

# MOVESE & DISFRUTAR

Determinantes Sociales de la Salud - Actividad Física

Los **Determinantes Sociales de la Salud** son las condiciones en los entornos donde las personas nacen, viven, aprenden, trabajan, juegan, adoran y envejecen, que afectan una amplia gama de resultados y riesgos para la salud, el funcionamiento y la calidad de vida.

Bellin Health conecta sus prácticas de atención médica con los determinantes sociales de la salud para que podamos brindar mejores resultados de atención médica personalizados para nuestros pacientes y para nuestra comunidad. La **actividad física** es una de los determinantes sociales de la salud.

A continuación se ofrecen algunas ideas para realizar más actividad física.

- **Empiece por mover su cuerpo como pueda.** Baile en la cocina, salte por su casa con sus hijos o aparque a su padre lejos del trabajo y la escuela para dar algunos pasos adicionales.
- **Visite un parque o sendero local para moverse más.** Muchas comunidades tienen muchas opciones, así que salga y disfrute del aire fresco.
- **Encuentre videos de ejercicios gratuitos en YouTube y otras aplicaciones gratuitas.** Comience con 5 a 10 minutos al día y aumente cada semana.

## RECURSOS DE LA COMUNIDAD

**Ser más activo afecta a muchas áreas de la salud y el bienestar. Bellin Health se compromete a brindarle recursos para ayudarlo a comenzar hoy.**

**ÚNASE** A nuestras nuevas sesiones mensuales de Coaching grupal diseñadas para ampliar el contenido de salud y bienestar y cómo personalizarlo póngalo en su vida: comuníquese con [wellnessconsultant@bellin.org](mailto:wellnessconsultant@bellin.org).

**CONTACTO** su proveedor o Bellin Health Lifestyle Medicine Equipo en [LifestyleMedicineTeam@bellin.org](mailto:LifestyleMedicineTeam@bellin.org) para estar conectado con recursos comunitarios, apoyo y próximos pasos.



**ESCÚCHALO AHORA** en  Podcast de Apple o  Spotify



Soluciones de la vida real para desafíos comunes de salud y bienestar.

Busque "Receta de por vida"



Consejos reales para personas reales para apoyar su salud mental.

Buscar "Momentos de salud mental"



**REGÍSTRESE** para recibir más recursos e invitaciones a eventos especiales, vaya a [bellin.org/lifesaver](https://bellin.org/lifesaver) y haga clic en el enlace "Registrarse."

**bellinhealth**



**Lifesaver Wellbeing Series**