



# Servicios de actividad física – HealthLink BC

## HealthLink BC

HealthLink BC ofrece acceso a información y consejos en temas de salud en la Colombia Británica para casos que no constituyan una emergencia. 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/](http://www.healthlinkbc.ca/)

## Servicios de actividad física en HealthLink BC

Nuestros expertos en actividad física proporcionan información y asesoramiento profesional sobre la actividad física por teléfono, por correo electrónico y en la web, a los residentes de la Colombia Británica para ayudarles a llevar un estilo de vida más saludable y físicamente activo.

**Horario de atención: de lunes a viernes 9am – 5pm hora del Pacífico**

Nuestros servicios incluyen:

- Pruebas para determinar el nivel y el tipo de actividad que sean seguros.
- Recomendaciones individualizadas para la actividad física basándose en sus objetivos, condición física actual y su estado de salud.
- Apoyo para ayudarle a ser más físicamente activo/a, a superar barreras y a mantenerse motivado/a.



Llame al **8-1-1** para hablar con un experto en actividad física. Ofrecemos servicios de traducción (interpretación) en más de 130 idiomas.



Envíe un correo electrónico a los servicios de actividad física con sus preguntas sobre los ejercicios y la actividad física  
[www.healthlinkBC.ca/email-physical-activity](http://www.healthlinkBC.ca/email-physical-activity)

Visite nuestro sitio web y conozca cómo tomar buenas decisiones sobre la actividad física y el estilo de vida:  
[www.healthlinkbc.ca/physical-activity](http://www.healthlinkbc.ca/physical-activity)



Para referir a un cliente o a un paciente a los servicios de actividad física, llame al **8-1-1** o complete nuestro formulario de referencia por fax:  
[www.healthlinkbc.ca/physical-activity-fax-referral](http://www.healthlinkbc.ca/physical-activity-fax-referral)



## Servicios y programas especializados

### Servicios de actividad física en el marco pediátrico

Proporciona recomendaciones para un ejercicio seguro antes y después del embarazo, así como información, consejos y asesoramiento para niños/as y adolescentes de la Colombia Británica. Ofrecemos servicios esporádicos y continuos.

### Programa de alimentación y actividades para niños/as

Un programa específicamente diseñado para ayudar a los niños/as, adolescentes y a sus familias a alcanzar un peso saludable y a mejorar su salud y calidad de vida en general. Para saber más sobre el programa o para solicitar el formulario de referencia, llame al **8-1-1** o visite: [www.healthlinkbc.ca/healthy-eating/healthy-weight/kids-program](http://www.healthlinkbc.ca/healthy-eating/healthy-weight/kids-program)

### Servicios bariátricos y metabólicos

Para clientes con afecciones relacionadas con el metabolismo o con el peso. Expertos con amplia capacitación y experiencia en asesoramiento sobre el estilo de vida y gestión de casos de cuidados complejos ofrecen educación, asesoramiento y terapia para clientes que están pensando en someterse a una cirugía bariátrica.

### Servicios de actividad física para el cáncer

Para clientes que han sido diagnosticados con cáncer, durante y después de los tratamientos. Nuestros expertos en actividad física, con una formación específica en cáncer, proporcionan información sobre cómo ejercitarse de manera segura y cómo usar la actividad física para reducir y lidiar con los efectos secundarios del tratamiento. Se pueden crear planes de actividad física individualizados para ayudar a mantener y aumentar la aptitud física. Ofrecemos apoyo continuado.



BRITISH  
COLUMBIA

HealthLinkBC