

29 de septiembre del 2023.

# PENSÁ EN TÚ CORAZÓN, CUIDALO.

Nuestro corazón trabaja sin pausa desde que nacemos, y para que continúe en su función vital debemos cuidarlo de factores físicos y emocionales que puedan dañarlo. Recordá que el 80% de los casos más graves de enfermedades cardiovasculares pueden prevenirse y adoptando hábitos saludables.

## CONSEJOS PARA CUIDAR TU CORAZÓN:

- Comé de manera equilibrada y saludable.
- Evitá el estrés.
- Chequeá tu tensión arterial.
- Controlá tu nivel de colesterol.
- Comprobá tu Índice de Masa Corporal (IMC).
- Hacé actividad física diariamente.
- Cuidá tu nivel de glucosa en la sangre.
- No fumes.



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