

STRONG

body  
mind



BOLETÍN INFORMATIVO  
PARA MIEMBROS  
// OTOÑO 2018



DENVER HEALTH  
MEDICAL PLAN INC.



# EL PODER DE LAS PLANTAS

Salud y felicidad. Es lo que todos buscamos. Pero, ¿sabía usted que una de las claves para aumentar nuestra alegría y bienestar se encuentra en las plantas?

De hecho, los estudios demuestran que el simple hecho de caminar por un parque o un espacio verde reduce nuestras frecuencias cardíacas. La última investigación publicada en JAMA Network Open, una publicación en Internet de *The Journal of the American Medical Association*, descubrió que, cuando en los lotes abandonados de los vecindarios urbanos se plantan césped y árboles, disminuye la depresión y mejora la salud mental de los que viven en el área. Según las estadísticas, la reducción de la depresión osciló entre un 41% y un 68%, lo cual indica un enorme porcentaje.

Se ha comprobado que las plantas y los espacios verdes reducen el estrés, elevan nuestro estado de ánimo y ayudan a nuestros cerebros a pensar con más claridad y creatividad. ¡En verdad, un gran poder!

## **CON LA LLEGADA DEL OTOÑO, ABSORBA LA VEGETACIÓN EXTERIOR MIENTRAS DURE:**

- » Visite un parque cercano y haga un pícnic sobre el césped.
- » Dé un paseo o monte en bicicleta por una calle con árboles.
- » Disfrute de la tranquilidad de sus plantas en el jardín.
- » Si las hojas ya han cambiado de color,

visite un bosque de pinos. (¡Tenemos muchos en Colorado!)

Entonces, tome el poder en sus propias manos.

## **PINTE SU INTERIOR DE VERDE:**

¡Empiece a cultivar sus espacios verdes interiores ya mismo! Las plantas son hermosas y, además, contribuyen a la salud de su hogar y de su oficina de varias maneras. En principio, las plantas de interior mejoran su estado de ánimo y producen mucho oxígeno saludable. Es algo simplemente natural.

Los seres humanos y las plantas se mezclan en una danza hermosa y vital aquí en el planeta Tierra. A través del proceso de respiración, nuestros cuerpos humanos absorben oxígeno para alimentar a todas nuestras células, y exhalamos dióxido de carbono. Las plantas, en su mayor parte, hacen lo contrario: absorben principalmente dióxido de carbono y liberan oxígeno a través del proceso conocido como fotosíntesis. Esta es una de las razones por las que los bosques y selvas tropicales de todo el mundo son tan importantes para la supervivencia de la especie humana. También es por eso que es aconsejable colocar una o dos plantas en su escritorio, y en su sala de estar.

Las plantas también pueden mejorar la calidad del aire interior, el cual, según la Agencia de Protección Ambiental (Environmental Protection Agency, EPA), puede estar hasta 10 veces más

*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.*



contaminado que el aire exterior. El aire interior puede contener formaldehído, benceno, monóxido de carbono y muchas otras toxinas de productos de limpieza, muebles y alfombras, e impresoras, entre otras cosas. Algunas plantas son mejores que otras para eliminar los productos químicos dañinos de nuestro aire interior.

Estas plantas de interior comunes pueden ayudar a mejorar la calidad del aire interior:

- » plantas araña
- » plantas serpiente
- » helechos
- » plantas de Jade
- » hiedra inglesa
- » lirio de paz
- » margarita gerbera

### **LAS PLANTAS SON LA FUENTE DE MUCHOS MEDICAMENTOS:**

Salud mental, emocional y física: las plantas tienen el poder de mejorarlo todo. Las historias de seres humanos que usan plantas como medicina se remontan a muchos miles de años atrás. En la antigüedad, los egipcios, griegos y chinos documentaron el uso de plantas para curar sus cuerpos, y, en la actualidad, cerca del 40% de nuestros medicamentos provienen de plantas, siendo las más poderosas las que se encuentran en estado silvestre. Algunos de nuestros medicamentos más importantes, desde la morfina hasta la aspirina, están hechos a base de plantas.

Los bosques tropicales y las selvas tropicales son especialmente biodiversos, y ofrecen la mayor variedad de especies por acre cuadrado que cualquier otro lugar de la Tierra. Sin embargo, sólo conocemos alrededor del 1% de las plantas que viven

allí. Desde hace tiempo nos advierten que estos bosques y selvas son también los hábitats más amenazados, ya que se talan para la agricultura y el pastoreo a un ritmo alarmante en toda África, Asia, América Central y América del Sur.

Es importante que los seres humanos intentemos salvar todas las especies de plantas en nuestro planeta debido a las medicinas potenciales que podrían contener.

### **LOS HUMANOS NO PUEDEN VIVIR SIN PLANTAS:**

Claramente, nuestra salud y felicidad dependen de la vida vegetal. Si cuidamos las plantas en nuestros espacios exteriores y creamos espacios verdes en el interior, ¡nosotros mismos estaremos más sanos por dentro y por fuera!

Fuentes: [jamanetwork.com/journals/jamanetworkopen/fullarticle/2688343](http://jamanetwork.com/journals/jamanetworkopen/fullarticle/2688343); [npr.org/sections/health-shots/2018/07/20/630615148/replacing-vacant-lots-with-green-spaces-can-ease-depression-in-urban-communities](http://npr.org/sections/health-shots/2018/07/20/630615148/replacing-vacant-lots-with-green-spaces-can-ease-depression-in-urban-communities); [hsph.harvard.edu/news/hsph-in-the-news/plants-fresh-air-natural-light-healthy-workplaces/](http://hsph.harvard.edu/news/hsph-in-the-news/plants-fresh-air-natural-light-healthy-workplaces/); [nytimes.com/2018/01/11/well/a-greener-more-healthy-place-to-work.html](http://nytimes.com/2018/01/11/well/a-greener-more-healthy-place-to-work.html); [ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25068481](http://ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25068481); [forbes.com/sites/nomanazish/2018/02/10/think-you-dont-need-houseplants-science-says-different/#1ac8826d3595](http://forbes.com/sites/nomanazish/2018/02/10/think-you-dont-need-houseplants-science-says-different/#1ac8826d3595); [fs.fed.us/wildflowers/ethnobotany/medicinal/index.shtml](http://fs.fed.us/wildflowers/ethnobotany/medicinal/index.shtml); [faculty.ucr.edu/~legneref/botany/medicine.htm](http://faculty.ucr.edu/~legneref/botany/medicine.htm); [wwf.panda.org/knowledge\\_hub/where\\_we\\_work/amazon/about\\_the\\_amazon/why\\_amazon\\_is\\_important/](http://wwf.panda.org/knowledge_hub/where_we_work/amazon/about_the_amazon/why_amazon_is_important/); [wwf.panda.org/our\\_work/forests/](http://wwf.panda.org/our_work/forests/); [nature.com/articles/srep11610](http://nature.com/articles/srep11610); [hsph.harvard.edu/news/hsph-in-the-news/plants-fresh-air-natural-light-healthy-workplaces/](http://hsph.harvard.edu/news/hsph-in-the-news/plants-fresh-air-natural-light-healthy-workplaces/); [hsph.harvard.edu/news/hsph-in-the-news/healthy-buildings-can-improve-workers-performance/](http://hsph.harvard.edu/news/hsph-in-the-news/healthy-buildings-can-improve-workers-performance/); [hbr.org/2017/03/research-stale-office-air-is-making-you-less-productive](http://hbr.org/2017/03/research-stale-office-air-is-making-you-less-productive); [epa.gov/indoor-air-quality-iaq/volatile-organic-compounds-impact-indoor-air-quality](http://epa.gov/indoor-air-quality-iaq/volatile-organic-compounds-impact-indoor-air-quality); [time.com/5105027/indoor-plants-air-quality/](http://time.com/5105027/indoor-plants-air-quality/); [botany.org/PlantTalkingPoints/CO2andTrees.php](http://botany.org/PlantTalkingPoints/CO2andTrees.php)

# CONSEJO DE NURSELINE (LÍNEA DE ENFERMERÍA): PREPARACIÓN PARA LA TEMPORADA DE GRIPE

La temporada de gripe ha llegado de nuevo. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) sugieren que la mayoría de las personas se vacunen contra la gripe cada año para prevenir la gripe y reducir el riesgo de hospitalización y complicaciones. La vacuna también reduce las probabilidades de propagar el virus a las personas que están a nuestro alrededor. Esto es muy importante para los niños pequeños, los ancianos y las personas con enfermedades crónicas. La mayoría de las vacunas contra la gripe están diseñadas para ofrecer protección contra 3 virus de la gripe: influenza A (H1N1), influenza A (H3N2) e influenza B.

## ¿POR QUÉ ANUAL?

Se necesita una vacuna contra la gripe cada año porque la respuesta inmunológica del cuerpo disminuye con el tiempo y porque los virus de la gripe cambian. Las vacunas también deben cambiar para mantenerse al día o adelantarse a los nuevos virus.

## ¿QUIÉN DEBERÍA VACUNARSE?

La vacuna común es para las personas que tienen entre 6 meses y 65 años. Sin embargo, se puede administrar una dosis más alta a los mayores de 65 años para crear una mejor respuesta de los anticuerpos. Los bebés menores de 6 meses de edad y cualquier persona que haya tenido previamente una reacción grave a una vacuna contra la gripe no deben vacunarse. Además, las personas que padecen una enfermedad aguda de moderada a grave deben esperar hasta que se hayan recuperado para recibir la vacuna.

## ¿QUÉ PASA SI ESTOY EMBARAZADA?

La vacuna contra la gripe se recomienda durante el embarazo, ya que proporciona protección a la madre y al bebé hasta unos meses después del parto.

## MITOS Y EFECTOS SECUNDARIOS:

La vacuna contra la gripe NO produce gripe o resfriado. Los efectos secundarios más comunes son dolor, enrojecimiento e hinchazón en el lugar de la inyección; fiebre baja y dolor. Estos síntomas suelen ser leves y duran solo unos pocos días. La vacuna no previene el resfriado común.

## SÍNTOMAS:

Los síntomas de la gripe causan efectos fuertes y rápidos. La mayoría de las personas tienen fiebre, escalofríos, dolores corporales fuertes y fatiga durante 3 o 4 días. También pueden experimentar tos, estornudos, dolor de garganta y molestias en el pecho con dolores de cabeza.

## TRATAMIENTO:

Los tratamientos típicos para la gripe son el descanso, mucho líquido y medicamentos de venta libre para tratar los síntomas. Si a pesar de estas medidas sus síntomas empeoran, puede ser el momento de buscar atención médica. NurseLine (línea de enfermería) está aquí las 24 horas del día, los 7 días de la semana, los 365 días del año para ayudarle a decidir qué hacer.

**Por: Kelli Andersen RN, BSN, ONC, RNC**

Fuentes: [cdc.gov](http://cdc.gov); [cdc.gov/ncird/index.html](http://cdc.gov/ncird/index.html);  
[cdc.gov/flu/protect/keyfacts.htm](http://cdc.gov/flu/protect/keyfacts.htm);  
[cdc.gov/flu/consumer/symptoms.htm](http://cdc.gov/flu/consumer/symptoms.htm)

**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.**



## Calabaza moscada con frijoles negros

### INGREDIENTES

- 1 calabaza moscada (pequeña)
- 1 cebolla (pequeña)
- 1 cucharadita de aceite vegetal
- 1/4 taza de vinagre de vino tinto
- 1/4 cucharadita de ajo en polvo
- 1/2 cucharadita de orégano
- 1/4 taza de agua
- 2 latas, frijoles negros (16 onzas cada una; enjuagados y escurridos)

La calabaza moscada es una gran fuente de vitamina C y potasio. El potasio ayuda a mantener una presión arterial saludable y también se sabe que es un electrolito. La calabaza moscada es también una gran fuente de fibra, que puede ayudar a mejorar la digestión y mantener bajos sus niveles de colesterol.



### INSTRUCCIONES

Caliente la calabaza en el microondas a fuego alto durante 1 o 2 minutos. Esto suavizará la piel. Pele la calabaza con un pelador de verduras o un cuchillo pequeño. Corte la calabaza en cubos de 1/2 pulgada. Pele y pique la cebolla. En una sartén grande, caliente el aceite. Añada la cebolla, el ajo en polvo y la calabaza. Cocine durante 5 minutos a fuego medio. Agregue el vinagre y el agua. Cocine a fuego lento hasta que la calabaza esté tierna, unos 10 minutos. Añada los frijoles y el orégano. Cocine hasta que los frijoles estén bien calientes.

# OPCIONES DE ATENCIÓN EN EL

*Cuando necesita atención hoy mismo y no puede acceder a consultar a su proveedor de atención primaria...*



## **NURSELINE (LÍNEA DE ENFERMERÍA) ESTÁ AQUÍ PARA AYUDARLO.**

Llame al **303-739-1261** y hable con una enfermera de Denver Health acerca de sus inquietudes sobre la salud sin costo. A veces, la enfermera puede llamar a la farmacia y solicitar un medicamento con receta por usted. El personal de enfermería de NurseLine (línea de enfermería) puede ayudarle a decidir cuál es el mejor plan para que usted reciba la atención que necesita, que puede incluir lo siguiente:



## **DISPATCHHEALTH IRÁ A USTED.**

DispatchHealth es nuestro proveedor de atención médica a pedido que puede atender diversas lesiones y enfermedades en la comodidad de su hogar. Visite **dispatchhealth.com**, descargue la aplicación gratuita o llame al **303-500-1518**.

*Nota: DispatchHealth es un beneficio cubierto para los miembros de los planes Medicare Advantage, Elevate y grupales de empleador. No es un beneficio cubierto para los miembros de Medicaid Choice y CHP+.*

## **¿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.



## **VISITE UN CENTRO DE ATENCIÓN DE URGENCIA.**

Denver Health ofrece tres centros de atención de urgencia. Hay servicios pediátricos (abierto las 24 horas del día, los 7 días de la semana) y para adultos (abierto de lunes a viernes, de 7 a.m. a 8 p.m. | sábados y domingos, de 8 a.m. a 7 p.m.) por separado. Los centros de atención de urgencia se encuentran en el campus principal en 777 Bannock St., así como en Southwest Clinic for Pediatrics and Adults (Clínica Southwest para Niños y Adultos) en 1339 Federal Blvd. (abierto de lunes a viernes, de 9 a.m. a 8 p.m. | sábados y domingos, de 9 a.m. a 4 p.m., cerrada en días festivos).

*Nota: También puede visitar cualquier centro de atención de urgencia que sea conveniente para usted. Su plan DHMP lo cubrirá en cualquier centro de atención de urgencia, en cualquier parte de los EE. UU.*



## **SALA DE EMERGENCIAS.**

Usted puede tener acceso a atención de emergencia las 24 horas del día, los 7 días de la semana, tanto para niños como para adultos, en el campus principal de Denver Health en 777 Bannock St. El Departamento de Emergencia Pediátrica de Denver Health (Denver Health Pediatric Emergency Department) está diseñado sólo para niños y está completamente separado del Departamento de Emergencia para Adultos (Adult Emergency Department).

*Nota: Si necesita atención de emergencia, diríjase al hospital más cercano o llame al 9-1-1. Su plan DHMP lo cubre en cualquier sala de emergencias, en cualquier lugar de EE. UU.*

## **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 303-602-2176 o sin costo al 1-800-700-8140, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m. Los usuarios de TTY deben llamar al 711.



**Los 9 centros de salud familiar de Denver Health están convenientemente ubicados en toda el área metropolitana de Denver, con ubicaciones para tratarlo a usted y a sus seres queridos cuando nos necesite.**

**INFORMACIÓN SOBRE NUESTROS CENTROS DE SALUD FAMILIAR:**

- Completamente equipados para satisfacer las necesidades médicas de su comunidad y de la ciudad de Denver.
- Certificados como hogar médico centrado en el paciente, lo que significa que nuestro equipo se asegura de guiarlo activamente a través de su recorrido de atención médica.
- Equipados para proporcionarle interpretación médica en su idioma nativo.
- La mayoría tiene una farmacia ubicada dentro del centro.



**DENVER HEALTH**  
**FAMILY HEALTH CENTERS™**

**CENTROS DE SALUD FAMILIAR DE DENVER HEALTH**

**Wellington E. Webb Center for Primary Care**  
301 W. 6<sup>th</sup> Ave.

**Bernard F. Gipson Eastside**  
501 28<sup>th</sup> St.

**La Casa Quigg Newton**  
4545 Navajo St.

**Lowry**  
1001 Yosemite St.

**Montbello**  
12600 E. Albrook Dr.

**Park Hill**  
4995 E. 33<sup>rd</sup> Ave.

**Sam Sandos Westside**  
1100 Federal Blvd.

**Westwood**  
4320 West Alaska Pl.

**Federico F. Peña Southwest**  
1339 S. Federal Blvd.

\*Ubicación con atención de urgencia\*

**DenverHealth.org/Locations | 303-436-4949**

# COMENZÓ LA INSCRIPCIÓN ABIERTA PARA LOS PLANES MEDICARE ADVANTAGE Y ELEVATE



Si usted o alguien que usted conoce desea comprar un plan de seguro de salud para 2019, ahora es un buen momento para empezar a planificar.



**DENVER HEALTH  
MEDICAL PLAN** INC.™

Elevate



El período de inscripción abierta comienza el **1 de noviembre de 2018** y finaliza el **15 de enero de 2019**. \*

*\* Las fechas son determinadas por la División de Seguros (Division of Insurance) y pueden cambiar.*



**DENVER HEALTH  
MEDICAL PLAN** INC.™

Medicare Advantage



El período de inscripción abierta comienza el **15 de octubre de 2018** y finaliza el **7 de diciembre de 2018**.

*Obtenga más información sobre nuestros planes en  
[denverhealthmedicalplan.org](http://denverhealthmedicalplan.org).*

# INFORMACIÓN IMPORTANTE SOBRE EL PLAN



## **GESTIÓN DE CASOS COMPLEJOS Y ACCESO A LA GESTIÓN DE CASOS**

¡Nuestros gestores de casos están aquí para ayudarle! Trabajaremos con usted y su médico para asegurarnos de que obtenga la ayuda que necesita. En nuestro programa de gestión de casos, podemos hacer lo siguiente:

- » concertar citas con el médico y especialistas;
- » hacer remisiones a recursos;
- » programar el transporte para las citas con su médico;
- » trabajar con su equipo de atención en los servicios que pueda necesitar en su casa;
- » proporcionar educación sobre las condiciones de su atención médica;
- » hablar con su médico para asegurarse de que tiene los medicamentos que necesita.

Nuestro programa de gestión de casos es un servicio gratuito para los miembros comerciales y de Medicare de Denver Health Medical Plan. Puede participar en el programa todo el tiempo que quiera. Para obtener más información o una remisión, llame al 303-602-2136.

## **SERVICIOS DE COMUNICACIÓN Y ACCESO AL PERSONAL**

DHMP proporciona acceso al personal para miembros y profesionales que buscan información sobre la Gestión de la Utilización de Servicios (Utilization Management, UM). El personal está disponible por lo menos ocho horas al día durante las horas hábiles normales para recibir llamadas entrantes de cobro revertido o gratuitas. El personal puede recibir comunicación entrante con respecto a los problemas después de las horas hábiles normales. Las comunicaciones recibidas después de las horas hábiles normales se devuelven el siguiente día hábil, y las recibidas después de la medianoche de lunes a viernes se responden el mismo día hábil. El personal se identifica por su nombre, título y nombre de la organización al iniciar o devolver las llamadas. Están disponibles servicios de TTY y asistencia lingüística.

## **POLÍTICAS PARA APELACIONES Y AVISO DE DERECHOS DE REVISIÓN EXTERNA**

Después de la recepción de una determinación adversa de beneficios, es posible que tenga el derecho a solicitar una revisión externa. Usted tiene derecho a solicitar una revisión externa independiente de nuestra decisión si nuestra decisión involucra una determinación adversa de beneficios que implique la negación de un reclamo, en todo o en parte, es decir: 1) una negación de una autorización previa para un servicio; 2) una negación de una solicitud de servicios sobre la base de que el servicio no es médicamente necesario, adecuado, efectivo o eficiente, o no se proporciona en un entorno de atención médica o con el nivel de atención adecuado; o 3) una negación de una solicitud de servicios sobre la base de que el servicio es experimental o de investigación. Si nuestra decisión adversa final no involucra una determinación adversa de beneficios como se describe en la oración anterior, entonces su reclamo no es elegible para una revisión externa; sin embargo, una revisión externa independiente está disponible cuando negamos su apelación porque usted solicita atención médica que está excluida de su plan de beneficios y usted presenta pruebas de un profesional con licencia de Colorado de que existe una base médica razonable de que la exclusión no se aplica.

## **INFORME ANUAL 2017 DE DENVER HEALTH MEDICAL PLAN**

Para obtener una copia de nuestro informe anual 2017, visite nuestro sitio web. El informe anual muestra nuestro balance general e información financiera detallada del año pasado. VER AQUÍ: [denverhealthmedicalplan.org/denver-health-medical-plan-annual-report](http://denverhealthmedicalplan.org/denver-health-medical-plan-annual-report)

# OBTENGA SUS VACUNAS HOY



## VACUNAS: UNA GRAN MANERA DE MANTENERSE A USTED Y A SU FAMILIA SALUDABLES

Las vacunas son una de las mejores maneras de prevenir muchas enfermedades. Con los niños de vuelta a la escuela y la llegada de la temporada de gripe, ahora es un buen momento para asegurarse de que usted y su familia estén al día con las vacunas importantes. Los niños, los adolescentes y los adultos necesitan diferentes vacunas.

A continuación, se mencionan algunas vacunas que son importantes para usted y sus hijos:



**LA GRIPE, TAMBIÉN LLAMADA INFLUENZA**, afecta la nariz, la garganta y los pulmones. Se propaga fácilmente entre las personas al toser, estornudar o tocar un objeto que contiene gérmenes de la gripe. La vacuna contra la gripe puede protegerlo de la gripe y evitar que la gripe se contagie a otros. La vacuna se aplica una vez al año y se recomienda para todas las personas de 6 meses o mayores.



**LA PERTUSSIS, TAMBIÉN LLAMADA TOS FERINA**, se presenta con frecuencia en los niños. Su síntoma más común es una tos persistente. La tos ferina es contagiosa y se propaga al toser o estornudar. La vacuna Tdap se recomienda para niños de hasta 7 años de edad y para niños de 11 años de edad, pero se puede administrar entre los 7 y 10 años de edad si no tienen antecedentes de tétano (no se han vacunado antes). También se recomienda que los adultos se coloquen una vacuna de refuerzo de Tdap cada 10 años, especialmente las mujeres embarazadas, los padres y los familiares que estén cerca de bebés y niños pequeños.



**EL VIRUS DEL PAPILOMA HUMANO (VPH)** causa aproximadamente 30,000 casos de cáncer al año en los Estados Unidos, lo cual incluye más de 600 casos en Colorado. La vacuna contra el VPH es para la prevención del cáncer. Esta vacuna se recomienda para niños y niñas de entre 11 y 12 años de edad, pero puede administrarse tan pronto como a los 9 años y tan tarde como a los 26.

Los miembros de Denver Health Medical Plan pueden recibir las vacunas a bajo costo o sin costo alguno. La cobertura y el costo difieren según el tipo de plan. Llame a Servicios del Plan de Salud (el número de teléfono que aparece en el reverso de su tarjeta de id.) para averiguar cuál es la mejor opción para usted. Los lugares para recibir las vacunas incluyen los siguientes:

- » Su proveedor de atención primaria.
- » Immunization Clinic (Clínica de Vacunación) de Denver Public Health. Las visitas sin cita previa para vacunas para niños y adultos están disponibles de lunes a viernes (de 8:00 a.m. a 4:30 p.m.) en 605 Bannock St.
- » Centros de salud con base en escuelas de Denver Health. Hay 17 en todo Denver, que ofrecen atención general y administración de vacunas.
- » Clínicas de vacunación en las escuelas. Ofrecido por Denver Public Health y las escuelas públicas de Denver, este programa lleva vacunas a escuelas primarias y medias específicas durante todo el año escolar.
- » La mayoría de las farmacias locales incluidas, entre otras, King Soopers, Safeway, Walmart, Walgreens. Asegúrese de dirigirse al mostrador de la farmacia (no a la clínica de la tienda). Para recibir la vacuna contra la gripe con un costo de \$0, debe presentar su tarjeta de id. de miembro.

Visite [denverpublichealth.org/immunizationclinic](http://denverpublichealth.org/immunizationclinic) o [denverhealth.org](http://denverhealth.org) para obtener más información sobre las vacunas y dónde obtenerlas.



**DENVER HEALTH  
MEDICAL PLAN** INC.<sup>™</sup>

938 Bannock Street  
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 another language, we have free assistance services available in your language. Call 1-800-700-8140 (State Relay 711).



## **UN MENSAJE DE NUESTRO DIRECTOR GENERAL**

A medida que entramos en el otoño, es posible que oiga hablar sobre el seguro de salud en los medios de comunicación. El período de inscripción anual (Annual Enrollment Period, AEP) de Medicare comienza el 15 de octubre y la inscripción en el Mercado de Colorado comienza el 1 de noviembre. Estamos aquí para ayudarle a resolver cualquier pregunta que usted o un ser querido pueda tener sobre las opciones de seguro.

El otoño también significa el comienzo de la temporada de gripe. Le recordamos que las vacunas contra la gripe son un beneficio cubierto para todos nuestros planes DHMP. Recomendamos que tome las precauciones adecuadas para protegerse a sí mismo y a su comunidad.

### **GREG MCCARTHY**

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

