STRONG body + mind

BOLETÍN INFORMATIVO
PARA MIEMBROS
//PRIMAVERA 2019

DENVER HEALTH MEDICAL PLAN INC.

ACCREDITED NCQA HEALTH PLAN

CONCIENTIZACIÓN SOBRE SALUD MENTAL

¿Sabía usted que uno de cada cinco adultos estadounidenses padece una afección de salud mental? Sin embargo, solo el 44% recibe tratamiento. El hecho es que, si bien algunas personas simplemente no tienen acceso a un tratamiento asequible, muchas otras se resisten a recibir ayuda debido al estigma asociado o a que ni siquiera reconocen que tienen un problema. En mayo se celebra el Mes Nacional de Concientización sobre Salud Mental, una tradición iniciada en 1949 por Mental Health America para educar al público sobre las enfermedades mentales y proporcionar estrategias para mejorar la salud general de la mente y el cuerpo. Al entender los hechos acerca de la salud mental y abordar un enfoque proactivo de su estilo de vida en este momento, usted puede promover una vida feliz y saludable en el futuro.

FOMENTAR LA ESPERANZA

A pesar de los avances realizados en la comprensión de la naturaleza genética y bioquímica de la enfermedad mental, todavía la rodean muchos estigmas, lo que ha llevado a la intimidación y la discriminación. Como resultado, algunas personas afectadas por una enfermedad mental pueden sentirse tan avergonzadas por su afección que se resisten a buscar un tratamiento.

El hecho es que las enfermedades mentales son más comunes de lo que la gente piensa, y hay muchos tratamientos efectivos que permiten a las personas vivir una vida normal y feliz. Si usted tiene una enfermedad mental, busque apoyo y hable con otras personas que hayan manejado exitosamente una afección de salud mental. Rehúsese a permitir que otros dicten sus capacidades o cómo se siente acerca de sí mismo: empodérese para vivir una vida con sentido. Todos necesitamos pronunciarnos en contra de los estigmas, desacreditar los mitos y educar a las personas sobre las enfermedades mentales. Con compasión y persistencia, podemos ayudar a reducir los estigmas y fomentar la esperanza de aquellos afectados por afecciones de salud mental.

CUÁNDO BUSCAR AYUDA

Muchas veces, las señales de advertencia de una enfermedad mental comienzan con pequeños cambios en el pensamiento o el comportamiento, y no hay una manera fácil de saber si realmente están relacionados con una afección de salud mental. Sin embargo, a continuación le ofrecemos algunas señales de que podría ser el momento de hablar con un profesional de salud mental:

- cambios en el sueño o el apetito
- cambios en el deseo sexual
- aislamiento social
- apatía
- miedo intenso al aumento de peso
- abuso de sustancias
- cambios dramáticos en el estado de

Si necesita en inglés alguna parte de la información contenida en este boletín, llame a Servicios del Plan de Salud al 303-602-2100 para DHMP o CHP+, 303-602-2090 para Elevate, 303-602-2116 para Medicaid Choice o al 303-602-2111 para Medicare Advantage.

If you need any of the information in this newsletter in English, please call Health Plan Services at 303-602-2100 for DHMP or CHP+, 303-602-2090 for Elevate, 303-602-2116 for Medicaid Choice or 303-602-2111 for Medicare Advantage.

ánimo
- » comportamiento inusual
- » incapacidad para percibir cambios en los sentimientos o en el comportamiento
- » sensibilidad aumentada
- » muchas dolencias físicas sin causas obvias
- » dificultad para relacionarse con otras personas
- » incapacidad para concentrarse o funcionar
- » pensamiento ilógico
- » miedo/sospecha de los demás
- » dificultad para percibir la realidad (delirios o alucinaciones)
- » pensamientos suicidas

Si cree que puede tener síntomas de una afección de salud mental, no está solo. Cuanto antes busque ayuda, mejores serán las probabilidades de retrasar o incluso evitar una enfermedad de salud mental mayor.

EQUILIBRIO ENTRE EL TRABAJO Y LA VIDA PERSONAL: UN ENFOQUE PROACTIVO A LA SALUD MENTAL

Muchos de nosotros vivimos en un mundo de "tenemos que hacerlo todo", siempre corriendo para "hacer todo". Pero en nuestra prisa por conciliar nuestra jornada laboral, las responsabilidades familiares y la vida social, no es de extrañar que uno de cada cuatro estadounidenses admita que está "súper estresado". Le presentamos algunas maneras sencillas de crear un mejor equilibrio entre el trabajo y la vida personal:

Aprenda a decir "no". Si tiene demasiados compromisos, no se sobre exija: está bien decir "no".

Hable. Sea honesto si algo le molesta. Mantenga la calma y la racionalidad.

Divida las metas más grandes en tareas más pequeñas y manejables. Sentirá una mayor sensación de logro y control.

Busque apoyo. Hablar con amigos y familiares puede ayudarlo a lidiar con situaciones estresantes.

Manténgase activo. Se ha demostrado que la actividad física reduce el estrés y mejora el estado de ánimo.

Duerma mucho. Dormir de 7 a 9 horas por noche puede mejorar su salud física y mental.

LA CONEXIÓN MENTE/CUERPO

Su estado mental tiene un efecto directo en la salud de su cuerpo. Muchos planes de seguro de salud cubren los beneficios de salud mental. Consulte los documentos de su plan para obtener más detalles. Al mantener una comunicación abierta con su médico de atención primaria, usted ayudará a construir una vida feliz y saludable en los años venideros.

Fuentes:

The State of Mental Health in America 2018. (2018). Mental Health America. Obtenido el 7 de febrero de 2019.

Caddell, J., PsyD. (2018). Mental Illness and Stigma. Verywell Mind. Obtenido el 7 de febrero de 2019 de https://www.verywellmind.com/mental-illness-and-stigma-2337677.

Grappone, G., LICSW. (2018). Overcoming Stigma. National Alliance on Mental Illness. Obtenido el 7 de febrero de 2019.

Greenstein, L. (2017). 9 Ways to Fight Mental Health Stigma. National Alliance on Mental Illness. Obtenido el 7 de febrero de 2019.

Warning Signs of Mental Illness. (2018). American Psychiatric Association. Obtenido el 7 de febrero de 2019.

Know the Warning Signs. (2019). National Alliance on Mental Illness. Obtenido el 7 de febrero de 2019.

Work Life Balance. (2018). Mental Health America. Obtenido el 7 de febrero de 2019.

CONSEJO DE NURSELINE (LÍNEA DE ENFERMERÍA): *FIEBRE EN LOS NIÑOS*

¿QUÉ ES LA FIEBRE?
Para los niños menores de 3 meses de edad y para todos los niños con un sistema inmunitario anormal, la fiebre se define como una temperatura de 100.4° F rectal o 99° F debajo de la axila y más arriba. Si este es el caso de su hijo, un médico lo debe ver. La temperatura se debe medir por vía rectal en los bebés muy pequeños.

En los niños de 3 meses en adelante, y aquellos que no tienen problemas en el sistema inmunitario, la mayoría de los médicos definen la fiebre como una temperatura de 101.2° F y superior cuando se toma aplicando cualquier método (por vía oral, rectal, debajo del brazo, etc.).

BENEFICIOS DE LA FIEBRE
La fiebre no es una enfermedad. Es un síntoma o una señal de que el cuerpo está luchando contra una enfermedad o infección. La fiebre estimula las defensas del cuerpo, enviando glóbulos blancos y otras células "combatientes" para destruir y luchar contra la causa de la infección. La fiebre indica que su hijo tiene una nueva infección, probablemente a causa de un virus. Es posible que usted no sepa la causa de la fiebre hasta que se manifiesten otros síntomas. Esto puede tardar 24 horas. La mayoría de las fiebres son buenas para los niños enfermos. Ayudan al cuerpo a combatir las infecciones. El objetivo de la terapia antifebril es bajar la fiebre a un nivel confortable.

EL TRATAMIENTO DE LA FIEBRE EN NIÑOS MAYORES DE 3 MESES
Las fiebres solo necesitan tratarse si causan molestias. Esto por lo general significa una fiebre superior a 102 o 103° F en niños de 3 meses o mayores. Dele acetaminofeno (por ejemplo, Tylenol) o ibuprofeno (por ejemplo, Advil, Motrin) cada 6 horas según sea necesario. (Nota: El ibuprofeno, Motrin y Advil NO están aprobados hasta los 6 meses de edad). Hable con su médico acerca de la dosis adecuada para su hijo. El uso de un solo producto funciona para tratar la mayoría de las fiebres. Los medicamentos para la fiebre a menudo bajan la fiebre de 2 a 3° F. Tardan de 1 a 2 horas en surtir efecto. Evite todos los productos que contienen aspirina debido al riesgo del síndrome de Reye.

Administre líquidos fríos por vía oral en cantidades ilimitadas, excepto en bebés menores de 6 meses de edad. Aliméntelos como lo haría normalmente. Vístalo con una capa de ropa ligera y hágalo dormir con una manta liviana (no lo envuelva). Para las fiebres de 100 a 102° F, rara vez se necesita un medicamento para la fiebre. Las fiebres de este nivel no causan molestias, pero ayudan al cuerpo a combatir las infecciones.

NURSELINE (LÍNEA DE ENFERMERÍA) PUEDE AYUDAR
Llame a NurseLine (Línea de Enfermería) si su hijo tiene fiebre y usted tiene preguntas. Pueden ayudar a guiarlo o dirigirlo hacia el mejor método de atención.

Por: Jason Nelson, RN en Denver Health

Fuentes: texaschildrens.org/health/fever-children; mayoclinic.org/diseases-conditions/fever/symptoms-causes/syc-20352759; 2017 Barton D. Schmitt, M.D. Pediatric After Hours Guidelines

NurseLine (Línea de Enfermería) de Denver Health está disponible para hablar con usted acerca de cualquier inquietud o pregunta sobre la salud ¡las 24 horas del día, los 7 días de la semana! Llámelos al 303-739-1261.

Quinua sana Ensalada y aderezo

INGREDIENTES

2.5 tazas de quinua, enjuagada
4 pepinos pequeños, cortados en rodajas y en mitades
1 pinta de tomates Cherri, cortados en mitades
1 pimiento rojo, cortado en cubitos
1/2 pimiento verde, cortado en cubitos
1/2 pimiento amarillo, cortado en cubitos
1 taza de aceitunas kalamata, cortadas en cuartos o en mitades
8 onzas de queso feta, desmenuzado
1/4 taza de perejil
3 cebollas verdes
1/8 taza de albahaca fresca, picada
3 cucharadas de jugo de limón
7 cucharadas de aceite de oliva
2 cucharaditas de miel
1 cucharada de mostaza deli o común
2 cucharaditas de orégano seco
2 cucharaditas de albahaca seca
3 cucharaditas de ajo en polvo

Nota: Esta ensalada es bastante versátil. Si usted tiene otros vegetales, siéntase libre de agregarlos.

INSTRUCCIONES

Hervir 5 tazas de agua y agregar los granos de quinua. Cocinar hasta que el germen en los granos "se agrande" y se absorba toda el agua (seguir las instrucciones en el paquete). Una vez cocidos los granos, enfriarlos a temperatura ambiente. Añadir a los granos fríos el resto de los ingredientes de la ensalada: verduras, queso, aceitunas y hierbas frescas. Dejar enfriar durante unas horas o durante la noche. Para el aderezo, en otro recipiente o pote, agregar el jugo de limón, el aceite, la mostaza, el agave, la miel y las especias. Revolver o agitar hasta que esté bien mezclado. Justo antes de servir la ensalada, verter el aderezo y revolver.

Los cirujanos de Denver Health, Dra. Jennifer Hyer y Dr. Rodrigo Donalisio da Silva

La Dra. Marci Bowers, ginecóloga y cirujana de renombre, capacita a los cirujanos de Denver Health.

DENVER HEALTH™
est. 1860
FOR LIFE'S JOURNEY

DENVER HEALTH SE ENORGULLECE DE OFRECER CIRUGÍAS DE CONFIRMACIÓN DE GÉNERO.

Denver Health es uno de los pocos hospitales del país que ofrece servicios de salud holísticos a pacientes transgéneros y no conformes con su género, incluidas cirugías de confirmación de género, atención primaria, terapia de reemplazo hormonal, atención especializada y servicios de salud conductual.

DenverHealth.org/GCSurgery

¿QUÉ HAY DE NUEVO CON SUS BENEFICIOS DE FARMACIA?

Sus beneficios de farmacia se actualizan muchas veces durante el año. Para ver qué ha cambiado, visite **denverhealthmedicalplan.org**. Coloque el cursor sobre *Current Members (Miembros actuales)*, navegue hasta la página de su plan, haga clic en *Pharmacy (Farmacia)* y luego haga clic en *Formulary Updates (Actualizaciones del Formulario de medicamentos)* (para los planes Elevate, Medicaid Choice, CHP+ o grupales de empleador) o *Future Formulary Changes (Cambios futuros en el Formulario de medicamentos)* (para Medicare Advantage). Aquí encontrará un enlace a un documento PDF que incluye los cambios en el *Formulario de medicamentos* de su plan, como medicamentos o genéricos que se agregaron, y ¡mucho más!

La página web de su plan y los documentos del *Formulario de medicamentos*, denominados Gestión de *Formulario de medicamentos* y farmacias (para los planes Elevate o grupales de empleador), *Formulario de medicamentos/Lista de medicamentos* (para Medicaid Choice y CHP+) o *Formulario de medicamentos* (para Medicare Advantage), proporcionan lo siguiente:

- Una lista de medicamentos cubiertos, incluidas las restricciones y las preferencias.
- Detalles sobre cómo utilizar el *Formulario de medicamentos* y los procedimientos de gestión farmacéutica.
- Una explicación de los límites o cuotas.
- Detalles sobre cómo los profesionales que realizan las recetas deben proporcionar información para respaldar una solicitud de excepción. (Las solicitudes que no son de urgencia pueden procesarse el siguiente día hábil).
- El proceso de su plan para la sustitución de genéricos, el intercambio terapéutico y los protocolos de terapia escalonada.

POR QUÉ DEBE COMPLETAR UNA EVALUACIÓN DE RIESGOS PARA LA SALUD

DENVER HEALTH MEDICAL PLAN INC.
Medicare Advantage

Si usted es miembro de Denver Health Medicare Choice o Denver Health Medicare Select, ¡queremos ayudarle a obtener la atención que necesita!

Denver Health Medicare Advantage quiere que usted esté saludable y se sienta bien. Al responder las preguntas sobre la evaluación de riesgos para la salud (Health Risk Assessment, HRA), identificaremos sus riesgos de salud y trataremos de reducirlos. Usaremos esta información para tratar de ayudarle a sentirse mejor y obtener la ayuda que pueda necesitar. Cada año, le pediremos que complete una HRA para saber si hubo algún cambio en su salud. Esto también nos ayudará a saber si necesita más ayuda.

Sus respuestas a estas preguntas no afectan la cobertura de su seguro y pueden ser compartidas con su médico. Podemos trabajar con su médico y equipo de atención médica para tratar de mejorar su salud.

Le llamaremos para completar la HRA por teléfono, o podemos enviarle la HRA por correo. Para completar la HRA, puede llamarnos al 1-833-292-4893 de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m. Los usuarios de TTY deben llamar al 711.

HEPATITIS C: HÁGASE LA PRUEBA. PUEDE SALVARLE LA VIDA.

La hepatitis C se cura.

La hepatitis C es una enfermedad grave causada por un virus que afecta el hígado. La buena noticia es que hoy existe una cura para la hepatitis C. Es simplemente una medicación que se toma durante tan solo 8 semanas. El primer paso es hacerse la prueba. ¿Sabía que los miembros de Denver Health Medical Plan, Inc. (DHMP) pueden hacerse la prueba y tratarse a bajo costo o sin costo alguno?

Es posible que no sepa cómo o cuándo contrajo la hepatitis C.

Más de 3.5 millones de personas que viven en los Estados Unidos tienen hepatitis C, pero tres de cada cuatro no lo saben. Muchas personas infectadas con hepatitis C son "baby-boomers", personas nacidas entre 1945 y 1965. Podría ser uno de ellos.

¿Qué pasa si no se siente mal?

Usted puede vivir con hepatitis C por décadas sin sentirse enfermo. Pero con el tiempo, la hepatitis C puede causar daño hepático e insuficiencia hepática. De hecho, la hepatitis C es la causa número uno de cáncer de hígado.

Es fácil hacerse la prueba.

En el pasado, muchos proveedores no realizaban pruebas de detección de la hepatitis C con regularidad. Pero si usted nació entre 1945 y 1965, los médicos ahora piensan que debería hacerse la prueba. Usted puede hacerse esta prueba durante un control habitual o una visita de rutina con su proveedor de atención primaria (Primary Care Provider, PCP).

El tratamiento es mejor, más rápido y más fácil.

Los nuevos avances en el tratamiento de la hepatitis C significan que más personas pueden mejorar más rápidamente y con menos efectos secundarios.

DENVER PUBLIC HEALTH™

Para obtener más información o hacerse la prueba, hable con su proveedor de atención primaria.

Cómo leer una
Explicación de beneficios

La información en la *Explicación de beneficios* (Explanation of Benefits, EOB) le ayuda a entender cómo se aplicaron sus beneficios a ese reclamo en particular. Incluye la fecha del servicio, el nombre del proveedor, el monto facturado, el monto cubierto, el monto pagado por nosotros (su plan de seguro de salud) y cualquier coseguro o deducible que usted sea responsable de pagar al proveedor. También le dice cuánto ha acumulado para su deducible y el límite máximo de gastos de desembolso directo.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Fecha de servicio	**Tipo de servicio**	**Monto facturado**	**Permitido**	**Monto no cubierto**	**Deducible**	**Copago/ Coseguro**	**Lo que mi plan DHMP pagó**	**Lo que otro seguro pagó**	**Lo que debo**	**Códigos de justi-ficación**
01/01/2016	PROFI-LAXIS TERA-PÉUTICA/ DX	$39.02	$29.86	$9.16	$0.00	$5.97	$23.89	$0.00	$5.97	DDCI MSG
Total		$39.02	$29.86	$9.16	$0.00	$5.97	$23.89	$0.00	$5.97	

Código de justificación: descripción

DDCI: se ha aplicado $0.00 al deducible del plan. Después de alcanzar el deducible, se aplica el coseguro estándar.

MSG: el número del reclamo revocado es
El número del reclamo ajustado es

ESTE ES UN AJUSTE A UN RECLAMO ANTERIOR.

MUESTRA

Individual

Usted ahora ha pagado un total de $500.00 que cuentan para su individual.

Familiar

Usted ahora ha pagado un total de $832.73 que cuentan para su familiar.

Cada vez que obtenga una EOB, revísela detenidamente y compárela con el recibo o el estado de cuenta del proveedor. Llame a Servicios del Plan de Salud si tiene preguntas o inquietudes.

1. **Fecha de servicio:** la(s) fecha(s) en que visitó a su proveedor (de mes/día/año a mes/día/año)
2. **Tipo de servicio:** qué servicios recibió del proveedor
3. **Monto facturado:** el importe total facturado por el proveedor
4. **Permitido:** tarifa negociada para su servicio entre DHMP y su proveedor
5. **Monto no cubierto:** 'monto facturado' menos monto 'permitido'
6. **Deducible:** monto que usted debe por los servicios cubiertos antes de que DHMP comience a pagar
7. **Copago/Coseguro:** su parte de los costos de un servicio cubierto, establecida como un monto fijo (copago) o un % (coseguro)
8. **Lo que mi plan DHMP pagó:** la parte del monto facturado que fue pagado por DHMP
9. **Lo que otro seguro pagó:** la parte del monto facturado que fue pagado por otro seguro de salud que usted pueda tener
10. **Lo que debo:** la parte del monto facturado que es su responsabilidad. Este monto puede incluir ítems que usted ya ha pagado.
11. **Códigos de justificación:** explica cómo se paga el artículo.

NOTA: LA EOB NO ES UNA FACTURA. Usted recibirá una EOB cada vez que DHMP procese o ajuste un reclamo enviado por usted o por su proveedor de atención médica.

INFORMACIÓN IMPORTANTE SOBRE EL PLAN

PROGRAMA DE MEJORAMIENTO DE LA CALIDAD

Asegurarnos de que nuestros miembros reciban una buena atención y ayuda es la misión de Denver Health Medical Plan, Inc. (DHMP). Para colaborar con esta iniciativa, tenemos un Programa de Mejoramiento de la Calidad (MC). La meta del Programa de MC es analizar el trabajo que hemos hecho como su plan de salud, comparar esta labor con nuestras metas y aprender cómo podemos hacerlo mejor. Cada año, examinamos los datos sobre cómo manejamos la atención de los miembros y luego medimos nuestro trabajo y progreso en comparación con los puntos de referencia utilizados por todo el país.

La meta de nuestro Programa de MC es asegurarnos de que usted tenga lo siguiente:

- el derecho a recibir una buena atención médica
- programas que satisfagan sus necesidades
- ayuda con las enfermedades crónicas que tenga
- apoyo cuando necesite ayuda adicional, por ejemplo, luego de una estadía en el hospital
- atención de médicos de alta calidad

Puede encontrar los resultados de nuestro Programa de MC en el sitio web de DHMP: denverhealthmedicalplan.org/quality-improvementprogram. Para obtener más información, puede enviar un correo electrónico a MC a DL_QualityImprovementDepartment@dhha.org.

LÍMITES MÁXIMOS DE BENEFICIOS

Si está usando beneficios como visitas de terapia ambulatoria, equipo médico durable (durable medical equipment, DME) o quiropráctico, y está cerca de alcanzar su límite máximo de beneficio, comuníquese con Servicios del Plan de Salud al 303-602-2100 para hablar con un representante sobre cualquier opción que pueda tener.

TRANSICIÓN DE ATENCIÓN

Si usted o su dependiente se están atendiendo con un pediatra y están listos para la transición a un médico general o de familia, hay tres maneras de obtener ayuda:

- Comuníquese con el Centro de Citas de Denver Health al 303-436-4949 para obtener asistencia para buscar un nuevo proveedor y hacer su primera cita.
- Utilice el *Directorio de proveedores* en Internet en denverhealthmedicalplan.org.
- Pídale ayuda a su proveedor con la transición.

¡PREPÁRESE PARA EL MES NACIONAL DE LA BICICLETA!

Mayo es el Mes Nacional de la Bicicleta. Desde 1956, la Liga de Ciclistas Estadounidenses ha dedicado este mes a celebrar los variados beneficios del ciclismo y a invitar a las personas de costa a costa a que se suban a sus bicicletas.

Mientras el resto del país celebra en mayo, Colorado ha declarado el Mes de la Bicicleta en junio, una vez que toda la nieve se haya derretido, y conmemora el Día de la Bicicleta al Trabajo el miércoles 26 de junio. A medida que Denver se ha ido centrando más y más en las opciones de transporte ecológico, no es de extrañar que en los últimos años, hemos visto un aumento del 25% en los desplazamientos al trabajo en bicicleta. A continuación le presentamos algunos de los motivos principales por los que más personas están pedaleando:

1 ES BUENO PARA LA TIERRA.

Como el ciclismo no funciona con gasolina, produce cero contaminación. Y a diferencia de los automóviles que requieren anticongelante y otros tipos de líquidos, el ciclismo no libera sustancias nocivas que podrían terminar en las fuentes de agua o en el medio ambiente.

2 FOMENTA EL EJERCICIO.

El ciclismo es un ejercicio efectivo de bajo impacto, sin soporte de peso, que fortalece las piernas y los músculos, mejora el estado cardiovascular y elimina la grasa. Y aunque es un gran quemador de calorías, aún así puede sudar sin ejercer una presión innecesaria sobre sus articulaciones.

3 AHORRA DINERO.

No hay necesidad de llenar el tanque de gasolina ni de pagar por los altos costos de estacionamiento. Además, si usted usa la bicicleta lo suficiente, no hay necesidad de ir al gimnasio, y puede reemplazar las actividades de ocio de mayor costo. ¿Alguna vez se detuvo a hacer recados en su bicicleta? Puede que se encuentre con que se limita a comprar solo lo que necesita.

4 LO HACE FELIZ.

Los estudios demuestran que el ejercicio, como el ciclismo, libera sustancias químicas para sentirse bien llamadas endorfinas que desencadenan una sensación de euforia conocida como el "aumento de adrenalina del corredor". Por lo tanto, no es sorprendente que los médicos generales a menudo sugieran el ejercicio para ayudar a aliviar la ansiedad y la depresión.

5 OBTIENE UNA NUEVA PERSPECTIVA.

Cuando va en bicicleta, puede disfrutar de las vistas, los sonidos y los aromas que lo rodean. Y mientras explora nuevos caminos, experimentará la ciudad de una forma totalmente nueva. Los ríos, las montañas y las puestas de sol cobran vida: no solo se ven las cosas de forma diferente, sino que se ven cosas que nunca antes había notado. ¡No se olvide de ponerse el casco!

DENVER HEALTH MEDICAL PLAN INC.™
777 Bannock St., MC 6000
Denver, CO 80204

LETRAS GRANDES U OTROS IDIOMAS: si necesita este boletín en letras grandes, en otros formatos u idiomas, o que se lo lean en voz alta, o si necesita otra copia, llame al 303-602-2116 o al 1-800-700-8140. Los usuarios de TTY deben llamar al 711. Puede llamar de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m. sin costo. If you speak English, we have free assistance services available in your language. Call 1-800-700-8140 (State Relay 711).

UN MENSAJE DE NUESTRO DIRECTOR GENERAL

En DHMP, creemos en el cuidado de las necesidades mentales y físicas de nuestros miembros. Nos dedicamos a apoyar a nuestros miembros en el camino hacia el bienestar, y eso es algo diferente para cada uno. Si tiene preguntas durante el proceso, nuestros equipos estarán encantados de ayudarlo.

Planeo aprovechar los días más cálidos y largos para incorporar algunos nuevos hábitos en pos de mi bienestar: caminar, andar en bicicleta y comer frutas y verduras de temporada. Los reto a hacer lo mismo y a encontrar pequeños cambios positivos que funcionen para ustedes. ¡Podemos ayudarnos mutuamente a lo largo del camino!

GREG MCCARTHY
Director general y director ejecutivo
Denver Health Medical Plan, Inc.