

# ANIMATE a CAMBIAR

*Tener una vida saludable es una elección a tu alcance.  
Así prevenís enfermedades y ciertos tipos de cáncer.*



COMER VARIADO Y  
CON MODERACIÓN

REALIZAR ACTIVIDAD  
FÍSICA REGULAR

ELEGIR NO FUMAR

PREVENCIÓN DE:

- od** OBESIDAD Y DISLIPEMIAS
- di** DIABETES
- tq** TABAQUISMO
- ht** HIPERTENSIÓN



CENTRO DE ATENCIÓN TELEFÓNICA AL BENEFICIARIO OSPAT

**0800-999-1656 24 HS**

[WWW.OSPAT.COM.AR](http://WWW.OSPAT.COM.AR)



**OSPAT**

Obra Social del Personal  
de la Actividad del Turf