

The Southern Nevada Health District's Office of Chronic Disease Prevention and Health Promotion offers free online programs and mobile apps to help you reduce your risk of chronic disease. You can also find information to help you better self-manage chronic conditions as well as other community resources on our website: [GetHealthyClarkCounty.org](http://GetHealthyClarkCounty.org).

## Diabetes

### ONLINE PROGRAM / DIABETES CLASSES



The **Road to Diabetes Prevention** is a free online program that can help you reduce the risk of developing type 2 diabetes. Learn about your risk factors and how to make simple lifestyle changes to improve your health. Sign up at: <https://app.gethealthyclarkcounty.org/training/diabetes>. Find free diabetes self-management classes and additional programs and resources to prevent or manage diabetes on our website: [www.gethealthyclarkcounty.org/manage-your-risk/diabetes](http://www.gethealthyclarkcounty.org/manage-your-risk/diabetes).

## Heart and Stroke

### OUTREACH AND EDUCATION



**Do you know your numbers?** Our online resources and education tools can help you learn how to manage your blood pressure and cholesterol to lower your risk for developing heart disease and stroke. Take charge of your health by taking steps to be more physically active, eat healthier, stop using tobacco products, and get your blood pressure checked regularly. Find where to get your blood pressure checked for free at [www.gethealthyclarkcounty.org/community-calendar](http://www.gethealthyclarkcounty.org/community-calendar). For more information on how to manage your risk and learn tips on how to achieve a healthy lifestyle visit [www.gethealthyclarkcounty.org/manage-your-risk](http://www.gethealthyclarkcounty.org/manage-your-risk).



## 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 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. Visit [www.gethealthyclarkcounty.org/eat-better](http://www.gethealthyclarkcounty.org/eat-better) to learn more.

## 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. Adults need at least 150 minutes of activity each week. Find additional tips at [www.gethealthyclarkcounty.org/get-moving](http://www.gethealthyclarkcounty.org/get-moving).

## Tobacco Use

### PHONE-BASED SUPPORT



The **Nevada Tobacco Quitline** is a FREE phone-based service available to Nevada residents 13 years of age or older. The Quitline provides one-on-one coaching and nicotine replacement therapy (patches, gum, or lozenges) for qualified individuals. Expert coaches help overcome common barriers such as dealing with stress, fighting cravings, coping with irritability, and controlling weight gain. Call **1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)** from a Nevada area code phone. Services are offered in many languages, and the Quitline is open seven days a week from 4 a.m. to 10 p.m.

La oficina de Prevención de Enfermedades Crónicas y Promoción de Salud del Distrito de Salud del Sur de Nevada, ofrece programas en línea gratuitos y aplicaciones móviles para ayudarle a reducir los factores de riesgo de enfermedades crónicas. También puede encontrar información para ayudarle a gestionar mejor las condiciones crónicas, así como otros recursos comunitarios en nuestro sitio web: [vivasaludable.org](http://vivasaludable.org)

## Diabetes

PROGRAMA EN LÍNEA / CLASES DE DIABETES

El **Camino a la Prevención de la Diabetes\*** es un programa en línea gratuito, que puede ayudarle a reducir el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2. Aprenda sobre sus factores de riesgo y cómo hacer cambios simples en su estilo de vida para mejorar su salud. Regístrese en: [www.vivasaludable.org/training/diabetes](http://www.vivasaludable.org/training/diabetes). Encuentre clases gratuitas para el autocontrol de la diabetes y recursos adicionales para prevenir o controlar la diabetes en nuestro sitio web: [www.vivasaludable.org/manage-your-risk/diabetes](http://www.vivasaludable.org/manage-your-risk/diabetes).



## Actividad física

PROGRAMAS EN LÍNEA Y APLICACIONES MÓVILES



**Caminando Alrededor de Nevada\*** y **Neón a la Naturaleza** son programas en línea/aplicaciones que puede unirse con su familia y amigos para encontrar y visitar hermosos senderos o virtualmente caminar alrededor de Nevada. Los adultos necesitan al menos 150 minutos de actividad cada semana. Encuentra consejos adicionales en [www.vivasaludable.org/get-moving/community-activities/walk-around-nevada](http://www.vivasaludable.org/get-moving/community-activities/walk-around-nevada) y [www.vivasaludable.org/get-moving/community-activities/neon-to-nature](http://www.vivasaludable.org/get-moving/community-activities/neon-to-nature).

## Enfermedades cardiovasculares

ALCANCE COMUNITARIO Y EDUCACIÓN

¿**Conoce sus números?\*** Nuestros recursos en línea y herramientas educativas pueden ayudarle a aprender cómo controlar su presión arterial y colesterol, para reducir su riesgo de desarrollar enfermedades cardíacas y accidente cerebrovascular. Tome medidas para estar más activo físicamente, comer más sano, deje de usar productos de tabaco y revise su presión arterial regularmente. Encuentre donde medir su presión arterial gratuitamente en [www.getthehealthyclarkcounty.org/community-calendar](http://www.getthehealthyclarkcounty.org/community-calendar). Para obtener más información sobre cómo gestionar el riesgo y aprender consejos sobre cómo lograr un estilo de vida saludable, visite [www.vivasaludable.org/manage-your-risk/heart-disease](http://www.vivasaludable.org/manage-your-risk/heart-disease).



## Uso del tabaco

APOYO BASADO EN EL TELÉFONO

La **línea de ayuda\*** para dejar de fumar de Nevada es un servicio gratuito basado en el teléfono, disponible para los residentes de Nevada de 13 años o más. La línea de ayuda proporciona una terapia de reemplazo de nicotina y consejería individual (parches, goma de mascar o pastillas) para individuos calificados. Los entrenadores expertos ayudan a superar las barreras comunes, como lidiar con el estrés, luchar contra los antojos, lidiar con la irritabilidad y controlar el aumento de peso. Llame ahora a la línea de ayuda desde un teléfono con código de área de Nevada al **1-855-DÉJELO-YA (1-855-335-3569)**. Los servicios se ofrecen en muchos idiomas siete días a la semana 4 a.m.-10 p.m.



## Nutrición

PROGRAMAS EN LÍNEA Y APLICACIONES MÓVILES

El **Reto de Nutrición\*** es un programa en línea de ocho semanas que le ayuda a aumentar su consumo de frutas y verduras. **La mitad de mi plato** es un rastreador/aplicación que le ayuda a alcanzar sus metas para una dieta saludable inspirando a hacer la mitad del plato con frutas y verduras [www.vivasaludable.org/eat-better/nutrition-challenge](http://www.vivasaludable.org/eat-better/nutrition-challenge). La aplicación **SNAP Cooking\*** cuenta con cientos de recetas fáciles y de bajo costo justo al alcance de su mano. Para obtener más información visite [www.vivasaludable.org](http://www.vivasaludable.org).



[www.vivasaludable.org](http://www.vivasaludable.org)

Distrito de Salud del Sur de Nevada  
Southern Nevada Health District  
280 S. Decatur Blvd. • Las Vegas, NV 89107

Póngase en contacto con nosotros en  
[vivasaludable@snhd.org](mailto:vivasaludable@snhd.org) o 702-759-1270