

29 de septiembre

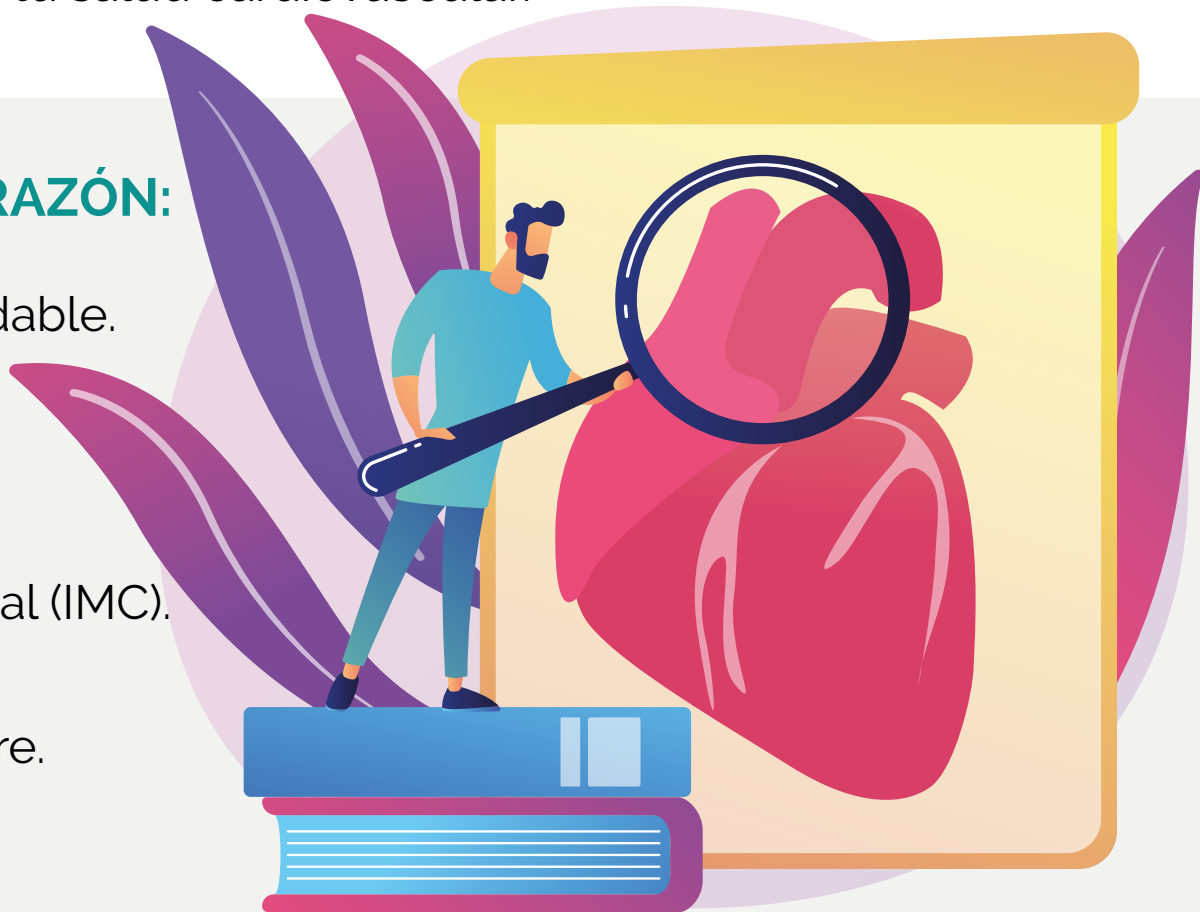
# DÍA MUNDIAL DEL CORAZÓN



Muchas veces asociamos al corazón con las emociones, pero lo importante es que ellas si son uno de los factores que afectan a este órgano vital. En el día mundial, te traemos algunos consejos para cuidar tu salud cardiovascular.

## 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 actividad física 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](http://www.amebpba.org.ar).



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