

DÍA MUNDIAL DEL CORAZÓN



Tu corazón es la fuente de energía que te permite vivir plenamente. Por ello es necesario cuidarlo y cargarlo con hábitos saludables, manteniéndose en movimiento y conociendo los factores de riesgo que lo ponen en peligro.

8 CONSEJOS PARA CUIDAR TU CORAZÓN

- Comé de manera equilibrada y saludable.
- Controlá el estrés.
- No fumes.
- Chequeá tu tensión arterial.
- Comprobá tu índice de Masa Corporal IMC.
- Hacé deporte diariamente.
- Cuidá tu nivel de glucosa en la sangre.
- Controlá tu nivel de colesterol.



Recordá que la Clínica AMEBPBA cuenta con el **SERVICIO DE CARDIOLOGÍA**. 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**.



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