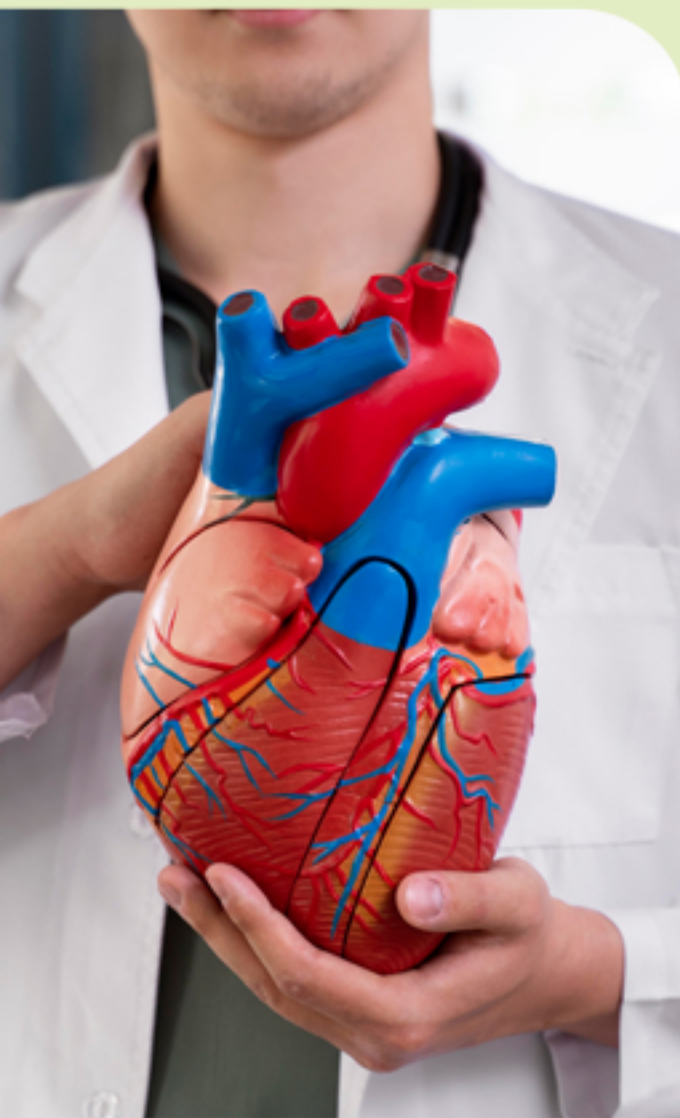


# LA PREVENCIÓN ES FUNDAMENTAL



## Salud Cardiovascular

Tu corazón también necesita que lo cuiden. Muchas enfermedades del corazón **se pueden prevenir con hábitos simples y sostenidos**. Con pequeños cambios en tu rutina, podés mejorar tu bienestar y cuidar tu salud todos los días.

### Cosas que ayudan (y mucho)

- Comé más frutas, verduras y menos sal
- Caminá todos los días, al menos 30'
- Evitá el cigarrillo y el alcohol en exceso.
- Dormí bien y tratá de bajar un poco el estrés.

**No hace falta hacer todo perfecto. Lo importante es empezar.**

### Elegí tu bienestar

- Controlá tu presión y colesterol con frecuencia.
- Hacete chequeos médicos regulares (especialmente si vivís con diabetes).
- Escuchá las señales de tu cuerpo, incluso las más sutiles.

**La salud se construye día a día.** Lo que hacés hoy marca la diferencia.

Compartí este mensaje y ayudá a cuidar el corazón de los que querés.  
Un pequeño gesto puede prevenir grandes problemas.



**LAMUTUAL**

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

Tu salud **importa**. Hacelo por **vos**. Hacelo **hoy**.