

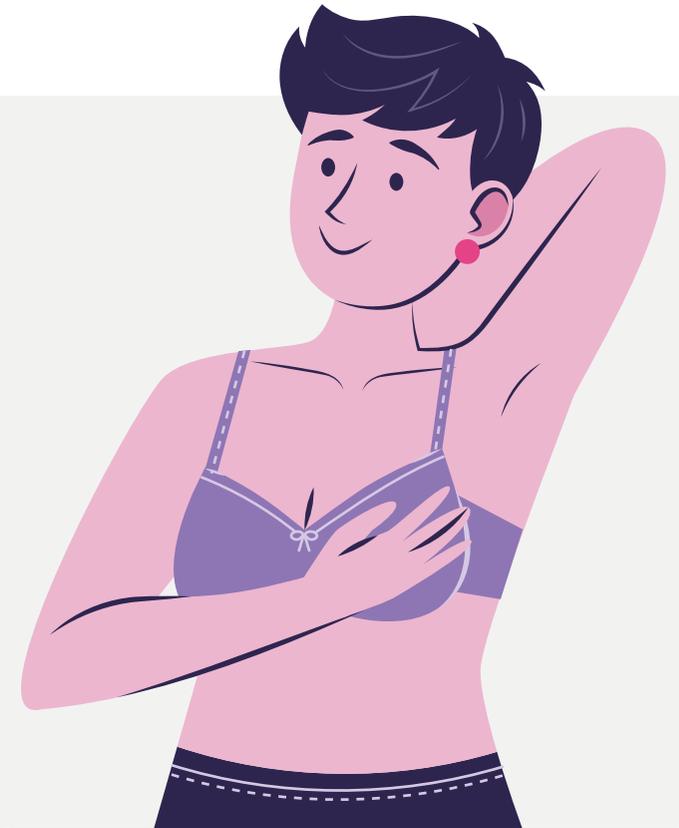
PONELE EL PECHO AL AUTOEXAMEN

El 90 % de los casos son prevenibles, y existen formas efectivas de detectarlos a tiempo. El autoexamen, la mamografía anual a partir de los 40 años, y la consulta periódica al especialista salvan vidas. No dejés de hacer tus estudios y sumale estos cuidados de salud para reducir riesgos.

CONSEJOS PREVENTIVOS:

- Mantené un peso e índice de masa corporal saludable.
- Incorporá frutas y verduras tu dieta.
- Limitá los azúcares, grasas y sal.
- Realizá 150 minutos por semana de actividad corporal.
- Chequeá los niveles de vitamina D.
- Consultá si usás hormonas que contengan estrógeno y progesterona.
- No fumes y evita el alcohol.

La prevención SIEMPRE es la mejor opción.



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