

Prevenga la diabetes tipo 2: Medicare puede ayudar

La mitad de los adultos de 65 años o más tienen prediabetes. La prediabetes es una condición de salud grave en la que los niveles de azúcar en sangre son más altos de lo normal, pero no lo suficientemente altos como para ser diagnosticados como diabetes tipo 2. A la prediabetes a veces se le llama diabetes límite o nivel alto de azúcar en la sangre.

Afortunadamente, es posible que pueda retrasar o prevenir la diabetes tipo 2. Si hace ejercicio con regularidad y pierde, aunque sea una pequeña cantidad de peso (si tiene sobrepeso), puede reducir su riesgo de diabetes tipo 2.

Medicare puede ayudarle a reducir su riesgo

Medicare cubre un programa de cambio de comportamiento de salud que se realiza una vez en la vida para ayudarlo a prevenir la diabetes tipo 2. El Programa de Prevención de la Diabetes comienza con hasta 16 sesiones grupales semanales durante un período de 6 meses.

En estas sesiones, recibirá:

- Capacitación para hacer cambios de comportamiento realistas y duraderos relacionados con la dieta y el ejercicio
- Consejos sobre cómo hacer más ejercicio
- Estrategias para controlar su peso.
- Ayuda para mantenerlo motivado de un entrenador especialmente capacitado
- Apoyo para personas con metas y desafíos similares

Puede optar por asistir a las sesiones en persona, virtualmente o ambas. Una vez que complete las sesiones grupales, obtendrá 6 sesiones de seguimiento mensuales para ayudarlo a mantener hábitos saludables.

¿Quién es elegible?

Para ser elegible, debe tener:

- Parte B de Medicare (seguro médico) o un Plan Advantage de Medicare
- Dentro de los 12 meses posteriores a su primera sesión, usted tendrá:
 - Resultado de la prueba de hemoglobina A1c entre 5.7% y 6.4%
 - Glucosa plasmática en ayunas de 110 a 125 mg/dl
 - Glucosa plasmática de 2 horas de 140 a 199 mg/dl (prueba de tolerancia a la glucosa oral)

- Un índice de masa corporal (IMC) de 25 o más (IMC de 23 o más si eres asiático)
- Sin antecedentes de diabetes tipo 1 o tipo 2
- Sin enfermedad renal final (ESRD)
- Nunca ha participado en el Programa de Prevención de la Diabetes de Medicare

¿Cuánto pago por estos servicios?

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 Prevención de la Diabetes de Medicare. Estos proveedores pueden ser proveedores de atención médica tradicionales u organizaciones como centros comunitarios u organizaciones religiosas. **Para encontrar un proveedor, visite es.Medicare.gov/coverage/medicare-diabetes-prevention-program.**

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

Para más información sobre la prediabetes:

- Hable con su médico para averiguar si es elegible para el programa.
- Visite CDC.gov/diabetes-prevention/lifestyle-change-program/ndpp-medicare-program.html.

Para obtener más información sobre la cobertura de Medicare:

- Visite es.Medicare.gov/coverage.
- Llame al 1-800-MEDICARE (1-800-633-4227). Los usuarios de TTY pueden llamar al 1-877-486-2048.



Medicare

Usted tiene derecho a obtener información de Medicare en un formato accesible, como letra grande, braille, o audio. También tiene derecho a presentar una queja si cree que ha sido discriminado. Visite es.Medicare.gov/about-us/accessibility-nondiscrimination-notice 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.

Este producto fue financiado con dinero de los contribuyentes de los Estados Unidos.