

Beneficios de cuidado preventivo de Medicare para la diabetes y otras condiciones

TOME EL CONTROL

de su salud



 National Alliance
for Hispanic Health

1501 Sixteenth Street, NW
Washington, DC 20036
202.387.5000
www.hispanichealth.org

 GlaxoSmithKline

www.GSK.com

Medicare Diabetes and Other Preventive Care Benefits

TAKE CONTROL

of Your Health

Todos los derechos reservados. Está prohibida la reproducción y transmisión total o parcial de este folleto por medios electrónicos o mecánicos, incluyendo fotocopias, grabaciones o cualquier otro sistema de almacenamiento, sin el permiso por escrito de la Alianza Nacional para la Salud de los Hispanos. Producido por la Alianza Nacional para la Salud de los Hispanos con el apoyo de Glaxosmithkline (GSK). Las opiniones expresadas aquí son solamente las del autor y otros colaboradores y no reflejan necesariamente la política o posición de la junta directiva de la Alianza Nacional para la Salud de los Hispanos o los miembros de la Alianza Nacional para la Salud de los Hispanos o de GaxoSmithKline.

Biblioteca del Congreso Número de Catálogo:
ISBN 978-0-933084-19-3
Copyright © 2008
National Alliance for Hispanic Health

Impreso en los Estados Unidos de América

Para más información o para ordenar copias visite www.hispanichealth.org o comuníquese con:
Alianza Nacional para la Salud de los Hispanos
Publicaciones
1501 Sixteenth Street, N.W.
Washington, D.C. 20036-1401
(202) 387-5000

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording, or by any information storage and retrieval system, without permission in writing from the National Alliance for Hispanic Health.

Produced by the National Alliance for Hispanic Health with support from GlaxoSmithKline. The opinions expressed herein are solely those of the author and contributors and do not necessarily reflect the policy or position of the Board of Directors of the National Alliance for Hispanic Health, or the members of the National Alliance for Hispanic Health, or of GlaxoSmithKline.

Library of Congress Card Number: (applied for)
ISBN 978-0-933084-19-3
Copyright © 2008
National Alliance for Hispanic Health

Printed in the United States of America

For further information or to order copies visit www.hispanichealth.org or contact:
National Alliance for Hispanic Health
Publications
1501 Sixteenth Street, N.W.
Washington, D.C. 20036-1401
(202) 387-5000

Beneficios de cuidado preventivo de Medicare para la diabetes y otras condiciones

TOME EL CONTROL
de su salud

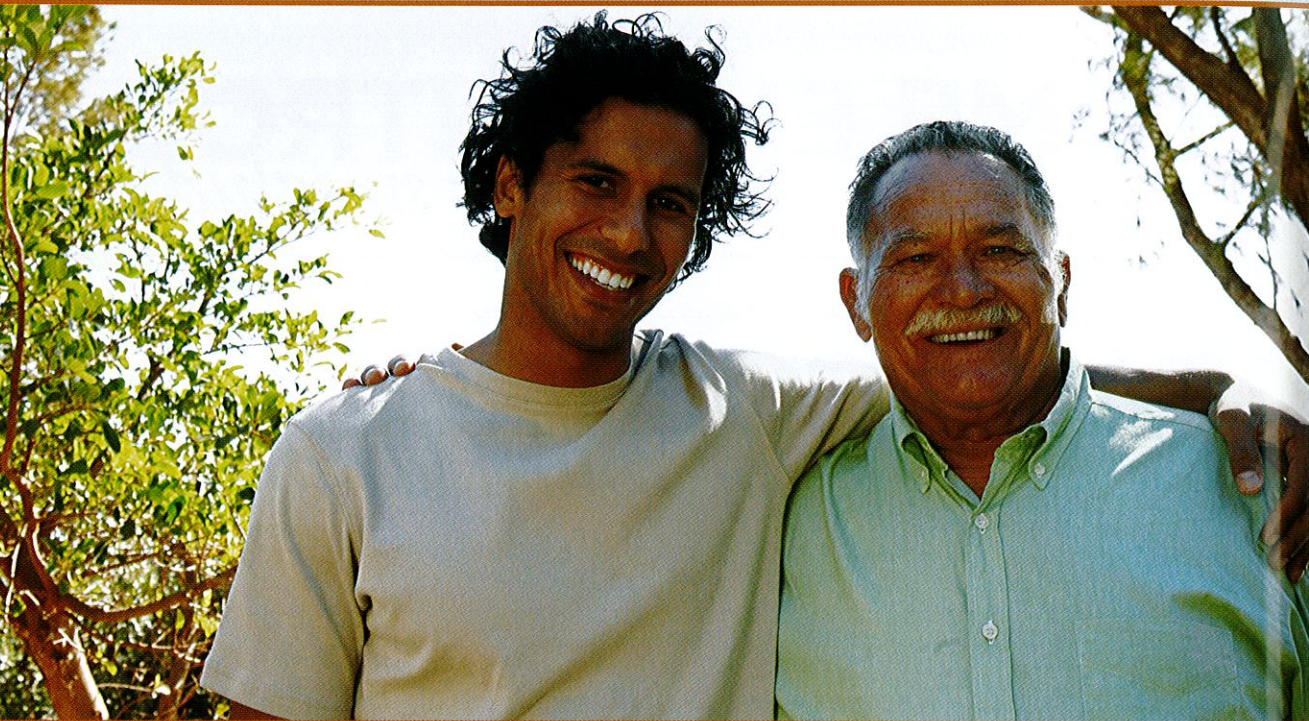
Medicare Diabetes and Other Preventive Care Benefits

TAKE CONTROL
of Your Health

Beneficios de cuidado preventivo de Medicare para la diabetes y otras condiciones

TOME EL CONTROL *de su salud*

Para personas con la parte B de Medicare



Use sus beneficios	4
Aprenda lo básico acerca de la diabetes.....	6
Aprenda sobre los servicios de cuidado preventivo de la diabetes	16
Otros servicios de cuidado preventivo de Medicare ...	30
Tres formas de revisar sus beneficios para cuidado preventivo	40
Fuentes de información	44

Medicare Diabetes and Other Preventive Care Benefits

TAKE CONTROL *of Your Health*

For Individuals with Medicare Part B



Use Your Benefits.....	5
Learn The Basics About Diabetes	7
Know About Your Diabetes Preventive Care Benefits	17
Other Medicare Preventive Care Benefits.....	31
Check Your Medicare Preventive Care Benefits in Three Ways.....	41
Resources.....	45

USE SUS BENEFICIOS

Medicare ha aumentado sus exámenes y beneficios de cuidado preventivo, incluyendo servicios de prevención de la diabetes, para ayudarles a sus beneficiarios a vivir sin enfermedades y discapacidad. La diabetes no tiene cura pero se puede controlar y hasta se puede retrasar su desarrollo si se actúa apropiadamente. La diabetes es muy común entre los hispanos. Además, una tercera parte de los hispanos con diabetes no saben que la padecen. Cuando la diabetes no se detecta y por lo tanto no se controla, puede resultar en discapacidades y otras complicaciones graves, incluyendo la muerte.

El propósito de este folleto es: (1) darle información acerca de la diabetes; (2) guiarlo en el uso de sus beneficios de cuidado preventivo de Medicare, particularmente sus beneficios para la detección temprana y el tratamiento de la diabetes; (3) informarle acerca de los pasos que puede tomar para mantenerse al tanto de sus beneficios, el estado de su deducible de la parte B de Medicare, así como otra información importante sobre Medicare; y (4) señalarle fuentes adicionales de información acerca de la diabetes y los beneficios de cuidado preventivo.

Los beneficios de cuidado preventivo de Medicare son para usted...simplemente úselos para controlar su salud.

USE YOUR BENEFITS

To help people live with the least amount of disease and disability, Medicare increased its screening and preventive care benefits—including services to prevent diabetes. Diabetes has no cure but it can be controlled—and even the onset can be delayed with proper actions. Diabetes is a very common disease among Hispanics. About one-third of Hispanics with diabetes do not know that they have it. When diabetes is undiagnosed, it is not being controlled and can result in disability and other serious complications, including death.

The purpose of this booklet is to: (1) give you some information about diabetes; (2) guide you on the use of your preventive care benefits under Medicare, particularly your screening benefits for early detection and treatment of diabetes; (3) provide you with steps you can take to keep track of your benefits, your Medicare and Part B deductible status, as well as other important Medicare information; and, (4) provide some resources for additional information on diabetes and your preventive care.

Your Medicare preventive care benefits are there for you...be sure you use them to control your health.



APRENDA LO BÁSICO ACERCA DE LA DIABETES

¿Qué es la diabetes?

La diabetes es una enfermedad que resulta en niveles altos de azúcar en la sangre (glucosa), debido a una falla en la producción de insulina, o una falla en la acción de la insulina sobre las células para usar correctamente el azúcar para energía, o ambas.

¿Cuáles son los tres tipos de diabetes?

DIABETES TIPO 1: La diabetes tipo uno (antes conocida como diabetes juvenil) normalmente comienza en la niñez o la adolescencia. En la diabetes tipo 1 el páncreas no puede fabricar insulina y como resultado la glucosa no puede entrar en las células para ser usada como energía.

DIABETES TIPO 2: La diabetes tipo 2 (antes conocida como la diabetes del adulto) normalmente ocurre en adultos de 40 años o más. Es posible que durante las primeras etapas de esta enfermedad haya una producción de cantidades normales de insulina, pero las células no son capaces de usarla de una manera apropiada y no absorben el azúcar. Esto es conocido como resistencia a la insulina y se puede percibir cuando el metabolismo no está balanceado. A medida que los niveles de azúcar permanecen altos durante un tiempo, la necesidad de insulina aumenta y el páncreas poco a poco pierde su capacidad de producir insulina.

Continúa en la página siguiente

LEARN THE BASICS ABOUT DIABETES

What is diabetes?

Diabetes is a condition resulting in high levels of blood sugar, due to faulty insulin production or faulty insulin action on cells to properly use sugar for energy, or both.

What are the three types of diabetes?

The three types of diabetes are: type 1 diabetes, type 2 diabetes and gestational. These are described below.

TYPE 1 DIABETES: Type 1 diabetes (previously known as juvenile diabetes) usually starts during childhood or adolescence. In type 1 diabetes the pancreas can no longer make insulin and therefore blood glucose cannot enter the cells to be used for energy.

TYPE 2 DIABETES: Type 2 diabetes (previously known as adult-onset diabetes) usually occurs in adults ages 40 and above. In the early stages of type 2 diabetes, there may be normal amounts of insulin produced, but cells are not able to use it in the proper way and take up blood sugar. This is called insulin resistance and is seen when metabolism is out of balance. As blood sugar levels remain increased over time, the need for insulin rises and the pancreas gradually loses its ability to produce insulin.

Continued on next page

(continuación)

DIABETES GESTACIONAL: Esta forma de diabetes ocurre durante el embarazo y normalmente desaparece una vez el embarazo termina. Sin embargo, las mujeres que padecen de la diabetes gestacional y los hijos que han dado a luz tienen un mayor riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 más adelante en sus vidas.

¿Qué es prediabetes?

Cuando por medio de un examen, se encuentra que los niveles de glucosa en la sangre son más altos de lo normal, pero más bajos de los que se observan cuando se detecta la diabetes, se podría tener prediabetes. Las personas con prediabetes son más propensas a desarrollar diabetes tipo 2.

¿Cuáles son los factores de riesgo de la diabetes tipo 2?

Factores de riesgo que no se pueden cambiar:

- La edad
- Tener un familiar cercano (padre, madre, hermanos) con historia de diabetes
- Haber tenido diabetes durante el embarazo

Factores de riesgo que se pueden cambiar:

- Tener exceso de peso
- Tener un estilo de vida inactivo
- Sufrir de presión alta
- Tener niveles no saludables de colesterol
- Tener prediabetes

(continued)

GESTATIONAL DIABETES: This form of diabetes occurs during pregnancy and usually goes away after pregnancy. However, women who have had gestational diabetes and the children they give birth to are at higher risk for the development of type 2 diabetes later in life.

What is pre-diabetes?

When you are tested for diabetes and the level of glucose in your blood is higher than normal, but lower than the levels seen in clinical disease, you may have pre-diabetes. People with pre-diabetes are at higher risk for developing type 2 diabetes.

What are the risk factors for type 2 diabetes?

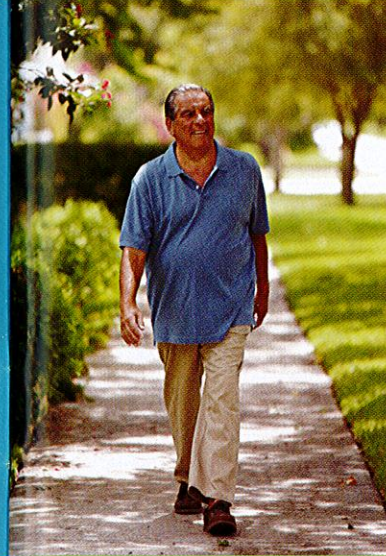
Risk factors that we cannot change are:

- Your age
- Having a close family member (like a parent or sibling) with a history of diabetes
- Having had diabetes when you were pregnant

Risk factors that we can change are:

- Excess weight
- Inactive lifestyle
- High blood pressure
- Unhealthy levels of cholesterol
- Presence of pre-diabetes

Cuando no se diagnostica o se controla, la diabetes puede resultar en discapacidad y complicaciones.



Undiagnosed and uncontrolled diabetes can result in disability and other complications.

¿Se puede prevenir la diabetes tipo 2?

Estudios han demostrado que hacer cantidades moderadas de ejercicio y comer sanamente pueden retrasar y posiblemente prevenir la diabetes tipo 2.

¿Cuáles son los síntomas de la diabetes?

Frecuentemente la diabetes no tiene síntomas. Cuando la diabetes presenta síntomas estos pueden ser:

- Orinar con frecuencia
- Tener mucha sed
- Tener mucha hambre
- Sentirse muy cansado o enfermo
- Perder peso sin tratar de hacerlo
- Tener heridas que no sanan rápido
- Tener la piel seca e irritada
- Presentar visión nublada
- En las mujeres, comezón en el área genital e infecciones causadas por hongos (vulvovaginitis)
- No sentir sus pies o tener un cosquilleo en ellos

Can type 2 diabetes be prevented?

Studies have shown that moderate amounts of exercise and healthy eating can delay and possibly prevent type 2 diabetes.

What are the symptoms of diabetes?

Often, there are no symptoms of diabetes. When symptoms occur they can include:

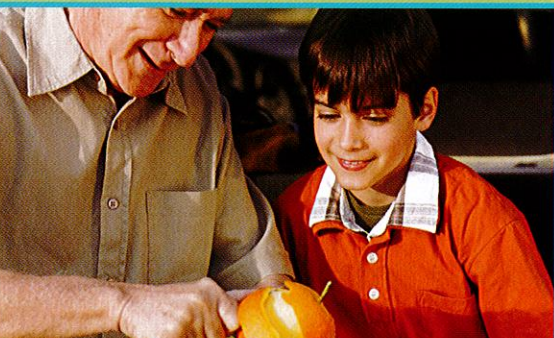
- Urinating often
- Being very thirsty
- Feeling very hungry
- Feeling very tired or ill
- Losing weight without trying
- Having sores that are slow to heal
- Having dry, itchy skin
- Blurry vision
- In women, genital itching and fungal infections (vulvovaginitis)
- Loss of feeling in your feet or having a tingling feeling in your feet

¿Por qué es importante una detección temprana?

La detección temprana es esencial para controlar la diabetes. Si la diabetes no se diagnostica o no se controla, se pueden desarrollar complicaciones a largo plazo como:

- Enfermedades del corazón
- Embolia/ataque cerebral
- Presión alta
- Ceguera
- Problemas en los riñones
- Pérdida de sensación en los pies y piernas
- Amputaciones
- Infecciones causadas por bacterias y hongos

Nueve ideas para mantenerse saludable



1. No fume.
2. Piense en los efectos de la comida en su cuerpo.
3. Coma con moderación.
4. Coma más vegetales verdes, anaranjados y amarillos.
5. Lea las etiquetas nutricionales en los productos alimenticios.
6. Limite el consumo de bebidas alcohólicas.
7. Controle su presión arterial.
8. Haga ejercicio por lo menos 30 minutos al día.
9. Tome sus medicinas como se lo recomiende su proveedor de salud.

Why is early detection so important?

Early detection is essential to control this disease. If diabetes is undiagnosed or untreated, long-term complications may develop, including:

- Heart disease
- Stroke
- Hypertension
- Blindness
- Kidney disorders
- Loss of sensation in the feet and legs
- Amputations
- Bacterial and fungal infections

Nine Tips to Stay Healthy



1. Do not smoke.
2. Think about the effects of food on your body.
3. Eat in moderation.
4. Eat more green, orange, and yellow vegetables.
5. Read the nutritional information on food labels.
6. Limit alcohol consumption.
7. Control your blood pressure.
8. Exercise at least 30 minutes a day.
9. Take medication as recommended by your health care provider.

¿Cómo se diagnostica la diabetes?

La diabetes se diagnostica midiendo los niveles de glucosa en el plasma por medio de un examen que consiste en un pinchazo en un dedo para obtener una gota de sangre. Si el resultado es positivo, su proveedor de salud le hará pruebas más específicas. Las siguientes son las pruebas más comunes para detectar la diabetes:

- Prueba de glucosa en ayunas
- Prueba oral de tolerancia a la glucosa
- Prueba de glucosa al azar

¿La diabetes tiene cura?

No. No hay cura para la diabetes, pero sí se puede controlar.

¿Qué se puede hacer para manejar la diabetes?

La actividad física, las comidas sanas, un compromiso de cuidado de sí mismo y atención médica son elementos claves para controlar los síntomas y los niveles de glucosa en todos los tipos de diabetes. Adicionalmente,

- Las personas con diabetes tipo 1 requieren insulina diaria para controlar sus niveles de glucosa.
- Las personas con diabetes tipo 2 tienen una clase de enfermedad diferente al tipo 1 y se han desarrollado medicinas orales específicamente para tratar esta enfermedad. Algunas veces también se podría necesitar insulina para ayudar a mantener su glucosa cerca del nivel normal.

How is diabetes diagnosed?

Diabetes is diagnosed by measuring the plasma glucose levels with a screening test, which is usually done through the simple pricking of a finger to obtain a drop of blood. If the result is positive, your health care provider will want to administer more specific diagnostic tests. The following are the three most common tests for diabetes:

- Fasting plasma glucose test
- Oral glucose tolerance test
- Random plasma glucose test

Can diabetes be cured?

No. There is no cure for diabetes, but it can be controlled.

What is involved in the management of diabetes?

Appropriate physical activity, healthy eating, commitment to self-care, and medical care are key elements to control symptoms and glucose levels in all types of diabetes. Additionally,

- People with type 1 diabetes require daily insulin to regulate glucose levels.
- People with type 2 diabetes have a different kind of disease than type 1 and oral medications are made specifically to treat this disease. Sometimes insulin may also be needed to help bring their glucose levels close to the normal range.

APRENDA SOBRE LOS SERVICIOS DE CUIDADO PREVENTIVO DE LA DIABETES

El programa de Medicare ha cambiado con el propósito de mejorar la salud de sus beneficiarios. Además de la ayuda para obtener medicamentos recetados, Medicare ofrece varios beneficios para cuidado preventivo. Usted tiene acceso a estos servicios a través de la Parte B de Medicare. Estos beneficios pueden mejorar la calidad de su vida, ya que tratan de ayudar a prevenir la diabetes y otras condiciones más severas que suelen ocurrir debido a la falta de diagnóstico o de tratamiento adecuado. Medicare cubre estos servicios sin importar el tipo de plan de Medicare que usted tenga. Sin embargo, las reglas varían en cuanto a lo que estos servicios podrían costar.

¿Qué son los exámenes para la diabetes?

Los exámenes para la diabetes son pruebas médicas que se usan para detectar si una persona tiene prediabetes o diabetes.

¿Cuáles exámenes para la diabetes cubre Medicare?

Medicare cubre los siguientes exámenes de sangre para la diabetes:

- Prueba de glicemia en ayunas
- Prueba oral de tolerancia del azúcar

KNOW ABOUT YOUR DIABETES PREVENTIVE CARE BENEFITS

The Medicare program has changed in an effort to improve the health of its beneficiaries. In addition to prescription assistance, Medicare offers you many preventive care benefits. You have access to these benefits under Medicare part B. These benefits can help you improve the quality of your life, as they help to prevent diabetes and other more severe conditions that can occur from being undiagnosed or without appropriate treatment. Since these are Medicare services, they are covered no matter what kind of Medicare health plan you have. However, the rules for how much you pay for these services may vary.

What are diabetes screening tests?

Diabetes screening tests are medical exams used to detect pre-diabetes or diabetes in individuals.

What diabetes screening tests are covered by Medicare?

The diabetes screening tests covered by Medicare include:

- A fasting blood glucose test, and
- An oral glucose tolerance test

¿Quién puede obtener este beneficio?

Las personas con Medicare a quienes ya se les ha diagnosticado diabetes no son elegibles para este servicio.

Las personas con Medicare que tienen cualquiera de los siguientes factores de riesgo son elegibles para este servicio:

- Presión alta (hipertensión)
- Niveles anormales de grasa en la sangre (dislipidemia)
- Exceso de peso (índice de masa corporal igual o más de 30)
- Prediabetes (resultados anteriores indican un alto nivel de azúcar en ayunas o de tolerancia de glucosa)

ASÍ MISMO, si tiene por lo menos **dos** de los siguientes factores de riesgo es elegible para el servicio:

- Exceso de peso (índice de masa corporal entre 25 y 30)
- Historial familiar de diabetes
- Mayor de 65 años de edad
- Historial de diabetes gestacional o haber tenido un bebé de 9 libras o más

¿Qué servicios cubre Medicare si he sido diagnosticado con prediabetes?

Si a usted se le ha diagnosticado con prediabetes, Medicare cubre hasta dos exámenes para detectar la diabetes durante un período de 12 meses (pero no menos de 6 meses entre cada uno).

Sin embargo, si usted nunca se ha hecho un examen para detectar la diabetes o no ha sido diagnosticado con prediabetes, Medicare cubre sólo un examen durante un periodo de 12 meses.

Who is eligible for this benefit?

Beneficiaries who have already been diagnosed with diabetes are not eligible for this screening benefit.

Beneficiaries who have any one of the following risk factors for diabetes are eligible for this benefit:

- High blood pressure (hypertension)
- Abnormal levels of fat in the blood (dyslipidemia)
- Excess weight (a body mass greater than or equal to 30)
- Pre-diabetes (previous identification of an elevated impaired fasting glucose or glucose tolerance)

OR

If you have at least **two** of the following characteristics, you are eligible for this benefit:

- Excess weight (a body mass index between 25 and 30)
- A family history of diabetes
- Age 65 or older
- A history of gestational diabetes, or delivery of a baby weighing greater than 9 pounds

What does Medicare cover if I have been diagnosed with pre-diabetes?

If you have been diagnosed with pre-diabetes, Medicare provides coverage for a maximum of two diabetes screening tests within a 12 month period (but not less than 6 months apart).

However, if you have never been tested for diabetes or diagnosed with pre-diabetes, Medicare provides coverage for only one diabetes screening test within a 12-month period.

¿Hay un coseguro, copago o deducible por este servicio?

No. El reembolso de los exámenes de la diabetes se hace bajo la tarifa estipulada por el laboratorio clínico de Medicare.

¿Necesito una orden médica para este servicio?

Sí. Si es elegible, su médico, un asistente de médico o una enfermera practicante debe ordenar el servicio.

¿Hay servicios para las personas a quienes ya se les ha diagnosticado diabetes?

Sí. Medicare provee servicios exclusivos para las personas con diabetes. Estos servicios son entrenamiento para autocontrol de la diabetes y terapia médica nutricional. Medicare también cubre los suministros, aunque usted dependa o no de la insulina y los exámenes de sangre para medir qué tan bien se ha controlado el azúcar durante los últimos tres meses.

¿Qué es el entrenamiento para autocontrol de la diabetes?

El entrenamiento para autocontrol de la diabetes le enseña a cómo manejar su diabetes de la mejor manera. Su proveedor de salud debe ordenarle este servicio. Este entrenamiento incluye cómo manejar el azúcar en la sangre, cómo tomar decisiones apropiadas sobre nutrición y ejercicio, y cómo prevenir y tratar las complicaciones de la diabetes.

Is there a co-insurance, co-payment, or deductible for this benefit?

No. Reimbursement of diabetes screening tests is provided under the Medicare Clinical Laboratory Fee Schedule.

Do I need a referral for this benefit?

Yes. If you are eligible, you must receive a referral from your physician, a physician assistant, or nurse practitioner for the screening.

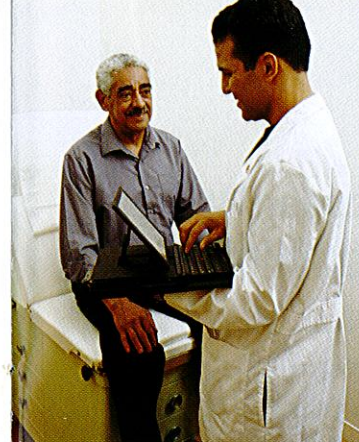
Are there any services for people who have already been diagnosed with diabetes?

Yes. Medicare provides services specifically for people who have already been diagnosed with diabetes. These services are diabetes self-management (DSMT) and medical nutrition therapy (MNT). Medicare will also pay for supplies, whether or not you are insulin dependent and for blood tests to measure how well your blood sugar has been controlled over the past three months.

What are diabetes self-management training services?

Diabetes self-management training helps you learn how to successfully manage your diabetes. Your health care provider must prescribe this training for you. This training includes how to manage blood glucose (blood sugar), make informed choices about nutrition and exercise, and prevent and treat complications of diabetes.

Usted tiene nuevos beneficios para el cuidado preventivo de la diabetes bajo la Parte B de Medicare...simplemente úselos.



You have new diabetes preventive care benefits under Medicare Part B... use them.

¿Cómo puedo obtener el entrenamiento para autocontrol de la diabetes?

Usted puede obtener entrenamiento para autocontrol de la diabetes si:

- Su proveedor de salud se lo ordena, y
- Tiene riesgos de complicaciones de la diabetes, tales como:
 - control inadecuado del azúcar en la sangre
 - problemas de visión
 - daño en el sistema nervioso o no tener sensibilidad en los pies o en las extremidades inferiores
 - enfermedad de los riñones
 - recientemente ha sido diagnosticado con diabetes
 - tiene diabetes y acaba de ser elegible para Medicare

¿Qué servicios de entrenamiento para autocontrol de la diabetes cubre Medicare?

Medicare le ayuda a cubrir los siguientes servicios de entrenamiento en un programa de educación de diabetes, siempre y cuando Medicare los haya aprobado:

- Un total de 10 horas de entrenamiento inicial durante el primer año.
- Dos horas adicionales de seguimiento al año después del primer año de entrenamiento.

How can I get diabetes self-management training?

You can get diabetes self-management training if:

- Your health care provider prescribes it; and,
- You are at risk for complications from diabetes, such as:
 - poor blood sugar control
 - vision problems
 - nerve damage or lack of feeling in your feet or lower limbs
 - kidney disease
 - you have been recently diagnosed with diabetes
 - you have diabetes and have recently become eligible for Medicare

What self-management training services will Medicare cover?

Medicare will help cover the following training services in a Medicare-approved diabetes education program:

- A total of 10 hours of initial training in 12 months.
- An additional two hours of follow-up training each year after the year you receive initial training.

¿Adónde puedo ir al entrenamiento para autocontrol?

El entrenamiento se puede hacer en una clínica de salud, un asilo de ancianos o un hospital. El entrenamiento debe cumplir con los estándares de cobertura de Medicare y debe ser aprobado por la Asociación de Diabetes Americana (ADA por sus siglas en inglés) o el Servicio de Salud Indígena.

¿Quién provee el entrenamiento de autocontrol?

Este entrenamiento lo pueden hacer enfermeras registradas, dietistas con licencia, nutricionistas con licencia o un boticario especializado en entrenamiento de control de diabetes.

¿Cuáles son los servicios de terapia médica nutricional?

Además de los servicios de entrenamiento para el autocontrol de la diabetes, usted puede recibir servicios de terapia médica nutricional. Su proveedor de salud debe recetarle estos servicios. Los servicios de terapia médica nutricional los puede dar un dietista o nutricionista. Estos servicios incluyen:

- Un repaso de sus hábitos de alimentación.
- Consejería sobre nutrición (qué comidas debe comer).
- Consejería sobre cómo manejar su estilo de vida en cuanto a sus preferencias de comida.
- Visitas de seguimiento para ver su progreso en el manejo de su comida preferida.

Where can I go for the self-management training?

The training may take place in a health clinic, senior center, or a hospital setting. The training must meet the standards for Medicare coverage and must be approved by the American Diabetes Association (ADA) or the Indian Health Service.

Who provides the self-management training?

Registered nurses, licensed dietitians, licensed nutritionists, or pharmacists who have specialized training in diabetes management provide this training.

What are medical nutrition therapy services?

In addition to the diabetes self-management training benefit, people with diabetes can receive medical nutrition therapy services. Your health care provider must prescribe these services for you. A registered dietitian or nutrition professional provides medical nutrition therapy services. These services include:

- A review of your current eating habits.
- Nutrition counseling (what foods to eat).
- How to manage lifestyle factors that affect your food choices.
- Follow-up visits to check on your progress in managing your food choices.

¿Cómo consigo servicios de terapia médica nutricional?

Usted puede recibir este beneficio si tiene diabetes o enfermedad de los riñones, tiene una receta de su proveedor de salud para servicios de terapia médica nutricional y tiene Medicare.

¿Cuánto cuesta la terapia médica nutricional?

Medicare ayuda a cubrir los siguientes servicios de terapia médica nutricional siempre y cuando los provea un dietista registrado o un nutricionista:

- Un total de 3 horas de servicio de terapia médica nutricional individualizada o en grupo durante el primer año.
- Dos horas adicionales de servicios de seguimiento al año después del primer año de servicios.
- Horas adicionales de servicio ordenadas por su proveedor de salud si su condición, tratamiento o diagnóstico ha cambiado.

¿Qué suministros cubre Medicare si tengo diabetes?

Medicare provee cobertura limitada de los siguientes suministros para sus beneficiarios:

- Equipo para vigilancia domiciliar de la glucosa y aparatos relacionados.
- Zapatos terapéuticos.
 - Un par de zapatos hondos (zapatos especiales para personas con diabetes) y tres pares de plantillas, o
 - Un par de zapatos hechos a la medida (con las plantillas) si el beneficiario no puede usar zapatos hondos debido a una deformidad de los pies y 2 pares adicionales de plantillas al año.
- Bombas de insulina y la insulina que se usa en la bomba.

How can I get medical nutrition therapy services?

You can get this benefit if you have been diagnosed with diabetes or kidney disease, have a prescription from your health care provider for nutrition therapy services, and have Medicare.

What is the cost of medical nutrition therapy?

Medicare will help cover the following medical nutrition therapy services provided by a registered dietitian or nutrition professional:

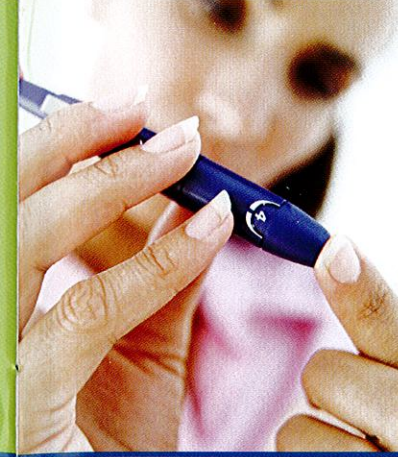
- A total of 3 hours of one-on-one or group medical nutrition therapy services during the first year.
- An additional 2 hours of follow-up services each year after the first year of services.
- Additional hours of services prescribed by your health care provider if your condition, treatment, or diagnosis changes.

Are there any supplies covered if I have diabetes?

Medicare provides limited coverage of the following supplies for beneficiaries with diabetes:

- Blood glucose self-testing equipment and associated accessories.
- Therapeutic Shoes.
 - One pair of depth-inlay shoes—special shoes for people with diabetes—and three pairs of inserts, or
 - One pair of custom-molded shoes (including inserts), if the beneficiary cannot wear depth-inlay shoes because of a foot deformity, and two additional pairs of inserts within the calendar year.
- Insulin pumps and the insulin used in the pumps.

Medicare le puede ayudar a tratar la diabetes y a prevenir sus complicaciones... simplemente use sus beneficios.



Medicare can help you treat diabetes and prevent its complications... use your benefits.

¿Cuánto cuestan los suministros?

El costo de los suministros varía, sin embargo, la Parte B de Medicare cubre el equipo médico durable relacionado con la diabetes. El deducible de la Parte B de Medicare, y coseguro o copago se aplica después de alcanzar el deducible anual de la Parte B de Medicare.

¿Hay algunos servicios o suministros que Medicare no cubre?

Los siguientes suministros médicos pueden ser excluidos de la cobertura:

- Lapiceros de insulina
- Insulina (a no ser que se use con una bomba de insulina)
- Jeringas
- Paños de alcohol
- Gasa
- Zapatos ortopédicos (zapatos para las personas que tienen impedimentos en los pies pero a la vez los tienen intactos)
- Examen de los ojos para anteojos
- Programas para perder peso
- Inyector a presión

El programa de cobertura de recetas médicas de Medicare cubre la insulina y los suministros que se usan para inyectarla.

What is the cost of these supplies?

The cost of supplies varies, however, coverage for diabetes-related durable medical equipment is provided as a Medicare Part B benefit. The Medicare Part B deductible and coinsurance or co-payment applies after the yearly Medicare part B deductible has been met.

Are there any services or supplies not covered by Medicare?

The following may be excluded from coverage:

- Insulin pens
- Insulin (unless used with an insulin pump)
- Syringes
- Alcohol swabs
- Gauze
- Orthopedic shoes (shoes for individuals whose feet are impaired, but intact)
- Eye exams for glasses
- Weight loss programs
- Injection devices (jet injectors)

Insulin and supplies used to inject it are covered under Medicare's prescription drug coverage.

OTROS SERVICIOS DE CUIDADO PREVENTIVO DE Medicare

Medicare ofrece otros beneficios de cuidado preventivo. Estos beneficios incluyen:

1. Un examen médico de “Bienvenida a Medicare” sólo para nuevos participantes en Medicare
2. Examen para detectar enfermedades cardiovasculares
3. Exámenes para detectar cáncer del seno, cervical, del colon y de la próstata
4. Vacunas
5. Medición de la masa ósea
6. Examen de glaucoma
7. Consejería para dejar de fumar
8. Examen para detectar aneurisma de la aorta abdominal

El costo de estos servicios preventivos varía, algunas veces no hay costo y otras veces el costo es de un 20% de la cantidad permitida por Medicare con o sin deducible. Algunos exámenes son cubiertos anualmente, y otros pueden ser requeridos dependiendo de su estado de salud, edad, o su elegibilidad de Medicare en el momento del examen. Si usted quiere saber cuanto le costará cada examen puede preguntarle a su proveedor de salud o visitar www.Medicare.gov/Spanish/Overview.asp para revisar sus beneficios.

OTHER Medicare PREVENTIVE CARE BENEFITS

Medicare offers other preventive care benefits. These include:

1. One Time “Welcome to Medicare” physical exam
2. Cardiovascular screening
3. Cancer screenings (breast, cervical, colorectal, prostate)
4. Vaccinations (shots)
5. Bone mass measurement
6. Glaucoma test
7. Counseling to quit smoking
8. Abdominal aortic aneurysm screening

The cost of these preventive benefits varies from no cost to you to 20% of the approved Medicare amount with or without a deductible. Some exams are covered on a yearly basis, and others may be required depending on your health status, age, and/or Medicare eligibility at the time of the exam. You can find out how much each test will cost you, by asking your health care provider or by visiting www.MyMedicare.gov to review your benefits.

1 Examen físico de “Bienvenida a Medicare”

¿Qué es lo que cubre?

Medicare cubre un examen físico preventivo durante los primeros seis meses de su inscripción a la parte B de Medicare. Este examen incluye una revisión de su historia médica y sus factores de riesgo para ciertas enfermedades, educación, consejería sobre los servicios preventivos que usted necesite, y ordenes para otros cuidados de salud, en caso de que los necesite.

Durante el examen, su proveedor de salud va a:

- Escribir su historia médica y revisar su presión arterial, peso y altura.
- Ordenar un electrocardiograma y un examen de la visión.
- Revisar si usted está al día con sus vacunas.
- Recomendarle otros exámenes de diagnóstico si los necesita.
- Hablar con usted sobre sus inquietudes en cuanto a su salud física y mental, tales como la nutrición, síntomas de depresión y problemas con la memoria.
- Proporcionar un plan escrito informándole qué exámenes y otros servicios preventivos usted debería recibir.

Medicare cubre el examen físico de “Bienvenida a Medicare” sólo durante los primeros seis meses después de inscribirse a la parte B de Medicare.

1 One time “Welcome to Medicare” physical exam

What is covered?

Medicare covers a one-time preventive physical exam within the first six months that you have Part B. This exam includes a review of your health history and your risk factors for disease, education and counseling about the preventive services you need, and referrals for other care if you need it.

During the exam, your doctor will:

- Record your medical history and check your blood pressure, weight, and height.
- Order an electrocardiogram (EKG) and a vision test.
- Check that you are up to date with your immunizations.
- Recommend other diagnostic exams if needed.
- Discuss concerns about physical and mental health, such as nutrition, symptoms of depression, and problems with memory.
- Provide a written plan letting you know which screenings and other preventive services you should get.

The one-time “Welcome to Medicare” physical exam is covered only during the first six months that you have Medicare part B.

¿Con que frecuencia se cubre este beneficio?

Este es un beneficio que solo ocurre una vez y se debe usar durante los primeros seis meses de su inscripción a la parte B de Medicare.

¿Cuánto cuesta el examen físico de “Bienvenida a Medicare”?

Esto depende de su cobertura. Si tiene Medicaid y Medicare, usted no tiene que pagar por este examen. Si tiene el plan original de Medicare, usted paga 20% de la cantidad aprobada de Medicare después que usted haya pagado el deducible anual de la Parte B. Si este es su primer servicio cubierto por Medicare, usted tendría que pagar su deducible de la Parte B completo durante esta visita.

2 Examen cardiovascular

Medicare cubre exámenes cardiovasculares para revisar sus niveles de colesterol en la sangre, lípidos y triglicéridos. Medicare cubre estos exámenes una vez cada cinco años.

3 Exámenes del cáncer

Medicare paga por varios procedimientos que detectan diferentes tipos de cáncer tales como:

CÁNCER DEL SENO

Medicare cubre mamografías y tecnologías médicas para detectar el cáncer del seno antes de que usted o su médico pueda detectarlo. Medicare paga por mamografías anuales para todas las mujeres que tienen Medicare y que tienen más de 40 años. Medicare también paga por una mamografía básica para las mujeres que tienen Medicare y tienen entre los 35 y 39 años de edad.

How often is it covered?

This is a one-time benefit that must be used within the first six months that you have Medicare Part B.

How much does the “Welcome to Medicare” physical exam cost?

It depends on your coverage. If you have both Medicaid and Medicare, you do not have to pay a co-payment for this exam. If you are under the Medicare Original Plan, you pay 20% of the Medicare-approved amount after you have met the yearly Part B deductible. If this is your first Medicare covered service, you may be required to pay your entire Part B deductible at this visit.

2 Cardiovascular screening

Medicare covers cardiovascular screenings to check your blood levels for cholesterol, lipids, and triglycerides. Medicare covers these screenings once every five years.

3 Cancer screenings

Medicare pays for various types of procedures that screen for cancers including:

BREAST CANCER:

Medicare covers screening mammograms and digital medical technologies to check for breast cancer before you or a health care provider may be able to feel it. Medicare pays for annual screening mammograms for all women on Medicare who are over age 40. Medicare also pays for one baseline mammogram for women with Medicare between ages 35 and 39.

CÁNCER CERVICAL Y VAGINAL:

Medicare cubre exámenes de Papanicolau y exámenes pélvicos para detectar el cáncer cervical y vaginal para todas las mujeres que tienen Medicare cada 2 años. Sin embargo, si usted tiene un alto riesgo de tener uno de estos tipos de cáncer, Medicare le cubrirá exámenes de Papanicolau y pélvico cada año.

CÁNCER DEL COLON

Medicare cubre el examen colorectal que detecta pólipos precancerosos (crecimientos en el colón) para que se puedan remover antes de que se conviertan en cáncer. Todas las personas mayores de 50 años están cubiertas. Hay diferentes exámenes para identificar el cáncer del colón. Su proveedor de salud le recomendará el examen más apropiado para usted. La frecuencia de cada examen depende del examen y de su riesgo de tener cáncer del colón.

CÁNCER DE LA PRÓSTATA

El cáncer de la próstata se puede detectar temprano examinando el nivel de PSA (antígeno prostático específico) en su sangre. El cáncer de la próstata también se puede detectar por medio de un examen rectal administrado por su proveedor de salud. Medicare cubre anualmente los dos tipos de exámenes para hombres mayores de 50 años.

4 Vacunas

Medicare cubre vacunas contra la gripe, la enfermedad neumocócica (pulmonía) y hepatitis B para toda las personas que tienen Medicare.

CERVICAL AND VAGINAL CANCER:

Medicare covers Pap tests and pelvic exams to check for cervical and vaginal cancers every 24 months for all women with Medicare. However, if you are at high risk for either one of these cancers, Medicare will cover a Pap test and a pelvic exam every 12 months.

COLORECTAL CANCER:

Medicare covers a colorectal screening test to help find pre-cancerous polyps (growths in the colon) so they can be removed before they turn into cancer. All people with Medicare age 50 and older are covered. There are different screenings to identify colorectal cancer. The frequency of each test varies depending on the test and your risk for colorectal cancer. Your health care provider will recommend the most appropriate test for you.

PROSTATE CANCER:

Prostate cancer can be found early by testing the amount of PSA (Prostate Specific Antigen) in your blood. Another way prostate cancer may be found early is when your doctor performs a rectal exam. Medicare covers both of these tests for men over age 50 once every 12 months.

4 Immunizations (Shots)

Medicare covers flu, pneumococcal (pneumonia), and hepatitis B vaccines for all people with Medicare.

5 Medición de la masa ósea

Medicare paga por un examen de medición de la masa ósea para determinar si corre el riesgo de romperse un hueso debido a la osteoporosis (debilidad en los huesos). Tanto los hombres como las mujeres con Medicare pueden hacerse este examen cada dos años.

6 Examen de glaucoma

Medicare paga por exámenes de glaucoma para los que corren el riesgo de desarrollar glaucoma, una enfermedad del ojo que puede resultar en ceguera. Medicare cubre este examen una vez al año.

7 Consejería para dejar de fumar

Las personas que tienen Medicare y que han sido diagnosticadas con enfermedades relacionadas con el uso del tabaco o que están tomando medicinas cuyo efecto podría ser alterado por el tabaco, pueden obtener consejería para dejar de fumar. Medicare cubrirá hasta ocho visitas a un consejero durante un periodo de un año.

8 Examen de aneurisma de la aorta abdominal

Medicare paga por un ultrasonido que detecta aneurisma de la aorta abdominal para beneficiarios que corren el riesgo de sufrir esta condición. Los beneficiarios elegibles tendrán que recibir una orden de su proveedor de salud para este examen, si los resultados del examen de “Bienvenida a Medicare” así lo determinan.

5 Bone mass measurement

Medicare pays for bone mass measurement to determine whether you are at risk for a broken bone due to osteoporosis (weakening of the bones). Both men and women with Medicare may have this test once every two years.

6 Glaucoma test

Medicare pays for glaucoma screenings for those who are at risk for developing glaucoma (an eye disease), which can result in blindness. Medicare covers the glaucoma test once every 12 months.

7 Counseling to quit smoking (smoking cessation)

People with Medicare who are diagnosed with smoking-related illnesses or are taking medications that may be affected by tobacco can get coverage for smoking and tobacco use cessation counseling. Medicare will cover up to eight face-to-face visits during a 12-month period.

8 Abdominal aortic aneurysm screening

Medicare will pay for a one-time ultrasound screening for abdominal aortic aneurysm for beneficiaries who are at risk. Eligible beneficiaries must receive a referral for the screening as a result of their “Welcome to Medicare” physical exam.

TRES FORMAS DE REVISAR SUS BENEFICIOS PARA CUIDADO PREVENTIVO

1 En línea: www.MyMedicare.gov

Los Centros de Servicios de Medicare y Medicaid (CMS), la oficina que maneja sus beneficios, creó un sitio web para que pueda revisar y manejar sus beneficios cuando le sea conveniente. Usted puede:

- Ver el estatus de sus solicitudes (excluyendo solicitudes de la parte D)
- Ordenar tarjetas de reemplazo
- Ver su elegibilidad, sus beneficios e información sobre servicios de prevención
- Ver detalles de su inscripción incluyendo su plan de medicinas
- Ver o modificar su lista de medicinas y la información de su farmacia
- Ver el estatus de sus deducibles de Medicare y de la parte B
- Tener acceso a sus formularios en línea, publicaciones y mensajes enviados por CMS

Y lo más importante, siguiendo estos pasos usted puede enterarse a qué beneficios preventivos tiene derecho y qué exámenes aún tiene que completar:

PASO UNO: Vaya a www.Medicare.gov/Spanish/Overview.asp

Continúa en la página siguiente

CHECK YOUR Medicare PREVENTIVE CARE BENEFITS IN THREE WAYS

1 Online: www.MyMedicare.gov

The Centers for Medicare and Medicaid Services (CMS), which is the office that manages your benefits, created a website so you can check and manage your benefits at your convenience. You can:

- View your claim status (excluding Part D claims)
- Order a replacement Medicare card
- View your eligibility, entitlement, and preventive services information
- View your enrollment information including prescription drug plans
- View or modify your drug list and pharmacy information
- View your Medicare and Part B deductible status
- Access online forms, publications, and messages sent to you by CMS

More importantly, you can find out what preventive benefits you are eligible for and what screening tests you need to complete as follows:

STEP ONE: Go to www.MyMedicare.gov

Continued on next page

(continuación)

PASO DOS: Entre su nombre de usuario y su contraseña. Si no los ha creado, hágalo poniendo su número de Medicare y completando los espacios obligatorios: nombre, fecha de nacimiento, etc.

PASO TRES: Oprima en la sección marcada “Mis Servicios Preventivos.” En esta área, encontrará información personalizada de cada examen preventivo y su elegibilidad para cada uno. Específicamente, usted puede ver una descripción de sus servicios preventivos cubiertos, la última fecha en que cada servicio fue realizado, y la próxima fecha en que tendrá elegibilidad para ese servicio. También, puede ver el costo o si ya completó el deducible para ese beneficio.

2 Línea directa de CMS 1-800-Medicare (1-800-633-4227)

Si usted no tiene acceso a una computadora, puede revisar sus beneficios llamando a la línea gratuita de los Centros de Servicios de Medicare y Medicaid. Consejeros de CMS hablan en inglés y español y pueden revisar sus archivos.

3 SU FAMILIA: Línea telefónica nacional para la salud de la familia hispana 1-866-Su-Familia (1-866-783-2645)

La línea telefónica Su Familia cuenta con consejeros de promoción de la salud que proveen información acerca de la diabetes y sobre los servicios preventivos de Medicare en inglés y en español. Si usted lo desea, los consejeros pueden entrar en sus archivos de Medicare y guiarlo para asegurarse de que está usando todos sus beneficios.

(continued)

STEP TWO: Login with your username and password, if you have not created one, do so by entering your Medicare claim number and completing your registration by entering the required fields: name, date of birth, etc.

STEP THREE: Click on the tab marked “My Preventive Services.” In this area, you will find personalized information on each preventive screening test and your eligibility for each. More specifically, you will see a description of your covered preventive services, the last date that the service was performed, and the next date you are eligible for that service. Also, you can see the cost or if you have met the deductible for that benefit.

2 CMS hotline 1-800 Medicare (1-800-633-4227)

If you do not have access to a computer, you can check your benefits by calling the Centers for Medicare and Medicaid Services toll-free line. Counselors at CMS speak both English and Spanish and are able to check your records for you.

3 SU FAMILIA: National Hispanic Family Health Helpline 1-866-Su-Familia (1-866-783-2645)

The Su Familia Helpline is staffed with Health Promotion Advisors that can provide additional information on diabetes as well as on Medicare preventive benefits in both English and Spanish. They can also access your Medicare preventive benefits records at your request and guide you on your next steps to ensure you are fully using your benefits.

FUENTES DE INFORMACIÓN

LÍNEAS DE AYUDA

Su Familia: La línea telefónica nacional para la salud de la familia hispana

1-866-Su-Familia (1-866-783-2645)

Centros de Servicios de Medicare y Medicaid (CMS)

1-800 Medicare (1-800-633-4227)

1-877-486-2048 (usuarios de TTY)

SITIOS WEB

La Alianza Nacional para la Salud de los Hispanos

www.hispanichealth.org

Centros de Servicios de Medicare y Medicaid (CMS)

www.MyMedicare.gov

Institutos Nacionales de Salud (NIH)

www.ndep.nih.gov

Centros para el control y la prevención de las enfermedades (CDC)

www.cdc.gov

RESOURCES

HELPLINES

Su Familia: National Hispanic Family Health Helpline

1-866-Su-Familia (1-866-783-2645)

Centers for Medicare and Medicaid Services (CMS)

1-800 Medicare (1-800-633-4227)

1-877-486-2048 (TTY users)

WEBSITES

National Alliance for Hispanic Health

www.hispanichealth.org

Centers for Medicare and Medicaid Services (CMS)

www.MyMedicare.gov

National Institutes of Health (NIH)

www.ndep.nih.gov

Centers for Disease Control and Prevention (CDC)

www.cdc.gov

MATERIALES

La Alianza Nacional para la Salud de los Hispanos (La Alianza)

Para obtener las siguientes publicaciones o copias adicionales, llame sin costo al 1-866-Su-Familia (1-866-783-2645) o descárguelos gratis en el sitio web www.hispanichealth.org.

- El ABC del Control de la Diabetes
- Prevenga la diabetes tipo 2 “Paso a Paso”
- Hablemos de la diabetes y de los servicios de cuidado preventivo de Medicare. (video)

Centros de Servicios de Medicare y Medicaid (CMS)

para obtener materiales de CMS, llame sin costo al 1-800 Medicare (1-800-633-4227) o en el sitio web www.Medicare.gov

- Aquí Principia Un Estados Unidos Más Sano...Bienvenido al Primer Día de Una Vida Más Saludable (Español—CMS Pub. No. 11308-S)
- Guía de Servicios Preventivos Medicare (Español—CMS Pub. No. 10110-S)
- Medicare y Usted 2008 (Español—CMS Pub. No. 10050-7S)

MATERIALS

National Alliance for Hispanic Health (the Alliance)

To obtain the following materials or additional copies of this publication, call toll-free at: 1-866-Su-Familia (1-866-783-2645) or download free at www.hispanichealth.org.

- Prevent Type 2 Diabetes “Paso a Paso”
- Let’s Talk about Diabetes and the Preventive Care Benefits from Medicare (video)

Centers for Medicare and Medicaid Services (CMS)

To obtain materials from CMS, call toll-free: 1-800 Medicare (1-800-633-4227) or access www.Medicare.gov

- A Healthier US Starts Here...Welcome to the First Day of a Healthier Life (English—CMS Pub. No. 11308)
- Your Guide to Medicare’s Preventive Services (English—CMS Pub. No. 10110)
- Medicare & You 2008 (English—CMS Pub. No. 10050)