

# Chronic Disease Resources

**Chronic diseases like diabetes and heart disease are preventable.** Making simple lifestyle changes like quitting tobacco, getting more physical activity, and eating more fruits and vegetables can help reduce the risk. Being overweight is a risk factor for developing type 2 diabetes.



The Southern Nevada Health District provides free online programs and mobile apps to help you reduce risk factors for developing chronic diseases.

## Diabetes Prevention

ONLINE PROGRAM



The Road to Diabetes Prevention is a free six-session online program that may help you reduce the risk of developing type 2 diabetes by learning your risk factors and making simple lifestyle changes.

**SIGN UP**

<https://app.gethealthyclarkcounty.org/training/diabetes>

## Physical Activity

ONLINE PROGRAMS AND MOBILE APPS



Walk Around Nevada and Neon to Nature are online programs/apps you can join with family and friends to find and visit beautiful trails or virtually walk around Nevada.

**SIGN UP**

[www.gethealthyclarkcounty.org/get-moving](http://www.gethealthyclarkcounty.org/get-moving)

## Nutrition

ONLINE PROGRAMS AND MOBILE APPS



The Nutrition Challenge is an eight-week online program that helps you increase your fruit and vegetable intake. Half My Plate is a customizable tracker/app that helps you reach your goals for a healthy diet by inspiring you to make half your plate fruits and vegetables. The SNAP Cooking app features hundreds of easy recipes right at your fingertips.

**SIGN UP**

[www.gethealthyclarkcounty.org/eat-better](http://www.gethealthyclarkcounty.org/eat-better)

## Tobacco Use

ONLINE PROGRAM



The Nevada Tobacco Quitline is a free phone-based and online coaching service for any Nevada resident who is ready to quit tobacco and reduce risks for heart diseases, cancer, and stroke. Information, referrals and coaching are confidential, and sessions are designed on a schedule that is convenient for quitters. For those eligible, free Nicotine Replacement Therapy is available to assist with the quit attempt.

**CALL**

**1-800-QUITNOW (1-800-784-8669)**

**VISIT**

[www.nevadatobaccoquitline.com](http://www.nevadatobaccoquitline.com)

# Chronic Disease Resources

**Chronic diseases like diabetes and heart disease are preventable.** Making simple lifestyle changes like quitting tobacco, getting more physical activity, and eating more fruits and vegetables can help reduce the risk. Being overweight is a risk factor for developing type 2 diabetes.



The Southern Nevada Health District provides free online programs and mobile apps to help you reduce risk factors for developing chronic diseases.

## Diabetes Prevention

ONLINE PROGRAM



The Road to Diabetes Prevention is a free six-session online program that may help you reduce the risk of developing type 2 diabetes by learning your risk factors and making simple lifestyle changes.

**SIGN UP**

<https://app.gethealthyclarkcounty.org/training/diabetes>

## Physical Activity

ONLINE PROGRAMS AND MOBILE APPS



Walk Around Nevada and Neon to Nature are online programs/apps you can join with family and friends to find and visit beautiful trails or virtually walk around Nevada.

**SIGN UP**

[www.gethealthyclarkcounty.org/get-moving](http://www.gethealthyclarkcounty.org/get-moving)

## Nutrition

ONLINE PROGRAMS AND MOBILE APPS



The Nutrition Challenge is an eight-week online program that helps you increase your fruit and vegetable intake. Half My Plate is a customizable tracker/app that helps you reach your goals for a healthy diet by inspiring you to make half your plate fruits and vegetables. The SNAP Cooking app features hundreds of easy recipes right at your fingertips.

**SIGN UP**

[www.gethealthyclarkcounty.org/eat-better](http://www.gethealthyclarkcounty.org/eat-better)

## Tobacco Use

ONLINE PROGRAM



The Nevada Tobacco Quitline is a free phone-based and online coaching service for any Nevada resident who is ready to quit tobacco and reduce risks for heart diseases, cancer, and stroke. Information, referrals and coaching are confidential, and sessions are designed on a schedule that is convenient for quitters. For those eligible, free Nicotine Replacement Therapy is available to assist with the quit attempt.

**CALL**

**1-800-QUITNOW (1-800-784-8669)**

**VISIT**

[www.nevadatobaccoquitline.com](http://www.nevadatobaccoquitline.com)

## Recursos de Enfermedades Crónicas

**Las enfermedades crónicas como la diabetes y enfermedades cardíacas se pueden prevenir.** Hacer cambios de estilo de vida simples como dejar el tabaco, obtener más actividad física y comer más frutas y verduras puede ayudarle a reducir el riesgo. El sobrepeso es un factor de riesgo para el desarrollo de la diabetes tipo 2.

### El Programa de Prevención de la Diabetes



**El Camino a la Prevención de la Diabetes** es un programa en línea de 6 sesiones libre de costo que le puede ayudar a reducir el riesgo de desarrollar la diabetes tipo 2 aprendiendo sus factores de riesgo y haciendo simples cambios en su estilo de vida.

**INSCRÍBASE EN** [www.vivasaludable.org/training/diabetes](http://www.vivasaludable.org/training/diabetes)

### La Actividad Física



**Caminando Alrededor de Nevada** es un programa en línea gratuito que usted puede unirse con su familia y amigos registrando sus pasos y virtualmente caminar alrededor de Nevada.

**INSCRÍBASE EN** [www.vivasaludable.org/get-moving/wan.php](http://www.vivasaludable.org/get-moving/wan.php)

### Nutrición



**El Reto de Nutrición** es un programa en línea gratuito que le ayuda a comer más frutas y verduras.

**INSCRÍBASE EN** [www.vivasaludable.org/eat-better/nutrition-challenge.php](http://www.vivasaludable.org/eat-better/nutrition-challenge.php)

### SNAP App



**Descargue la app** gratuita y vaya a configuraciones y elija español como su idioma. ¡Recetas fáciles al alcance de su mano, incluyendo beneficios de SNAP cerca de usted!

**INSCRÍBASE EN** [www.vivasaludable.org](http://www.vivasaludable.org)

### El Consumo de Tabaco



La línea para dejar de fumar es un servicio gratuito de ayuda por teléfono y en línea para cualquier residente de Nevada que esté listo para dejar el tabaco y reducir el riesgo de enfermedades cardíacas, cáncer y derrame cerebral. La información, referidos y la orientación son confidenciales y las sesiones están diseñadas en un horario que es conveniente para los que desean dejar de fumar. Para aquellos que son elegibles, la terapia de reemplazo de nicotina es libre de costo y está disponible para ayudar con el intento de dejar de fumar.

**LLAME A** 1-855-DÉJELO-YA (1-855-335-3569)  
**VISITE** [www.nevadatobaccoquitline.com](http://www.nevadatobaccoquitline.com) (clic Español)

## Recursos de Enfermedades Crónicas

**Las enfermedades crónicas como la diabetes y enfermedades cardíacas se pueden prevenir.** Hacer cambios de estilo de vida simples como dejar el tabaco, obtener más actividad física y comer más frutas y verduras puede ayudarle a reducir el riesgo. El sobrepeso es un factor de riesgo para el desarrollo de la diabetes tipo 2.

### El Programa de Prevención de la Diabetes



**El Camino a la Prevención de la Diabetes** es un programa en línea de 6 sesiones libre de costo que le puede ayudar a reducir el riesgo de desarrollar la diabetes tipo 2 aprendiendo sus factores de riesgo y haciendo simples cambios en su estilo de vida.

**INSCRÍBASE EN** [www.vivasaludable.org/training/diabetes](http://www.vivasaludable.org/training/diabetes)

### La Actividad Física



**Caminando Alrededor de Nevada** es un programa en línea gratuito que usted puede unirse con su familia y amigos registrando sus pasos y virtualmente caminar alrededor de Nevada.

**INSCRÍBASE EN** [www.vivasaludable.org/get-moving/wan.php](http://www.vivasaludable.org/get-moving/wan.php)

### Nutrición



**El Reto de Nutrición** es un programa en línea gratuito que le ayuda a comer más frutas y verduras.

**INSCRÍBASE EN** [www.vivasaludable.org/eat-better/nutrition-challenge.php](http://www.vivasaludable.org/eat-better/nutrition-challenge.php)

### SNAP App



**Descargue la app** gratuita y vaya a configuraciones y elija español como su idioma. ¡Recetas fáciles al alcance de su mano, incluyendo beneficios de SNAP cerca de usted!

**INSCRÍBASE EN** [www.vivasaludable.org](http://www.vivasaludable.org)

### El Consumo de Tabaco



La línea para dejar de fumar es un servicio gratuito de ayuda por teléfono y en línea para cualquier residente de Nevada que esté listo para dejar el tabaco y reducir el riesgo de enfermedades cardíacas, cáncer y derrame cerebral. La información, referidos y la orientación son confidenciales y las sesiones están diseñadas en un horario que es conveniente para los que desean dejar de fumar. Para aquellos que son elegibles, la terapia de reemplazo de nicotina es libre de costo y está disponible para ayudar con el intento de dejar de fumar.

**LLAME A** 1-855-DÉJELO-YA (1-855-335-3569)  
**VISITE** [www.nevadatobaccoquitline.com](http://www.nevadatobaccoquitline.com) (clic Español)