

Servicios de cuidados preventivos de Medicare



Para controlar el colesterol
y la salud de su corazón

¿Está en riesgo de padecer una cardiopatía?

Conozca los factores de riesgo que predisponen a una cardiopatía:

- Edad (45 años de edad o más en hombres; 55 años de edad o más en mujeres)
- Antecedentes familiares de enfermedades cardiovasculares prematuras
- Diabetes
- Niveles elevados de colesterol
- Condición de fumador
- Presión arterial alta
- Sobrepeso
- Dieta con alto contenido de grasas y colesterol
- Falta de ejercicio físico
- Estrés

Cuanto antes inicie su tratamiento, tendrá más probabilidades de evitar episodios con riesgo de muerte, como ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares.

Además, puede disminuir el riesgo de padecer diabetes y presión arterial alta. Puede incorporar cambios en el estilo de vida (como modificar su dieta y el nivel de actividad) para disminuir su nivel de colesterol y mantenerse sano. También puede realizarse una prueba de detección de problemas cardiovasculares para controlar el colesterol.

Pruebas de detección de problemas cardiovasculares

Medicare ahora le ofrece una prueba en sangre de detección de problemas cardiovasculares **gratuita**. Estas pruebas de detección de problemas cardiovasculares son importantes porque los niveles elevados de LDL-C, los niveles bajos de HDL-C y los niveles elevados de triglicéridos son difíciles de detectar sin un análisis. Con esta prueba, sabrá si tiene niveles perjudiciales de colesterol o triglicéridos y puede ayudar a que su médico le diagnostique trastornos cardiovasculares en las etapas iniciales. Esta prueba de los Servicios Preventivos de Medicare es **gratuita** (sin deducible ni copago). Medicare cubrirá las pruebas en sangre de detección de problemas cardiovasculares una vez cada cinco años.

¿Qué es el Colesterol total?

El colesterol total se divide en tres categorías:

- Colesterol malo (LDL)
- Colesterol bueno (HDL)
- Triglicéridos (TG)

Los niveles perjudiciales de cualquiera de ellos pueden aumentar el riesgo de padecer cardiopatías y accidentes cerebrovasculares, que pueden ser debilitantes y con riesgo de muerte.

Este cuadro destaca las recomendaciones del Programa Nacional de Educación sobre el Colesterol (National Cholesterol Education Program, NCEP) de los Institutos Nacionales de Salud (NIH) para los niveles lipídicos. Un nivel de colesterol total inferior a 200 mg/dl se considera aconsejable.

LDL Malo “Más bajo es mejor”	Las lipoproteínas de baja densidad (“colesterol malo”) se acumulan en las arterias y forman placas que restringen el paso de la corriente sanguínea al corazón y a otros órganos.			
	<table border="1"><thead><tr><th>NIVEL DE LDL</th><th>CLASIFICACIÓN</th></tr></thead><tbody><tr><td>Inferior a 100 mg/dl</td><td>Óptimo</td></tr></tbody></table>	NIVEL DE LDL	CLASIFICACIÓN	Inferior a 100 mg/dl
NIVEL DE LDL	CLASIFICACIÓN			
Inferior a 100 mg/dl	Óptimo			
HDL Bueno “Más elevado es mejor”	Las lipoproteínas de alta densidad (“colesterol bueno”) transportan el colesterol malo desde los vasos sanguíneos hacia el hígado, donde el organismo puede eliminarlo.			
	<table border="1"><thead><tr><th>NIVEL DE HDL</th><th>CLASIFICACIÓN</th></tr></thead><tbody><tr><td>Inferior a 40 mg/dl*</td><td>Bajo</td></tr></tbody></table>	NIVEL DE HDL	CLASIFICACIÓN	Inferior a 40 mg/dl*
NIVEL DE HDL	CLASIFICACIÓN			
Inferior a 40 mg/dl*	Bajo			
TG Malo “Más bajo es mejor”	Los triglicéridos pueden formar placas en sus arterias y restringir el flujo sanguíneo, lo que puede provocar cardiopatías.			
	<table border="1"><thead><tr><th>NIVEL DE TRIGLICÉRIDOS</th><th>CLASIFICACIÓN</th></tr></thead><tbody><tr><td>Inferior a 150 mg/dl</td><td>Normal</td></tr></tbody></table>	NIVEL DE TRIGLICÉRIDOS	CLASIFICACIÓN	Inferior a 150 mg/dl
NIVEL DE TRIGLICÉRIDOS	CLASIFICACIÓN			
Inferior a 150 mg/dl	Normal			

* Niveles de HDL-C considerados bajos según la Asociación Estadounidense de Diabetes:
Mujeres: Inferior a 50 mg/dl
Hombres: Inferior a 40 mg/dl

Consulte a su médico para conocer sus niveles de LDL, HDL y TG. Si alguno de ellos se encuentra en un nivel perjudicial, pregúntele a su médico cómo puede mejorarlo para reducir el riesgo de padecer una cardiopatía.

Si no conoce sus niveles de colesterol total, LDL, HDL y TG, consulte a su médico sobre la prueba de detección de problemas cardiovasculares gratuita de Medicare.

¿Cómo puede reducir el riesgo de padecer una cardiopatía?

Consuma alimentos saludables: comer los alimentos adecuados y en las cantidades correctas puede ayudarle a tener una vida más saludable durante más tiempo. Una dieta que ayuda a tener un corazón saludable incluye una variedad de alimentos, como:

- **Verduras:** especialmente las de hojas verde oscuro y amarillo oscuro, como espinaca y zanahorias, y legumbres, como habas y arvejas.
- **Frutas:** como melones, bayas y cítricos, o jugos, como de naranja o toronja.
- **Pescado, carne de aves, carne vacuna, huevos y frijoles secos** (como alubias blancas, frijoles rojos y frijoles negros): especialmente productos de bajo contenido graso, como carnes magras y carnes de ave preparadas sin su piel.
- **Productos lácteos:** como leche, yogurt y queso, especialmente productos lácteos descremados o con bajo contenido graso.
- **Cereales:** especialmente los integrales, como avena o panes de harinas integrales.

Manténgase activo: la actividad física puede ayudarle a evitar las cardiopatías y a reducir el riesgo de padecer diabetes e hipertensión.

El ejercicio físico también le ayuda a conservar un peso saludable, a reducir el estrés, y a dormir y sentirse mejor en general.

Todo tipo de actividad física, ya sea con una intensidad moderada o energética, le ayudará a estar saludable. Tenga como objetivo realizar una actividad que sea al menos moderada, como caminar de forma activa, rastrillar las hojas o limpiar la casa, durante 30 minutos casi todos los días de la semana.



Es importante que siempre consulte a su médico antes de comenzar cualquier programa de ejercicios o dieta nuevos.



Mantenga un peso saludable: el sobrepeso aumenta el riesgo de padecer cardiopatías, diabetes e hipertensión. Su médico le indicará lo que debe pesar según su altura. Puede alcanzar el peso ideal y conservarlo con estos dos pasos: aliméntese correctamente y manténgase físicamente activo.

Deje de fumar: más de 430,000 estadounidenses mueren cada año a causa del cigarrillo. El fumar provoca enfermedades, como cardiopatías y enfermedades pulmonares, accidentes cerebrovasculares y cáncer. La exposición al humo de segunda mano también aumenta el riesgo. Cuando se esté preparando para dejar de fumar:

- Elabore un plan y determine la fecha en la que dejará de fumar.
- Informe a su médico que quiere dejar de fumar y pídale que le recete algún medicamento para que lo ayude.

Controle sus niveles de colesterol: revise su nivel de colesterol total, incluso los niveles de HDL-C y triglicéridos, al menos cada cinco años o con más frecuencia si los resultados no se encuentran dentro de los límites normales. Medicare proporciona cobertura para las pruebas en sangre de detección de problemas cardiovasculares para todos los beneficiarios cada cinco años.

Servicios preventivos y pruebas de detección de enfermedades de Medicare

Servicio	Quién está cubierto	Frecuencia	Pagos del beneficiario
Examen físico preventivo inicial (IPPE) <i>También conocido como el examen físico "Bienvenido a Medicare"</i>	Todos los beneficiarios de Medicare cuya primera cobertura de la Parte B haya comenzado el 1.º de enero de 2005 o después	Beneficio de una vez en la vida por beneficiario <i>Se debe proporcionar en una fecha que no supere los 6 meses luego de la fecha de entrada en vigencia de la primera cobertura de la Parte B de Medicare</i>	Copago/coseguro Deducible
Ecografía de detección de aneurisma aórtico abdominal (AAA)	Beneficiarios de Medicare con ciertos factores de riesgo de padecer un aneurisma aórtico abdominal <i>Importante: los beneficiarios que reúnen los requisitos deben recibir una derivación para la ecografía de detección de AAA como resultado de un IPPE</i>	Beneficio de una vez en la vida por beneficiario elegible, vigente desde el 1.º de enero de 2007	Copago/coseguro Sin deducible
Pruebas de detección de enfermedad cardiovascular	Todos los beneficiarios asintomáticos de Medicare <i>(Debe realizarse un ayuno de 12 horas antes del examen)</i>	Cada 5 años	Sin copago/coseguro Sin deducible
Pruebas de detección de diabetes	Beneficiarios de Medicare con ciertos factores de riesgo para la diabetes o a quienes se les haya diagnosticado prediabetes <i>(Los beneficiarios que tengan un diagnóstico previo de diabetes no reúnen los requisitos para este beneficio.)</i>	<ul style="list-style-type: none"> • 2 pruebas de detección por año para beneficiarios a quienes se les diagnosticó prediabetes • 1 prueba de detección por año si se le realizó el análisis previamente, pero no se le diagnosticó prediabetes, o si nunca se le realizó la prueba 	Sin copago/coseguro Sin deducible
Capacitación en autocontrol de la diabetes (DSMT)	Beneficiarios de Medicare que están en riesgo de padecer complicaciones a causa de la diabetes o a quienes se les diagnosticó recientemente o previamente esta enfermedad <i>(El médico debe certificar que se requiere una DSMT)</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Hasta un máximo de 10 horas de capacitación inicial dentro de un periodo ininterrumpido de 12 meses • Años posteriores: hasta un máximo de 2 horas de capacitación de seguimiento cada año 	Copago/coseguro Deducible
Terapia médica de nutrición (MNT)	Beneficiarios de Medicare a quienes se les diagnosticó diabetes o una enfermedad renal	<ul style="list-style-type: none"> • 1er año: 3 horas de orientación personal • Años posteriores: 2 horas 	Copago/coseguro Deducible
Prueba de Papanicolaou	Todas las beneficiarias de Medicare	<ul style="list-style-type: none"> • Anualmente, si son de alto riesgo, o si se encuentran en edad fértil y tienen un resultado anormal en la prueba de Papanicolaou dentro de los últimos 3 años • Cada 24 meses para todas las demás mujeres 	Copago/coseguro para la obtención de muestras para la prueba de Papanicolaou <i>(Sin copago/coseguro para el análisis de laboratorio de Papanicolaou)</i> Sin deducible
Examen de tacto vaginal	Todas las beneficiarias de Medicare	<ul style="list-style-type: none"> • Anualmente, si son de alto riesgo, o si se encuentran en edad fértil y tienen un resultado anormal en la prueba de Papanicolaou dentro de los últimos 3 años • Cada 24 meses para todas las demás mujeres 	Copago/coseguro Sin deducible
Mamografía de detección	Todas las beneficiarias de Medicare de 40 años de edad o más Beneficiarias de Medicare de 35 a 39 años de edad	Anualmente Una de línea base	Copago/coseguro Sin deducible

Para obtener más información sobre los Servicios Preventivos de Medicare, visite el sitio en Internet www.medicare.gov o llame al **1-800-633-4227**. Los usuarios de TTY deben llamar al **1-877-486-2048**.

Servicios preventivos y pruebas de detección de enfermedades de Medicare

Servicio	Quién está cubierto	Frecuencia	Pagos del beneficiario
Exámenes de densitometría ósea	Beneficiarios de Medicare que están en riesgo de desarrollar osteoporosis	Cada 24 meses <i>Con más frecuencia si es médicamente necesario</i>	Copago/coseguro Deducible
Prueba de detección de cáncer colorrectal	<ul style="list-style-type: none"> Beneficiarios de Medicare de 50 años de edad o más Colonoscopia de detección: personas con alto riesgo; sin requisito de edad mínima Sin requisito de edad mínima para someterse a un enema de bario como alternativa a una colonoscopia de detección de alto riesgo, si el beneficiario tiene un riesgo elevado 	<ul style="list-style-type: none"> Prueba de sangre oculta en la material fecal: anualmente Sigmoidoscopia flexible: cada 4 años o una vez cada 10 años después de una colonoscopia de detección Colonoscopia de detección: cada 24 meses si es de alto riesgo; cada 10 años si no es de alto riesgo Enema de bario: cada 24 meses si es de alto riesgo; cada 4 años si no es de alto riesgo 	<p>Sin copago/coseguro ni deducible para las pruebas de sangre fecal oculta</p> <p>Para todas las otras pruebas, se cobra copago/coseguro Sin deducible</p>
Prueba de detección de cáncer de próstata Tacto rectal (DRE)	Todos los hombres beneficiarios de Medicare de 50 años de edad o más (la cobertura comienza el día posterior al que cumple 50 años)	Anualmente	Copago/ coseguro Deducible
Prueba del antígeno prostático específico (PSA)	Todos los hombres beneficiarios de Medicare de 50 años de edad o más (la cobertura comienza el día posterior al que cumple 50 años)	Anualmente	Sin copago/ coseguro Sin deducible
Prueba de detección de glaucoma	Beneficiarios de Medicare con diabetes mellitus, antecedentes familiares de glaucoma, afroamericanos de 50 años de edad o más, o hispanoamericanos de 65 años de edad o más	Anualmente para los beneficiarios de uno de los grupos de alto riesgo	Copago/ coseguro Deducible
Gripe	Todos los beneficiarios de Medicare	Una vez por temporada de gripe en el otoño o en el invierno <i>Medicare puede proporcionar vacunas complementarias contra la gripe si es médicamente necesario</i>	Sin copago/ coseguro Sin deducible
Vacuna antineumocócica	Todos los beneficiarios de Medicare	Una vez en la vida <i>Medicare puede proporcionar vacunas complementarias según el riesgo</i>	Sin copago/ coseguro Sin deducible
Hepatitis B (VHB)	Beneficiarios de Medicare de riesgo medio a alto	Se necesitan dosis programadas	Copago/coseguro Deducible
Orientación para dejar de fumar o de consumir tabaco	Beneficiarios de Medicare que consumen tabaco y padecen una enfermedad o un efecto adverso relacionado con el tabaco o que consumen ciertos agentes terapéuticos cuyo metabolismo o dosis sufre las consecuencias del consumo de tabaco	2 intentos para abandonar el consumo de tabaco por año; cada intento incluye un máximo de 4 sesiones intermedias o intensivas, hasta un máximo de 8 sesiones en un periodo de 12 meses	Copago/coseguro Deducible

Para obtener más información sobre los Servicios Preventivos de Medicare, visite el sitio en Internet www.medicare.gov o llame al **1-800-633-4227**. Los usuarios de TTY deben llamar al **1-877-486-2048**.

Consejos rápidos para mantener un corazón saludable

- Consulte a su médico sobre sus niveles de colesterol total: LDL-C, HDL-C y triglicéridos.
- Controle sus niveles de colesterol y triglicéridos junto con su médico, según sus antecedentes de salud y el nivel de riesgo.

FECHA	LDL-C	HDL-C	TRIGLICÉRIDOS	COLESTEROL TOTAL

OTROS RECURSOS DE INFORMACIÓN

Busque en estos sitios o consulte en una biblioteca cerca de su domicilio para obtener información sobre el LDL-C, el HDL-C y los triglicéridos y cómo se relacionan con las cardiopatías.

www.cms.hhs.gov/CardiovasDiseaseScreening

PATROCINADOS POR CENTROS DE SERVICIOS DE MEDICARE Y MEDICAID (CMS)

- Información sobre cardiopatías y los servicios preventivos y de detección de enfermedades cardiovasculares de Medicare

www.americanheart.org/cholesterol

PATROCINADO POR LA ASOCIACIÓN AMERICANA DEL CORAZÓN

- Información sobre colesterol, factores de riesgo, ejercicio físico y recetas saludables

Esta información llega a usted como un servicio público de Abbott. Este folleto tiene como objetivo ayudar a las personas a comprender mejor los Beneficios Preventivos de Medicare; no reemplaza los materiales con información detallada de los Centros de Servicios de Medicare y Medicaid (CMS). Consulte a su representante de Medicare, asesor de seguro médico o a otro asesor para obtener más información, a fin de evaluar cuál es el programa que mejor se adapta a sus necesidades.