

STRONG **+** body mind



BOLETÍN INFORMATIVO
PARA MIEMBROS
// INVIERNO 2019



DENVER HEALTH
MEDICAL PLAN INC.



DESINTOXICACIÓN

¿ES HORA DE DESCONECTARSE?

Durante la última década, se produjo una revolución digital que transformó nuestras vidas. ¿Pero nos ha cambiado para mejor? O bien, ¿nuestra necesidad de estar “conectados” a través de dispositivos digitales ha provocado que estemos mucho menos conectados a experiencias de la vida real y, en el proceso, ha llenado nuestras vidas de estrés, problemas familiares e infelicidad en general?

Estas preguntas han dado lugar a muchas investigaciones en los campos de la medicina, la ciencia y la psicología, así como a estudios culturales generales.

Lea estas sorprendentes estadísticas: según una encuesta reciente de Pew Research, el 26% de los adultos y el 39% de los jóvenes de 18 a 29 años en los Estados Unidos dicen que están en Internet “casi constantemente”. Otro estudio señala que los niños de 8 a 11 años pasan un promedio de 3.6 horas al día jugando con dispositivos digitales. Las investigaciones indican que esta gran actividad digital podría tener consecuencias negativas.

Entonces, ¿es hora de desintoxicarse de los dispositivos digitales? ¿La reducción del tiempo de pantalla nos ayudará a reequilibrar nuestras vidas y a acercarnos a un estado de bienestar? Muchos científicos dicen “sí”. Sin embargo, muchos de nosotros podemos estar respondiendo: “¿Quién, yo? No tengo ningún problema. ¿Verdad?”

¿SOMOS ADICTOS A NUESTROS DISPOSITIVOS?

Cuando escuchamos la palabra “adicción”, lo primero que se nos viene a la mente son las drogas, el alcohol o los cigarrillos. Pero, ¿alguna vez ha intentado “dejar el hábito” de usar dispositivos digitales? ¿Su computadora, su tableta e incluso (No, ¡no lo diga!) su teléfono inteligente? Algunos de nosotros podemos sentirnos nerviosos ante el mero pensamiento.

¿A qué se debe esto? Se debe a que los científicos han descubierto que interactuar con nuestros dispositivos puede activar la “hormona del placer” del cerebro, enviándonos una dosis feliz de dopamina cuando visitamos sitios de redes sociales, jugamos con la computadora, compramos en Internet y revisamos nuestros correos electrónicos. En resumen, la actividad digital puede tener el mismo efecto en nuestro cerebro que una sustancia adictiva. No consumir la “droga digital” puede dar como resultado síntomas de abstinencia, como la depresión.

PUEDE ESTAR EXPERIMENTANDO UNA DEPENDENCIA DIGITAL SI SUCEDE LO SIGUIENTE:

- » Pasa más de dos horas al día (no relacionadas con el trabajo) usando dispositivos digitales.
- » A menudo mantiene su teléfono inteligente junto a usted, incluso durante las comidas.

Si necesita en español 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.

DIGITAL:

- » Revisa los correos electrónicos y sitios de redes sociales varias veces al día.
- » No se siente tan conectado con su familia, sus amigos o la naturaleza.
- » Siente que no puede mantenerse al día con el rápido ritmo del mundo.
- » Ha renunciado a los pasatiempos que alguna vez amó y ha llenado ese tiempo con actividades digitales.

DEMASIADO TIEMPO DE PANTALLA PUEDE CAUSAR LO SIGUIENTE:

- » estrés, ansiedad y depresión
- » tensión ocular, miopía y ojos secos
- » patrones de sueño deficientes
- » dolor de cabeza
- » dolor de cuello y hombro
- » falta de concentración
- » menos conexión con su familia
- » infelicidad

De hecho, los investigadores de la Universidad Estatal de San Diego han llegado a la conclusión de que más tiempo de pantalla en los adolescentes corresponde a menos felicidad. Los adolescentes más felices usan los medios digitales menos de una hora al día y pasan más tiempo haciendo deportes, leyendo revistas y socializando en persona con amigos y familiares.

CÓMO HACER UNA DESINTOXICACIÓN DIGITAL:

Dado que la era digital es parte de nuestras vidas y lo seguirá siendo en el futuro, la respuesta puede ser la moderación en lugar de la "abstinencia". A continuación encontrará algunas maneras de actuar de manera más responsable con la tecnología, sin llegar a la desconexión total:

- » Desactive las notificaciones: basta de zumbidos, sonidos y alertas.
- » Camine diariamente en la naturaleza, a un parque o alrededor de la manzana, sin el teléfono inteligente.

- » Luego de usar un dispositivo digital durante 20 minutos, deténgase y haga otra actividad durante los próximos 20 minutos.
- » Redireccione la mirada de la cercanía de una pantalla hacia un punto en la distancia periódicamente.
- » Juegue a juegos de mesa con su familia o salga de su casa.
- » Disfrute de las comidas sin dispositivos digitales con su familia y amigos.
- » Haga que todos los dormitorios sean "zonas libres de tecnología".
- » Vaya al gimnasio y mueva su cuerpo.
- » Practique yoga, meditación o taichí.
- » Redescubra el papel, como en un periódico, una revista de papel o un libro de papel.
- » Socialice con amigos en persona, en lugar de en Internet.
- » Tómese unas vacaciones sin ningún dispositivo digital y vea lo diferente que se siente.
- » Cada vez que tome su teléfono inteligente, pregúntese "¿por qué?"

El nuevo año es un buen momento para hacer resoluciones. Por lo tanto, además de desear perder esos kilos que aumentó durante las festividades, es posible que también quiera intentar reducir la cantidad de tiempo frente a la pantalla para vivir un 2019 más saludable y feliz.

Fuentes: pewresearch.org/fact-tank/2018/03/14/about-a-quarter-of-americans-report-going-online-almost-constantly/; sciencedaily.com/releases/2018/01/180122091249.htm; psychologytoday.com/us/blog/click-here-happiness/201801/5-ways-do-digital-detox; nielsen.com/us/en/insights/news/2018/time-flies-us-adults-now-spend-nearly-half-a-day-interacting-with-media.print.html; nytimes.com/2018/01/30/technology/messenger-kids-facebook-letter.html; forbes.com/sites/alicegwalton/2018/04/16/how-too-much-screen-time-affects-kids-bodies-and-brains/#11c66ee15490; aoa.org/patients-and-public/caring-for-your-vision/protecting-your-vision/computer-vision-syndrome; technologyreview.com/the-download/610045/the-average-american-spends-24-hours-a-week-online/; digitalcenter.org/wp-content/uploads/2013/10/2017-Digital-Future-Report.pdf; emarketer.com/content/mobile-soon-to-pass-tv-in-time-spent

CONSEJO DE NURSELINE (LÍNEA DE ENFERMERÍA): CONJUNTIVITIS (OJO ROSADO)

¿QUÉ ES LA CONJUNTIVITIS?

La conjuntivitis, también conocida como ojo rosado, es una inflamación de la conjuntiva, que es un tejido delgado y transparente que se encuentra sobre la parte blanca del globo ocular y que recubre el interior del párpado. No es probable que la conjuntivitis dañe su visión, especialmente si se detecta y trata rápidamente.

CAUSAS

La conjuntivitis puede ser causada por varios factores, tales como los siguientes: los virus, incluidos los que causan el resfriado común; los irritantes, como la suciedad, el humo, los champús y el cloro; una mala reacción a las gotas oculares; una reacción alérgica al polvo, al humo o al polen; una alergia que afecta a quienes usan lentes de contacto; los hongos, los parásitos y las amebas (organismos unicelulares) o las bacterias. También puede ser causada por enfermedades de transmisión sexual como la gonorrea y la clamidia.

TIPOS

La conjuntivitis viral es la forma más común; a menudo comienza en un ojo y causa muchas lágrimas y secreción acuosa. A los pocos días, el otro ojo también puede verse afectado. También puede notar un ganglio linfático hinchado debajo de la oreja o la mandíbula. La conjuntivitis bacteriana generalmente infecta solo un ojo, pero puede verse en ambos. Hay mucha pus y mucosidad con cepas bacterianas. La conjuntivitis alérgica produce lágrimas, picazón y enrojecimiento en ambos ojos. También puede sentir picazón y mucosidad en la nariz. Una forma grave de conjuntivitis que puede afectar a los recién nacidos es la oftalmia neonatorum. Es causada por una bacteria peligrosa, la misma bacteria que causa la gonorrea o la clamidia.

Esta forma de conjuntivitis necesita tratamiento de inmediato para evitar daños permanentes en los ojos o ceguera.

SÍNTOMAS

Los síntomas de la conjuntivitis dependen de lo que causa la inflamación, pero pueden incluir lo siguiente: enrojecimiento en la parte blanca del ojo o en el párpado interno, hinchazón de la conjuntiva, más lágrimas de lo habitual, secreción amarilla que es espesa y costras sobre las pestañas (especialmente cuando duerme), secreción blanca o verde, ardor del ojo, picazón en los ojos, visión borrosa, sensibilidad de los ojos a la luz y ganglios linfáticos inflamados (generalmente debido al tipo viral).

Si tiene algún síntoma de conjuntivitis, llame a NurseLine (línea de enfermería) de Denver Health al 303-739-1261. Pueden ayudar a determinar la mejor atención para usted e incluso pueden recetarle gotas para los ojos debido a sus síntomas. Recuerde que para todas las emergencias que ponen en peligro la vida debe llamar al 9-1-1.

Por: Marie Richardson BSN, enfermera diplomada

Fuentes: webmd.com/eye-health/eye-health-conjunctivitis#2; uptodate.com/contents/conjunctivitis?search=conjunctivitis&source=search_result&selectedTitle=1~150&usage_type=default&display_rank=1

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.



Receta de chili saludable a fuego lento

INGREDIENTES

- 1 libra de carne molida magra de res, pavo o pollo
- 1.5 taza de caldo de carne de res o pollo, o de verduras
- 1 pimiento (cortado en cubitos)
- 1 cebolla roja o amarilla (pelada y cortada en cubitos)
- 2 chiles chipotle en salsa adobo (picados)
- 2 dientes de ajo (picados)
- 2 latas de frijoles rojos, rosados, negros o grandes del norte, enjuagados y escurridos (lata de 15 onzas)
- 2 latas de tomates en cubitos (lata de 14 onzas)
- 1 lata de salsa de tomate (lata de 15 onzas)
- 1 lata de chiles verdes picados (lata de 4 onzas)
- 1/2 cucharada de aceite de oliva
- 1.5 cucharada de chile en polvo
- 1/2 cucharada de comino molido



Nota: Utilice productos enlatados "sin adición de sal" o "bajos en sodio" para reducir el contenido de sal.

INSTRUCCIONES

Caliente el aceite en una sartén grande a fuego medio. Agregue la carne molida, la cebolla, los pimientos y el ajo. Cocine hasta que la carne esté completamente cocida, desmenuzando la carne con una espátula o una cuchara mientras se cocina. Drene el exceso de grasa, luego transfiera a una olla para cocinar a fuego lento. Agregue los ingredientes restantes a la cocción lenta y revuelva para combinar. Cubra y cocine a fuego lento durante seis horas o fuerte durante tres horas. Añada más condimentos si es necesario y sal y pimienta a gusto. Agregue ingredientes más saludables como cebollas verdes o yogur griego (sabe a crema agria) si lo desea.

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

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

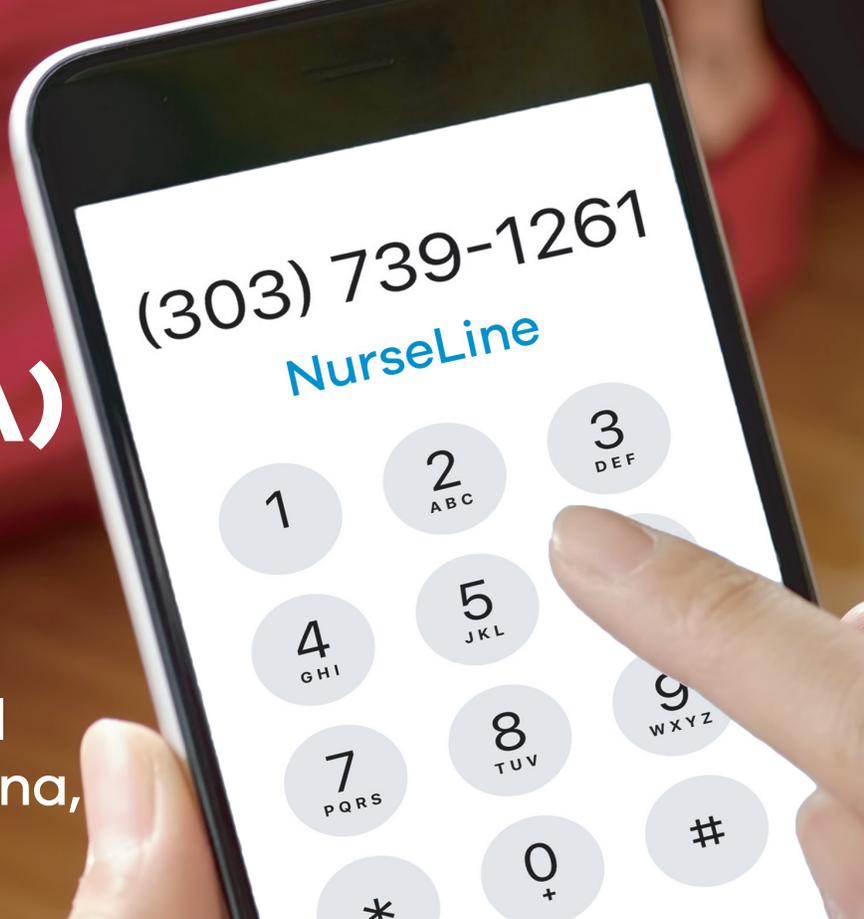
Denver Health Medicare Advantage quiere que usted esté saludable y se sienta bien. Al responder las preguntas sobre la evaluación de riesgos para la salud (Health Risk Assessment, HRA), identificaremos sus riesgos de salud y trataremos de reducirlos. Usaremos esta información para tratar de ayudarle 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.

NURSELINE (LÍNEA DE ENFERMERÍA) DE DENVER HEALTH

Atención las 24 horas del día, los 7 días de la semana, cuando lo necesite



NurseLine (línea de enfermería) de Denver Health es un servicio GRATUITO que lo conecta con médicos y enfermeras las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

NUESTRO EQUIPO DE EXPERTOS PUEDE RECOMENDAR OPCIONES DE ATENCIÓN, RECETAR CIERTAS MEDICACIONES Y OFRECER CONSEJOS PARA AFECCIONES TALES COMO LAS SIGUIENTES:

- fiebre
- tos
- gripe
- resfriados
- vómitos
- dolor de oído
- dolor de estómago
- infección de las vías urinarias



**DENVER HEALTH
NURSELINE™**

[DenverHealth.org/NurseLine](https://denverhealth.org/NurseLine) | Para citas de Denver Health: 303-436-4949

En caso de emergencias que pongan en peligro la vida, llame siempre al 911.

CINCO RESOLUCIONES DE AÑO NUEVO PARA AGREGAR A SU LISTA



1. programe su visita anual de bienestar/ preventiva.

Es importante que acuda a una visita anual con su proveedor de atención primaria (PCP). Usted puede detectar o prevenir algunas afecciones de salud al hacerlo, y su seguro de salud cubre el costo de estas visitas preventivas anuales, que pueden incluir todo, desde controlar su presión arterial hasta darle consejos médicos personalizados.



2. establezca la atención con un proveedor de atención primaria.

Si usted no tiene un PCP, es hora de obtener uno. Este médico (o puede ser un asistente médico o una enfermera profesional) le proporciona atención médica no urgente y lo remitirá a especialistas cuando sea necesario. Lo que debe tener en cuenta es que su PCP lo guiará en relación con su salud durante años venideros, así que elija un proveedor que le agrade y en quien confíe.



3. obtenga exámenes de detección de cáncer actualizados.

Esto incluye mamografías, exámenes de detección de cáncer de piel, colonoscopias, exámenes de próstata, pruebas de Papanicolaou y VPH, y más. Dependiendo de su edad, salud y antecedentes familiares, usted y su PCP pueden determinar qué exámenes son los mejores para usted en 2019. ¡Es importante detectar el cáncer temprano!



4. establezca una rutina de entrenamiento sostenible.

Con el enfoque correcto, su entrenamiento puede ser totalmente motivador. Si va a un gimnasio, tal vez sea hora de cambiar su rutina. Si nunca nada, haga unos largos en la piscina. O pruebe algunas nuevas técnicas de peso libre. La variedad ayuda a que su entrenamiento sea más interesante y le da a los músculos un descanso. En los días más cálidos, trate de salir al aire libre. Caminar es posible a casi todas las edades, así que incorpórelo a su rutina y ¡tome un nuevo camino todos los días!



5. limpie su nevera y despensa.

Es hora de deshacerse de todos los artículos caducados, esas viejas sobras e incluso esa botella de ketchup. Es importante que comprenda la diferencia entre la fecha "vender antes de", la fecha "recomendable antes de" y la fecha "usar antes de", la última de las cuales es la más relevante para usted como consumidor. Una vez que este vacía y limpia, llene su nevera con opciones saludables, como frutas, verduras, granos enteros y proteínas. A continuación, establezca la temperatura a unos 37 grados para conservar los alimentos durante el mayor tiempo posible.



¡Encuentre más ideas de vida saludable en strongbodystrongmind.org!

INFORMACIÓN IMPORTANTE SOBRE EL PLAN



DETECCIÓN TEMPRANA Y PERIÓDICA, DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO

El beneficio de Detección Temprana y Periódica, Diagnóstico y Tratamiento (Early and Periodic Screening, Diagnostic and Treatment, EPSDT) proporciona servicios de atención médica integrales y preventivos para los miembros de Denver Health Medicaid Choice de 20 años y menores, así como a adultas embarazadas. La EPSDT es fundamental para garantizar que los niños y los jóvenes reciban servicios adecuados de prevención, odontología, salud mental, desarrollo y especialidades. Su hijo puede recibir estos servicios sin costo alguno para usted. Los servicios incluyen lo siguiente:

- » terapia del habla
- » controles del niño sano
- » vacunas
- » terapia ocupacional o física
- » servicios médicos a domicilio
- » tratamiento de trastornos por abuso de sustancias
- » anteojos y oftalmología
- » audición
- » atención dental

Para obtener más información sobre EPSDT y los servicios incluidos, consulte el *Manual para miembros* de Denver Health Medicaid Choice en denverhealthmedicalplan.org.

DECLARACIÓN AFIRMATIVA DE DHMP SOBRE INCENTIVOS

Denver Health Medical Plan, Inc. (DHMP) cuenta con un programa de Gestión de la Utilización de Servicios (Utilization Management, UM) para garantizar que los miembros tengan acceso a una atención médica de calidad. El programa utiliza un equipo de profesionales de atención médica para evaluar la necesidad médica de los servicios utilizando pautas clínicas reconocidas a nivel nacional basadas en pruebas y estándares comunitarios. Las decisiones se basan en la adecuación de la atención y los servicios a disposición de los miembros dentro de sus beneficios contratados. DHMP afirma las siguientes prácticas del programa de UM:

- » La toma de decisiones de UM se basa solo en la adecuación de la atención y los servicios solicitados, y la cobertura y los beneficios existentes y disponibles para los miembros.
- » DHMP no premia ni incentiva específicamente a profesionales u otras personas a emitir negaciones de cobertura o servicios.
- » Los miembros del personal responsables de tomar decisiones de UM no reciben incentivos financieros para alentar decisiones que dan lugar a la subutilización.

Póngase en contacto con el Departamento de Gestión Médica o Cumplimiento de DHMP al 1-800-700-8140 si tiene alguna pregunta sobre el programa y sus prácticas.

AYÚDENOS A BRINDARLE UN MEJOR SERVICIO



¡COMPLETE NUESTRA ENCUESTA ANUAL PARA MIEMBROS 2018!

Como miembro valioso de DHMP, su opinión nos importa. Con el fin de brindarle un mejor servicio, le agradeceríamos enormemente que dedique cinco minutos a completar nuestra encuesta que se encuentra en el siguiente enlace:



<http://bit.ly/2Qefn11>





**DENVER HEALTH
MEDICAL PLAN** INC.[™]

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



UN MENSAJE DE NUESTRO DIRECTOR GENERAL

¡Feliz Año Nuevo! Me gusta reflexionar sobre mis objetivos de salud al comenzar un nuevo año. Siempre hay cosas que puedo mejorar: menos dulces, más verduras, una caminata diaria. Algo importante que he aprendido a lo largo de los años es establecer metas alcanzables que se adecuen a mi estilo de vida y saber que puedo modificarlas a medida que la vida cambia. Los pequeños cambios a lo largo del tiempo se suman a cambios mayores. Trabaje con su PCP para establecer metas de salud que tengan sentido para usted.

Estoy agradecido por ser el director general y el director ejecutivo de DHMP por un año más. ¡Espero que todos tengan un 2019 feliz y saludable, y les envié los mejores deseos para el Año Nuevo!

GREG MCCARTHY

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

