

22 de julio

# DÍA MUNDIAL DEL CEREBRO



Nuestro cerebro es un complejo y esencial órgano que controla absolutamente todo lo que hacemos: desde el movimiento voluntario de los músculos hasta respirar cuando nos encontramos dormidos. Su buena salud es fundamental, y controlando los factores de riesgo podemos prevenir problemas futuros.

## CONSEJOS PARA UN BUEN FUNCIONAMIENTO

- Cuidá tu corazón: controlá la presión arterial, el colesterol y tus niveles de diabetes.
- Llevá una dieta sana: libre de grasas y azúcares, y rica en Omega-3
- Hidratate bien.
- Restringí o suprimí el consumo de tabaco y alcohol.
- Evitá situaciones de stress.
- Realizá actividad física regularmente.
- Entrená tu cerebro mediante la lectura, idiomas, juegos de mente.
- Mantenete activo socialmente y dormí bien.



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