



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 en determinados planes del Seguro Suplementario de Medicare.

Si se encuentra entre los 16.5 millones de estadounidenses de más de 65 años con diabetes o entre los 27.2 millones con prediabetes¹, es posible que su médico le haya recomendado hacer más ejercicio para controlar o prevenir la diabetes. SilverSneakers, el principal programa de acondicionamiento físico para personas mayores, puede ayudarle.

Se ha demostrado que ser más activo ayuda a²:

- perder peso, si es necesario
- controlar los niveles de azúcar en la 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:

- Una red nacional de gimnasios y establecimientos comunitarios participantes³, sin costo adicional - inscríbese en todos los que quiera
- Actividades y clases grupales⁴ ofrecidas fuera del gimnasio
- Clases y talleres en línea SilverSneakers LIVE dictados por instructores especialmente capacitados, los 7 días de la semana, mañana, tarde y noche
- SilverSneakers On-Demand, más de 200 videos de ejercicio físico en línea disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana
- Aplicación móvil SilverSneakers GO con planes de ejercicio físico adaptables y más
- Acceso a Burnalong® con una comunidad virtual de apoyo y miles de clases para todos los intereses y habilidades

Descubra si tiene SilverSneakers en [SilverSneakers.com/StartHere](https://www.silversneakers.com/starthere)



“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 hágalo⁵”.

- Tanya, miembro de SilverSneakers



SilverSneakers puede ayudarle a tratar o prevenir la diabetes tipo 2. Descubra si tiene SilverSneakers.

SilverSneakers.com/StartHere



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

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

1. <https://www.cdc.gov/diabetes/php/data-research/>
2. <https://www.cdc.gov/diabetes/living-with/physical-activity.html>
3. 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. La inclusión de determinados PL no está garantizada y la participación de los PL puede variar según el plan de salud.
4. 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.
5. Los resultados pueden variar. No todos los participantes obtendrán estos resultados o beneficios.