

# FREE RESOURCES FOR SELF-MANAGEMENT AND CHRONIC DISEASE PREVENTION

We offer free online programs and mobile apps to help you prevent and manage chronic disease.

Learn more at  
[GetHealthyClarkCounty.org](https://www.gethealthyclarkcounty.org)



## DIABETES



### ONLINE PROGRAM: The Road to Diabetes

**Prevention** 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 [GetHealthyClarkCounty.org/Manage-Your-Risk/Local-Diabetes-Resources](https://www.gethealthyclarkcounty.org/Manage-Your-Risk/Local-Diabetes-Resources)



**CLASSES:** We offer free diabetes self-management education and support classes in-person or virtually. Register for classes at [GetHealthyClarkCounty.org/Manage-Your-Risk/Local-Diabetes-Resources](https://www.gethealthyclarkcounty.org/Manage-Your-Risk/Local-Diabetes-Resources)

## HEART HEALTH



### COMMUNITY PROGRAMS & CLASSES:

Do you know your numbers? Our online resources and education tools can help you learn how to manage your blood pressure 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 monitor your blood pressure regularly. The **Barber/Beauty Shop Health Outreach Project (BSHOP/BeSHOP)** offers free blood pressure screenings at participating barber and beauty shops.



Find where you can get your blood pressure checked for free:  
[GetHealthyClarkCounty.org/Community-Calendar](https://www.gethealthyclarkcounty.org/Community-Calendar)

Learn how to manage your risk and achieve a healthy lifestyle:  
[GetHealthyClarkCounty.org/Manage-Your-Risk/Heart-Disease](https://www.gethealthyclarkcounty.org/Manage-Your-Risk/Heart-Disease)

## NUTRITION



### ONLINE PROGRAM: The Nutrition Challenge

is an eight-week online program that helps you increase your fruit and vegetable intake. Learn about how many fruits and vegetables you should eat and get weekly recipes. Learn more at [GetHealthyClarkCounty.org/Eat-Better](https://www.gethealthyclarkcounty.org/Eat-Better)



### MOBILE APPS: Half My Plate

is a mobile 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. Download at [GetHealthyClarkCounty.org/Eat-Better](https://www.gethealthyclarkcounty.org/Eat-Better)



## PHYSICAL ACTIVITY



### ONLINE PROGRAMS & MOBILE APPS:

The **Walk Around Nevada** online program and app help you reach your goals by tracking your daily physical activity.



The **Neon to Nature** online program and app provide trail listings that include trail information and photos, along with detailed map descriptions of the trail's location, length, and various amenities.



Find more tips at [GetHealthyClarkCounty.org/Get-Moving](https://www.gethealthyclarkcounty.org/Get-Moving)

## TOBACCO USE



### PHONE, TEXT, CHAT & ONLINE SUPPORT:

The **Nevada Tobacco Quitline** is a FREE and CONFIDENTIAL phone and web-based service available to Nevada residents 13 years of age or older looking to quit smoking and/or vaping. 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. Services are offered in many languages.



Call **1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)** or text **QUITNOW** to **333888**. Learn more at [NevadaTobaccoQuitline.com](https://www.NevadaTobaccoQuitline.com)

# RECURSOS PARA LA PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES CRÓNICAS

Nosotros ofrecemos programas en línea gratuitos y aplicaciones móviles para ayudarle a reducir los factores de riesgo de enfermedades crónicas. **Aprenda más en nuestro sitio web: [vivasaludable.org](http://vivasaludable.org)**

**Algunos de los programas en línea y aplicaciones están disponible en Español.**



## DIABETES



**PROGRAMA EN LÍNEA: El Camino a la Prevención de la Diabetes** es un programa en línea para ayudar 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 [VivaSaludable.org/Recursos-Locales-Para-La-Diabetes/](http://VivaSaludable.org/Recursos-Locales-Para-La-Diabetes/)**



**CLASES:** Ofrecemos clases gratuitas para el autocontrol de la diabetes en persona y virtuales. **Inscríbese para la próxima clase en [VivaSaludable.org/Recursos-Locales-Para-La-Diabetes/](http://VivaSaludable.org/Recursos-Locales-Para-La-Diabetes/)**

## SALUD DEL CORAZÓN



### PROGRAMAS COMUNITARIOS

**Y CLASES:** ¿Conoce sus números? Nuestra herramienta de recursos y educación puede ayudarle a conocer cómo manejar su presión arterial para disminuir su riesgo de desarrollar una enfermedad cardíaca o un derrame. Tome cargo de su salud tomando pasos para ser más físicamente activo, comer más saludable, dejar de utilizar productos de tabaco y para monitorear su presión arterial de manera regular. El proyecto **Barber/Beauty Shop Health Outreach (BSHOP/BeSHOP, por sus siglas en inglés)** ofrece eventos de revisión de la presión arterial.



**Conozca dónde revisar su presión arterial gratis en: [VivaSaludable.org/Calendario](http://VivaSaludable.org/Calendario)**

**Para más información sobre cómo manejar su riesgo, y consejos sobre cómo lograr un estilo de vida saludable visite: [VivaSaludable.org/Manage-Your-Risk/Heart-Disease](http://VivaSaludable.org/Manage-Your-Risk/Heart-Disease)**

## NUTRICIÓN



### PROGRAMA EN LÍNEA: El Reto de Nutrición

es un programa en línea de ocho semanas que le ayuda a aumentar su consumo de frutas y verduras.

Conozca cuántas frutas y verduras debe comer y obtenga recetas semanales. **Aprenda más en [VivaSaludable.org/Eat-Better](http://VivaSaludable.org/Eat-Better)**



**APLICACIONES MÓVILES: La Mitad de Mi Plato** es un aplicación que le ayuda a alcanzar sus metas para una dieta saludable inspirándolo a llenar la mitad de su plato con frutas y verduras.

La aplicación **Cocinando con SNAP** cuenta con cientos de recetas fáciles y de bajo costo justo al alcance de su mano. **Descargar en [VivaSaludable.org/Eat-Better](http://VivaSaludable.org/Eat-Better)**



## ACTIVIDAD FÍSICA



### PROGRAMAS EN LÍNEA Y

**APLICACIONES MÓVILES:** El programa

en línea y aplicación **Caminando Alrededor de Nevada** está diseñado para ayudarle a lograr sus metas de actividad física al rastrear sus actividad física diarias. El programa y aplicación **Neón a la Naturaleza** proporciona un listado de senderos que incluyen información de los caminos y fotos, así como descripciones detalladas de mapas con las ubicaciones de los senderos, su longitud y varias amenidades.

**Encuentre consejos adicionales en [VivaSaludable.org/Get-Moving](http://VivaSaludable.org/Get-Moving)**



## USO DEL TABACO



### APOYO POR TELÉFONO, TEXTO Y POR INTERNET:

**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 que quieran dejar de fumar y/o vapear. 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. Los servicios se ofrecen en muchos idiomas. **Llame al 1-855-DEJELO-YA (1-855-335-3569) o envíe el mensaje de texto DEJELOYA al 333888. Aprenda más en [NevadatobaccoQuitline.com](http://NevadatobaccoQuitline.com)**



Contáctenos en [vivasaludable@snhd.org](mailto:vivasaludable@snhd.org) o 702-759-1270