

21 de septiembre.

# HABLEMOS DE ALZHEIMER

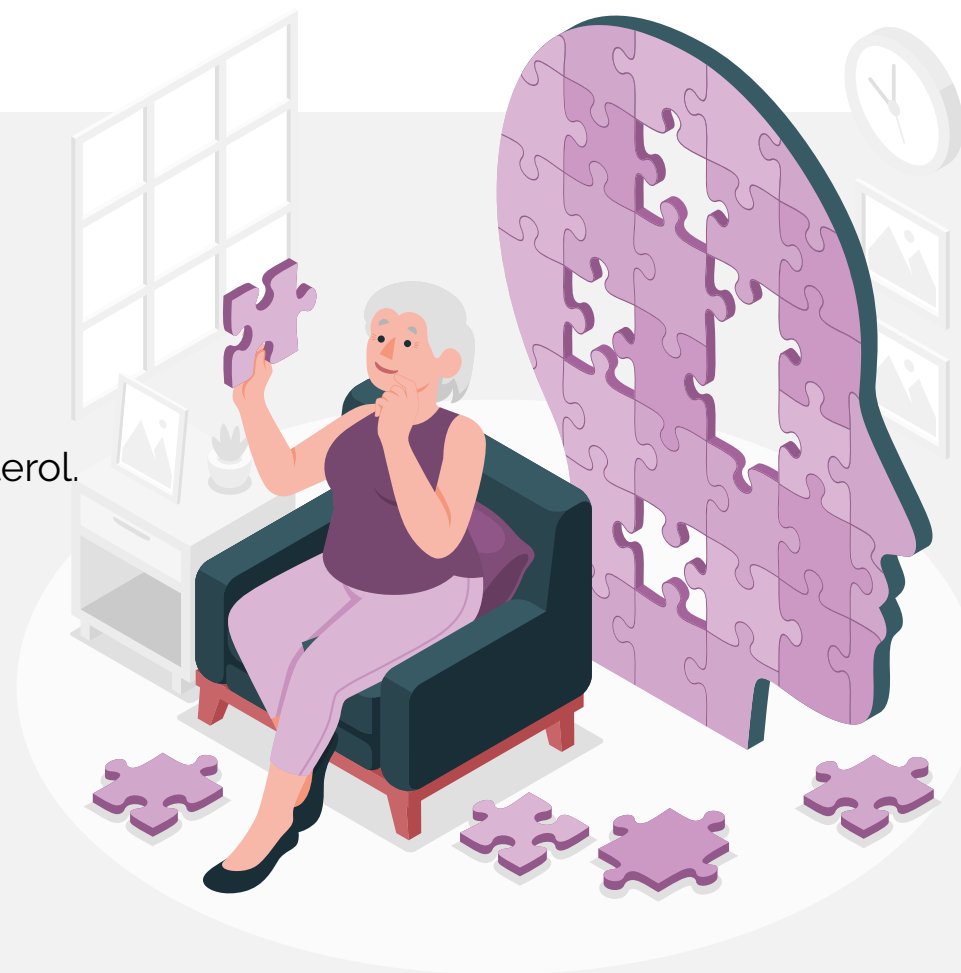


¿Sabías que, aunque no podemos cambiar nuestros genes o detener el hacernos mayores, existen cambios que podemos realizar para reducir el riesgo de desarrollarla?

## CONSEJOS PREVENTIVOS:

- Manténete activo física y mentalmente.
- Cuidá tu corazón.
- Chequeá tu presión arterial, los niveles de azúcar y colesterol.
- Mantené un alimentación sana y balanceada.
- Evitá fumar y consumir alcohol de forma excesiva.
- Combatí la depresión.

**Recordá estos consejos para mantener tu salud cognitiva, y una vida saludable.**



Recordá que la Clínica AMEBPBA cuenta con el **SERVICIO DE NEUROLOGÍA**. Para mayor información comunicate con nuestro Centro de Atención Telefónica al **0810-222-6888** de Lun. a Vie. de 9.30 a 17 hs. o a través de nuestro sitio web **[www.amebpba.org.ar](http://www.amebpba.org.ar)**.



**LAMUTUAL**  
Asociación Mutualista de Empleados  
del Banco de la Provincia de Buenos Aires