Ways to manage high blood pressure and lower your risk of serious health conditions. **Maneras de controlar la presión arterial alta y reducir el riesgo de enfermedades graves.**