

Determinantes sociales de salud

Comprender los factores que influyen en su bienestar

La salud es más que ir al médico o tomar medicamentos. El lugar donde vive, donde trabaja y las personas que lo ayudan también son importantes. Estos factores pueden afectar su cuerpo y mente; por eso, es importante que los comprenda para mantenerse saludable.

Estos son algunos aspectos importantes que debe tener en cuenta y que repercuten en su calidad de vida en general:

-  **Comida suficiente:** seguir una dieta equilibrada lo mantiene saludable. Puede encontrar alimentos saludables en los bancos de alimentos locales, los programas de asistencia nutricional y las huertas comunitarias.
-  **Vivienda:** una vivienda segura y asequible lo mantiene sano y reduce la necesidad de cubrir costosos cuidados médicos. Si está en riesgo de perder su casa, comuníquese con programas locales de vivienda, refugios o servicios de ayuda con el alquiler para obtener asistencia.
-  **Transporte:** poder ir al trabajo, al médico y a otros sitios es importante para la salud en general. Consulte los servicios de autobuses públicos, las opciones para compartir coche o los programas de ayuda con el transporte.
-  **Estabilidad financiera:** tener ingresos regulares le ayuda a pagar la atención médica, la comida y la vivienda, y puede reducir el estrés. Busque asesoramiento financiero y programas locales que le ayuden a pagar el alquiler o los servicios públicos.
-  **Educación:** la educación le ayuda a conseguir mejores trabajos, ganar más dinero y comprender mejor la atención médica. Pruebe con programas de aprendizaje para adultos, clases en línea o recursos de salud gratuitos.
-  **Apoyo social:** generar vínculos le da seguridad, reduce el estrés y es bueno para su salud mental. Intente unirse a grupos comunitarios, redes de apoyo o grupos en línea que se centren en ayudarlo a sentirse mejor.

Para obtener más información, visite la Oficina de Recursos Comunitarios en línea en ProvidenceHealthPlan.com/CRD