

MANTÉNGASE ACTIVO PARA AYUDAR A PREVENIR O CONTROLAR LA DIABETES TIPO 2

Haga el ejercicio que necesita con SilverSneakers, un beneficio incluido en varios planes Medicare Advantage y planes seleccionados del Seguro Suplementario de Medicare.

Si es uno de los 14.3 millones de estadounidenses de más de 65 años con diabetes o de los 24.2 millones con prediabetes¹, es posible que su médico le haya recomendado hacer más ejercicio para controlar o prevenir la diabetes. Como el programa principal de acondicionamiento físico para personas mayores, SilverSneakers® puede ayudarle.

Se ha demostrado que ser más activo ayuda a¹:

- perder peso, si es necesario;
- controlar los niveles de azúcar en sangre y la presión arterial;
- reducir el riesgo de desarrollar enfermedades cardíacas y daños en los nervios.

SilverSneakers puede darle el poder de tomar el control de su salud. Si su plan de salud incluye este beneficio, usted tiene acceso a:

- miles de establecimientos participantes en todo el país, incluidos los equipos y servicios básicos²;
- clases para todos los niveles de acondicionamiento físico³ con instructores capacitados en acondicionamiento físico para personas mayores;
- talleres y clases virtuales en SilverSneakers LIVE durante la semana;
- videos de entrenamiento a demanda disponibles 24/7 de SilverSneakers, incluidos consejos de salud y nutrición;
- la aplicación SilverSneakers GO con planes de ejercicio físico de estabilidad y más.

Descubra si tiene SilverSneakers.
[SilverSneakers.com/Check](https://www.silver sneakers.com/check)



Manténgase activo con SilverSneakers.

Descubra si tiene el beneficio.

[SilverSneakers.com/Check](https://www.silversneakers.com/Check)

1-888-423-4632 (TTY: 711) De lunes a viernes, de 8 a.m. a 8 p.m., hora del Este.

SilverSneakers me permite ser miembro de un gimnasio y hacer ejercicio. Mantenerme saludable y controlar mi peso me motiva porque tengo antecedentes familiares de diabetes. Si está pensando en unirse a SilverSneakers, solo hágalo⁴.

– Tanya, miembro de SilverSneakers

Consulte siempre a su médico antes de comenzar un programa de ejercicios.

1. [cdc.gov/diabetes/pdfs/data/statistics/national-diabetes-statistics-report.pdf](https://www.cdc.gov/diabetes/pdfs/data/statistics/national-diabetes-statistics-report.pdf)
2. Los establecimientos participantes (participating locations, PL) no son propiedad ni están a cargo de Tivity Health, Inc. o sus afiliadas. El uso de las instalaciones y los equipos y servicios de los PL está sujeto a los términos y condiciones de membresía básica de los PL. Las instalaciones y los equipos y servicios pueden variar según el PL.
3. La membresía incluye clases grupales de acondicionamiento físico dictadas por un instructor de SilverSneakers. Algunos establecimientos ofrecen clases adicionales a los miembros. Las clases pueden variar según el establecimiento.
4. Los resultados pueden variar. No todos los participantes obtendrán estos resultados o beneficios.