

# Tome el Control de la diabetes

Hay programas gratuitos de prevención y automanejo de la diabetes disponibles por medio del Distrito de Salud del Sur de Nevada y nuestros socios comunitarios. ¡Inscríbese hoy mismo para tomar el control de la diabetes en su vida!



## CLASES DE AUTOMANEJO DE LA DIABETES

**Distrito de Salud del Sur de Nevada  
(702) 759-1270 | [vivasaludable@snhd.org](mailto:vivasaludable@snhd.org)  
[vivasaludable.org](http://vivasaludable.org)**

Hay clases gratuitas de diabetes disponibles utilizando los Mapas de Conversación de la Diabetes de los Estados Unidos. Las clases incluyen materiales y recursos sobre alimentación saludable y actividad física para ayudarle a vivir de una manera más saludable con la diabetes.

**Dignity Health / Centro de Asistencia  
Técnica y Calidad de Nevada  
(702) 616-4914 | (702) 616-4932  
[nvqtac.org](http://nvqtac.org)**

Programas gratuitos disponibles en inglés y en español; currículo de Stanford. Seis sesiones.

**Instituto de Vida Saludable Healthy Living en UMC  
(702) 383-7353 (SELF)**

**[umcsn.com/healthy-living-institute](http://umcsn.com/healthy-living-institute)**  
Clases comunitarias gratuitas y a bajo costo, varios temas, incluyendo la diabetes.

**Asociación de Diabetes de Nevada  
1-800-379-3839 | [diabetesnv.org](http://diabetesnv.org)**

Visite el directorio de recursos estatales para obtener información sobre campamentos para niños y familias, grupos de apoyo, clases, y recursos.

## CLASES DE PREVENCIÓN DE LA DIABETES

**El Programa del Camino a la Prevención  
de la Diabetes**

**[vivasaludable.org/training/diabetes](http://vivasaludable.org/training/diabetes)**  
es un programa gratuito en línea desarrollado por el Distrito de Salud del Sur de Nevada. Participe a su propio ritmo. El programa incluye consejos y recursos sobre alimentación saludable y actividad física para ayudarle a vivir de una manera más saludable.

**Dignity Health / Centro de Asistencia  
Técnica y Calidad de Nevada  
(702) 616-4914 | (702) 616-4975  
[nvqtac.org](http://nvqtac.org)**

Encuentre un listado de **los programas de prevención de la diabetes** reconocidos por los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) cerca de usted: [dprp.cdc.gov/Registry](http://dprp.cdc.gov/Registry)

