

Cuidemos nuestros huesos y articulaciones.

# LA PREVENCIÓN ES LA CLAVE

Los huesos, músculos y articulaciones son esenciales para el sostén y movimiento de nuestro cuerpo, pero suelen debilitarse a medida que pasa el tiempo. Te traemos algunos consejos para que sigan sanos y fuertes, y así evitar lesiones.

## Consejos:

- Seguí una dieta equilibrada que incluya calcio y vitamina D. (lácteos, tofu, pescados y verduras)
- Realizá actividad física moderada, según tu edad. Por lo menos 30 min al día.
- Evitá el consumo excesivo de azúcar, alcohol y tabaco.
- Realizá controles médicos anuales.
- Mantené un peso acorde a tu estructura física.



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