



Servicios de actividad física en HealthLink BC

Los Servicios de actividad física en HealthLink BC respaldan la salud y el bienestar de los residentes de la Colombia Británica. Proporcionan información, consejos y orientación a fin de ayudar a las personas de todas las edades y capacidades a estar físicamente más activas y a llevar un estilo de vida más saludable. No es necesario que un proveedor de asistencia sanitaria lo derive para acceder a estos servicios.

Nuestro equipo de Profesionales especializados en el ejercicio está disponible para proporcionar información, educación y asesoramiento, tanto si se trata de una pregunta sobre la actividad física como si se necesita ayuda para gestionar un problema de salud.

Los Profesionales especializados en el ejercicio:

- Revisan el historial y el estado actual de salud de la persona para determinar cuál sería un nivel seguro de actividad física
- Proporcionan educación e información sanitaria, según sea necesario
- Ayudan a abordar los obstáculos, determinar prioridades y establecer objetivos
- Proporcionan recomendaciones seguras y eficaces sobre la actividad física en función de sus necesidades

El personal también tiene experiencia y está capacitado para dar apoyo en los programas provinciales de cáncer y cirugía bariátrica y a los clientes que viven con una o más enfermedades crónicas como diabetes y cardiopatías. El personal también ofrece apoyo y orientación a las personas que tienen previsto someterse a una intervención quirúrgica para ayudarles a recuperarse.

Asimismo, nuestros Profesionales especializados en el ejercicio trabajan con niños, jóvenes y familias para apoyar los cambios de comportamiento que promueven el crecimiento saludable, el bienestar y la calidad de vida óptimos, incluyendo a las familias que participan en el [Programa de alimentación y actividades para niños/as de HealthLink BC](#).

Horario de atención: De lunes a viernes 9 a. m. - 5 p. m. hora del Pacífico



Para hablar con uno de nuestros Profesionales especializados en el ejercicio, llame al **8-1-1** (o al **7-1-1** para personas sordas o con problemas de audición), de lunes a viernes, entre las 9:00 a. m. y las 5:00 p. m. hora del Pacífico. Ofrecemos servicios de traducción (interpretación) en más de 130 idiomas.



Envíe un correo electrónico a los Servicios de actividad física con sus preguntas generales sobre la actividad física y el ejercicio:
www.healthlinkbc.ca/form/email-physical-activity-services.

Visite los Servicios de actividad física para obtener más información sobre la actividad física y cómo llevar un estilo de vida saludable a través de nuestros recursos en línea:

www.healthlinkbc.ca/healthy-eating-physical-activity.



HealthLink BC

HealthLink BC ofrece información y consejos en temas de salud fiables para casos que no constituyan una emergencia en la Colombia Británica. Puede acceder a la información y a los consejos a través de nuestro sitio web o llamando al **8-1-1**. Para obtener más información, visite: www.healthlinkbc.ca.



BRITISH
COLUMBIA

HealthLinkBC