

# ¿ESTÁ CONVERSANDO CON SUS PACIENTES ACERCA DE LOS BENEFICIOS DEL ACONDICIONAMIENTO FÍSICO?



El plan Medicare Advantage de su paciente podría incluir *SilverSneakers*, el líder en el sector en ayudar a las personas de la tercera edad a mantenerse activas sin costo adicional.

Las investigaciones demuestran que mantenerse en forma es *la manera más efectiva* para que las personas de la tercera edad mejoren su salud, prevengan contra afecciones crónicas y enriquezcan su calidad de vida en cinco áreas clave de la salud:



**Control de la diabetes y A1C** – La actividad física puede ayudar a la insulina a disminuir el azúcar en la sangre más eficazmente, ayudar a controlar el peso e inyectar energía.



**Artritis/dolor de espalda** – El ejercicio puede reducir el dolor y la rigidez y ayudar a mantener la fuerza muscular en las articulaciones afectadas. Los ejercicios fortalecedores del centro abdominal fortalecen los músculos alrededor de la columna.



**Enfermedad cardíaca** – Hacer ejercicio con regularidad puede ayudar a mejorar la salud del corazón.



**Asma** – Hacer ejercicio puede ayudar a controlar la frecuencia y la gravedad de los ataques de asma.



**Sensación de bienestar** – La actividad física y la conectividad social ayudan a potenciar las endorfinas, reducir el estrés y mejorar el sueño.

Vea en el reverso los resultados de un análisis comparativo entre los participantes y los no participantes en *SilverSneakers* inscritos en planes de Medicare Advantage.

## ¡Ayude a sus pacientes a empezar hoy mismo!

Pídales que vayan a [SilverSneakers.com](https://www.silversneakers.com) y hagan clic en CHECK MY ELIGIBILITY (revisar mi admisibilidad).

### Resultados comprobados de SilverSneakers en la salud:

- 68% de los pacientes con diabetes informaron de una mejora en su afección
- 21% menos hospitalizaciones
- \$4,633 menos en costos de salud (primer año)\*

### SilverSneakers ayuda a cumplir las mediciones de calidad de:

#### HEDIS

- Control de la presión arterial alta
- Cuidado de la diabetes
- Riesgo de caídas
- Vacunas contra la influenza
- Reingresos hospitalarios
- Utilización hospitalaria aguda
- Utilización de sala de emergencia

#### HOS

- Salud física
- Actividad física en adultos mayores
- Salud mental
- Administración del riesgo de caídas

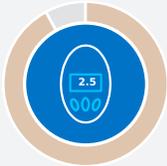
# Análisis comparativo de la participación en SilverSneakers

## ADHERENCIA A MEDICAMENTOS Y CUIDADOS DE DIABÉTICOS valor p < 0.001

● Antes de iniciar SilverSneakers

● Después de iniciar SilverSneakers

### Prueba de hemoglobina A1c

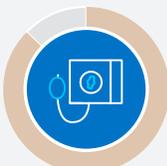


**92%**



**95%**

### Medicamento para la hipertensión



**87%**



**90%**

### Medicamento para el colesterol



**85%**



**87%**

### Examen de los ojos realizado



**46%**



**54%**

## PARA VER EL ESTUDIO COMPLETO:



Escanee para conocer más acerca de este estudio o visite [SilverSneakers.com/Providers](https://SilverSneakers.com/Providers)

## GASTOS EN SALUD valor p < .0001

**16%** ↓

Promedio de gastos en salud

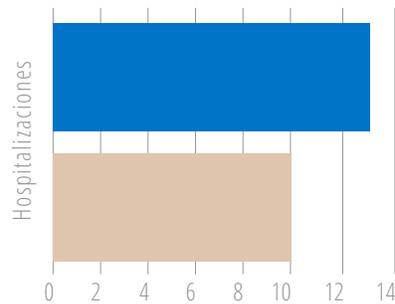
**\$5,303**

Miembros de Medicare Advantage

**\$4,463**

Miembros de SilverSneakers

## HOSPITALIZACIONES valor p < 0.001



**12.7**

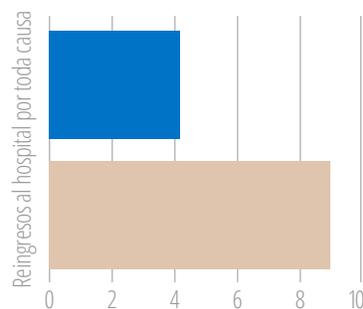
Actividad antes de SilverSneakers

**10.0**

Después de inscripción en SilverSneakers\*

La media del número de hospitalizaciones **disminuyó significativamente** de casi 13 estadías por 100 años-paciente a 10.

## REINGRESOS AL HOSPITAL EN 30 DÍAS POR TODA CAUSA valores p < 0.01



**4.7% | 5 ★**

Participante en SilverSneakers

**9.1% | 3 ★**

Participante de MA no inscrito en SilverSneakers

Los reingresos al hospital por toda causa son una medición con peso triple en la clasificación Stars de Medicare. **Los participantes en SilverSneakers se desempeñaron significativamente mejor** en comparación con los participantes de MA no inscritos en SilverSneakers.