



Tome el control de su salud para prevenir o retrasar la diabetes tipo 2. Con unos pocos cambios de comportamiento, tendrá más energía para hacer las cosas que ama.



Para más información sobre la prediabetes:

- Hable con su médico.
- Visite los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades en [cdc.gov/diabetes/prevention/prediabetes-type2](https://www.cdc.gov/diabetes/prevention/prediabetes-type2).

Para más información sobre la cobertura de Medicare:

- Visite [Medicare.gov](https://www.Medicare.gov).
- Llame al 1-800-MEDICARE (1-800-633-4227). Los usuarios de TTY pueden llamar 1-877-486-2048.

Usted tiene derecho a obtener la información de este producto en un formato accesible como letra grande, Braille o audio. También tiene el derecho de presentar una queja si piensa que ha sido discriminado. Visite <https://www.cms.gov/about-cms/agency-information/aboutwebsite/cmsnondiscriminationnotice.html> o llame al 1-800-MEDICARE (1-800-633-4227) para obtener más información. Los usuarios de TTY pueden llamar al 1-877-486-2048.

Pagado por el Departamento de Salud y Servicios Humanos.

CMS Producto No. 12019-S
Revisado agosto 2020



Manténgase saludable— Prevención de la Diabetes Tipo 2



Para las personas
que tienen
Medicare con
pre-diabetes



La mitad de los adultos mayores de 65 años tienen prediabetes.

La prediabetes es una condición de salud grave donde los niveles de azúcar en la sangre son más altos de lo normal, pero no lo suficientemente altos como para ser diagnosticados como diabetes tipo 2. También puede escuchar que la prediabetes se conoce como diabetes límite o alto nivel de azúcar en la sangre.

Afortunadamente, la diabetes tipo 2 puede retrasarse o prevenirse con cambios de comportamiento saludables. Hacer ejercicio regularmente y perder incluso una pequeña cantidad de peso, si tiene sobrepeso, puede disminuir su riesgo de desarrollar diabetes tipo 2.

Medicare puede ayudarlo a reducir su riesgo

Medicare cubre un programa de cambio de comportamiento de salud una vez de por vida para ayudarlo a prevenir la diabetes tipo 2. El programa comienza con sesiones semanales básicas en un ambiente grupal durante un período de 6 meses.

En estas sesiones, obtendrá:

- Entrenamiento para hacer cambios de comportamiento con dietas y ejercicios realistas y duraderos.
- Consejos sobre cómo hacer más ejercicio.
- Estrategias para controlar su peso.
- Un especialista entrenado para ayudarlo a mantenerse motivado.
- Apoyo de personas con objetivos y retos similares.

Una vez que complete las sesiones principales, obtendrá:

- 6 meses menos intensivas para ayudarlo a mantener hábitos saludables.
- 12 sesiones mensuales de mantenimiento adicionales continuo si reúne ciertos objetivos de pérdida de peso y objetivos.



¿Qué pago por estos servicios?

Usted no paga nada por estos servicios si es elegible.

¿Quién puede ofrecer estos servicios?

Puede obtener estos servicios de un proveedor aprobado del Programa de Medicare para Prevención de Diabetes. Estos proveedores pueden ser proveedores de atención médica tradicionales u organizaciones como centros comunitarios u organizaciones religiosas. **Para encontrar un proveedor, visite [Medicare.gov/contacts](https://www.medicare.gov/contacts).**

Si está en un plan Medicare Advantage, comuníquese con su plan para averiguar dónde obtener estos servicios.

¿Quién es elegible?

Para ser elegible, debe tener:

- Parte B de Medicare (o un plan Medicare Advantage).
- Un resultado de la prueba de una glucosa en plasma en ayunas de 110-125mg / dL, una glucosa en plasma de 2 horas de 140-199 mg/dL (prueba de tolerancia a la glucosa oral hemoglobina A1c entre 5.7 y 6.4%), dentro de los 12 meses antes de haber asistido a la primera sesión.
- Un índice de masa corporal (IMC) de 25 o más (IMC de 23 o más si eres asiático).
- No tiene antecedentes de diabetes tipo 1 o tipo 2.
- No tiene una enfermedad renal en etapa final (ESRD en inglés).
- Nunca ha participado en el Programa de Prevención de Diabetes de Medicare.

Se ha demostrado que este programa reduce el riesgo de diabetes tipo 2 en más del 70% para las personas mayores de 60 años.

