



Capacitación digital sobre salud de Lark



Alrededor de 98 millones de estadounidenses (1 de cada 3) viven con prediabetes, pero el 81% no saben que la tienen.¹ La buena noticia es que estamos aquí para ayudar. Nos hemos asociado con Lark para ofrecerte el Programa de Prevención de la Diabetes, que puede ayudarte a tomar medidas para disminuir el riesgo.

Este programa puede ayudarte a hacer lo siguiente:



Perder peso



Comer de forma más saludable



Aumentar la actividad



Reducir el estrés



Obtener apoyo adicional para la pérdida de peso y los cambios en el estilo de vida

El enfoque único de Lark hacia la pérdida de peso y los cambios en el estilo de vida no solo ayudan a disminuir el riesgo de padecer diabetes tipo 2, sino que también hace posible que los participantes del programa pierdan en promedio un 5.3% de su peso corporal en 12 meses.²

Si reúnes los requisitos y te inscribes en este programa, los asesores también pueden guiarte para que alcances tus objetivos de pérdida de peso y proporcionarte sugerencias para que realices cambios que importan.



Puedes aprovechar lo siguiente:

- Apoyo y motivación personalizados, que abarcan temas desde la prediabetes hasta el manejo del estrés.
- Un programa que encaja con tus preferencias de estilo de vida y alimentación.
- 26 lecciones educativas aprobadas por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) para construir el conocimiento sobre la prediabetes y la prevención de la diabetes.
- Una balanza inteligente de cortesía que se conecta y sincroniza con la aplicación de Lark para realizar un seguimiento de tu progreso.
- La posibilidad de ganar un monitor de actividad de Fitbit al completar los hitos de participación.
- Una comunidad de personas que piensan como tú y que trabajan para lograr los mismos objetivos generales que tú.

Tú estás a cargo de tu salud. Previene la diabetes y mejora tu salud y bienestar generales hoy mismo.



Ve si reúnes los requisitos para el programa

Escanea el código QR con la cámara de tu teléfono para realizar la encuesta de un minuto.



¹ Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades: *Do I Have Prediabetes?* Campaign (15 de mayo de 2024): [cdc.gov](https://www.cdc.gov).

² Sage Journals: *Weight loss in a digital app-based diabetes prevention program powered by artificial intelligence* (9 de octubre de 2022): journals.sagepub.com.

Lark, una empresa independiente, ofrece el Programa de Prevención de la Diabetes.

Anthem Blue Cross and Blue Shield es el nombre comercial de las siguientes compañías: En Colorado: Rocky Mountain Hospital and Medical Service, Inc. Los productos de HMO están asegurados por HMO Colorado, Inc. En Connecticut: Anthem Health Plans, Inc. En Indiana: Anthem Insurance Companies, Inc. En Georgia: Blue Cross Blue Shield Healthcare Plan of Georgia, Inc. y Community Care Health Plan of Georgia, Inc. En Kentucky: Anthem Health Plans of Kentucky, Inc. En Maine: Anthem Health Plans of Maine, Inc. En Missouri (excepto en 30 condados del área de Kansas City): RightCHOICE® Managed Care, Inc. (RIT), Healthy Alliance® Life Insurance Company (HALIC) y HMO Missouri, Inc. RIT y ciertos afiliados administran los beneficios que no corresponden a planes HMO asegurados por HALIC y los beneficios de HMO asegurados por HMO Missouri, Inc. RIT y ciertos afiliados solo ofrecen servicios administrativos para planes autofinanciados y no aseguran beneficios. En Nevada: Rocky Mountain Hospital and Medical Service, Inc. Los productos HMO están asegurados por HMO Colorado, Inc., que opera bajo el nombre comercial HMO Nevada. En New Hampshire: Anthem Health Plans of New Hampshire, Inc. Los planes HMO son administrados por Anthem Health Plans of New Hampshire, Inc. y están asegurados por Matthew Thornton Health Plan, Inc. En 17 condados del sureste de New York: Anthem HealthChoice Assurance, Inc. y Anthem HealthChoice HMO, Inc. En estos mismos condados, Anthem Blue Cross and Blue Shield HP es el nombre comercial de Anthem HP, LLC. En Ohio: Community Insurance Company. En Virginia: Anthem Health Plans of Virginia, Inc. opera bajo el nombre Anthem Blue Cross and Blue Shield, y su afiliado HealthKeepers, Inc. opera bajo el nombre Anthem HealthKeepers y proporciona cobertura HMO, y su área de servicios abarca todo Virginia con excepción de City of Fairfax, Town of Vienna y el área al este de State Route 123. En Wisconsin: Blue Cross Blue Shield of Wisconsin (BCBSW) asegura o administra las pólizas de los planes PPO y de indemnización, y asegura los beneficios fuera de la red de las pólizas de POS ofrecidos por Compcore Health Services Insurance Corporation (Compcore) o Wisconsin Collaborative Insurance Corporation (WCIC). Compcore asegura o administra pólizas de HMO o POS; WCIC asegura o administra pólizas de Well Priority HMO o POS. Licenciarios independientes de Blue Cross and Blue Shield Association. Anthem es una marca comercial registrada de Anthem Insurance Companies, Inc.