

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**

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



DIABETES



PROGRAMA EN LÍNEA: Caminando Juntos: Previendo 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.



Empiece hoy en VivaSaludable.org/dp



CLASES: Ofrecemos clases gratuitas para el autocontrol de la diabetes en persona y virtuales.

Regístrese en Vivasaludable.org/diabetes-class

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

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

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/nutrition-challenge/



APLICACIONES MÓVILES: La Mitad de Mi Plato

es una 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

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

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



Contáctenos en vivasaludable@snhd.org o 702-759-1270