

Tu Salud ¡Sí Cuenta!

Renew. Connect. Thrive.

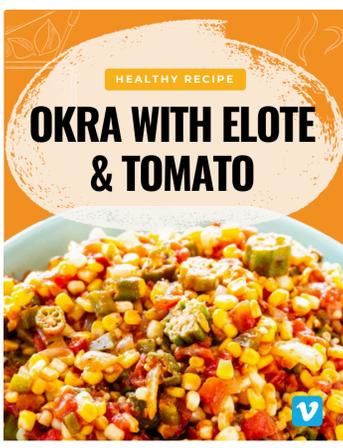
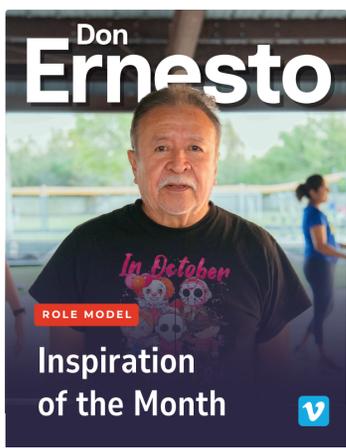
Haz click para
Leer en Español



Preventing & Living with Diabetes

Simple ways to help your body heal and feel better every day!

Learn how healthy habits can play a key role in preventing and managing diabetes. Click an article for helpful tips, nutritious recipes, and more ways to stay active, eat well, and take care of your health.



Upcoming Events

2025

Healthy Communities of Brownsville | BROWNSVILLE | UTH School of Public Health

Dec 19

STROLL, SKATE, & CELEBRATE THE SEASON

CYCLOBIA

Cyclobia

🕒 6pm
Friday, December 19th, 2025

📍 Brownsville, TX

2026

Jan 21

THE CHALLENGE 2026

RGV

The Challenge-RGV

🕒 Save The Date

Wednesday, January 21, 2026 - Early Weigh-In
Saturday, January 24, 2026 - Kick Off

📍 Brownsville, TX

Learn more about our program, partners, health initiatives, tips, recipes, and exercise schedules on our website—and don't forget to follow us on social media.



Follow Us:



@TuSaludSiCuenta

Supported by: BROWNSVILLE COMMUNITY IMPROVEMENT CORPORATION



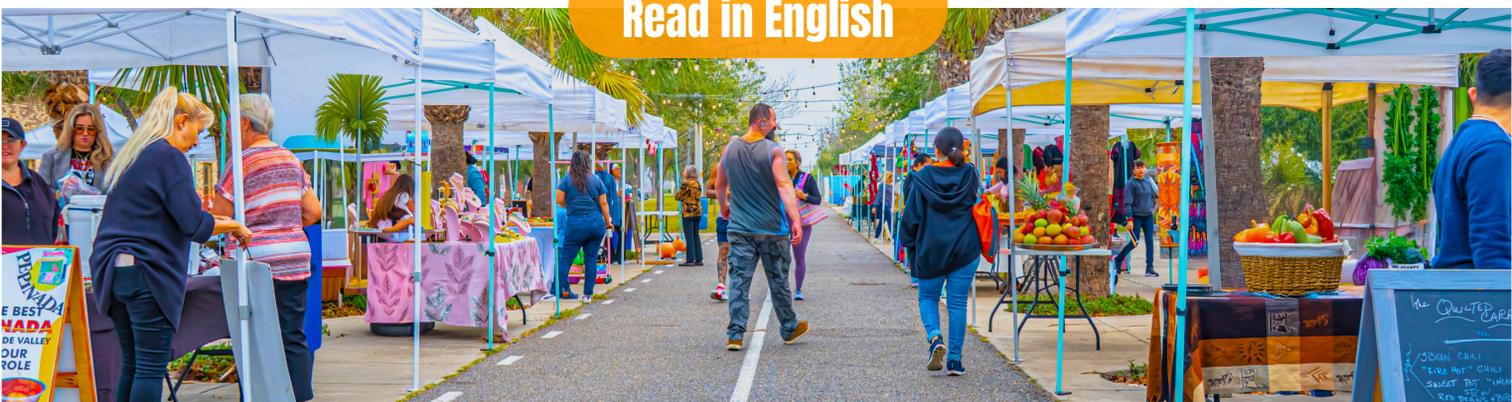
An evidence-based program from UTHealth Houston School of Public Health in Brownsville, working to improve health and wellness for individuals, families, and communities across the Rio Grande Valley.

Learn more about our impact at [UTHealth Houston School of Public Health Brownsville](#)

Tu Salud ¡Sí Cuenta!

Renueva. Conecta. Vive.

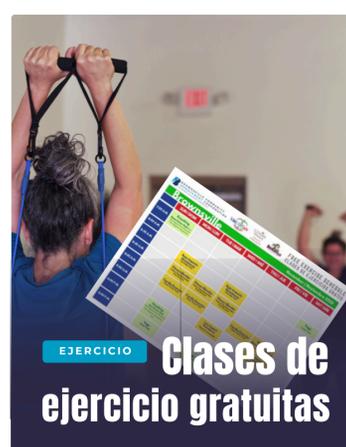
Click here to **Read in English**



Prevención y Vida con Diabetes

¡Formas sencillas de ayudar a tu cuerpo a sanar y sentirse mejor cada día!

Descubre cómo los hábitos saludables pueden ser clave para prevenir y controlar la diabetes. Haz clic a un artículo para obtener consejos útiles, recetas nutritivas y más maneras de mantenerse activo, comer bien y cuidar tu salud.



Próximos eventos

2025

Dic 19
 E. ADAMS STREET
 STROLL, SKATE, & CELEBRATE THE SEASON
CYCLOBIA
 Cyclobia
 6pm
 Viernes 19 de diciembre de 2025
 Brownsville, TX

2026

Ene 21
THE CHALLENGE 2026
 The Challenge-RGV
 Reserva la fecha
 Miércoles 21 de enero de 2026 - Pesaje Temprano
 Sábado 24 de enero de 2026 - Pesaje Inicial
 Brownsville, TX

Descubre más sobre el programa, nuestros colaboradores, otras iniciativas de salud, consejos educativos, recetas saludables y horarios de ejercicio en nuestro sitio web. Y no olvides seguirnos en las redes sociales.



Síguenos:



@TuSaludSiCuenta

Con el apoyo de: **BROWNSVILLE COMMUNITY IMPROVEMENT CORPORATION**



Ciudades Asociadas



Un programa basado en evidencia de la Escuela de Salud Pública UTHealth Houston en Brownsville, que trabaja para mejorar la salud y el bienestar de las personas, las familias y las comunidades en todo el Valle del Río Grande.

Obten más información sobre nuestro impacto en [f UTHealth Houston School of Public Health Brownsville](#)