

STRONG **body**
mind



BOLETÍN PARA MIEMBROS
// OTOÑO 2019



DENVER HEALTH
MEDICAL PLAN INC.





SALUD INTEGRAL: PREPARACIÓN PARA LAS FESTIVIDADES

Cuando se trata de cuidar su salud, es fácil centrar sus esfuerzos en cosas como la dieta y el ejercicio. Sin embargo, el punto es que la felicidad general, el bienestar emocional y los hábitos de estilo de vida tienen un efecto importante en la salud de su cuerpo físico. Si está demasiado estresado, puede manifestarse en síntomas físicos. Al mantener una mente positiva, usted puede ayudar a su cuerpo a combatir enfermedades y a vivir una vida más larga.

LOGRAR UN EQUILIBRIO EN LA VIDA

Para alcanzar el mayor grado de felicidad y salud, es importante lograr un buen equilibrio entre el trabajo, la relajación, las responsabilidades diarias, las relaciones y la diversión. Cuando surgen desafíos, el objetivo es mantener una actitud positiva y perseverar en estas situaciones.

Comience estableciendo límites saludables en todas las áreas de su vida. Aprenda a decir «no» y no se comprometa a hacer más de lo que puede manejar. Haga algo que disfrute cada día. Dedique tiempo a recargar energías. Recuerde que todos tenemos control sobre nuestros pensamientos y reacciones a circunstancias estresantes.

Cambiar los hábitos de toda una vida lleva tiempo, así que no se exija demasiado.

SOBREVIVIR A LAS FESTIVIDADES

Como si nuestras vidas no fueran lo suficientemente agitadas, las festividades pueden arrojarnos a un torbellino de factores estresantes como recibir invitados, viajar, ir de compras y gastar dinero, solo por mencionar algunos. Pero con una planificación cuidadosa, puede continuar manteniendo una dieta saludable, mantenerse activo y controlar su presupuesto.

LIDIAR CON EL DECLIVE

El hecho de que las festividades estén muy cerca no significa que tenga que tirar su dieta por la borda. He aquí algunos consejos para ayudarle a comer con más sensatez, mientras disfruta de sus comidas favoritas:

- » No vaya a una fiesta con hambre. Coma un refrigerio pequeño y saludable antes de salir por la puerta para que su fuerza de voluntad no flaquee.
- » Ofrezca llevar un plato saludable. De esta manera, tendrá al menos una opción segura. El cóctel de camarones, las verduras, el humus y los huevos a la diablo son solo algunas de las opciones inteligentes.

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.



- » Llene su plato con alimentos más saludables como frutas, verduras y carnes magras. Puede guardarse un poco de espacio para sus otros platos favoritos, ¡pero la moderación es clave!
- » No se quede cerca del bufé. Socialice con otros invitados, baile o participe de un juego. Trate de mantenerse ocupado y lejos de la tentación.
- » Coma el postre. No hay necesidad de privarse por completo: puede darse un gusto sin pasarse de la raya.

MANTENERSE ACTIVO

Las festividades pueden dejar muy poco tiempo para hacer ejercicio, pero con algo de creatividad, todavía puede hacer mucha actividad. Aquí hay algunas maneras de ayudarlo a hacer ejercicio en su apretada agenda festiva:

- » Aproveche al máximo los retrasos en el aeropuerto. No se quede sentado. Camine por el vestíbulo mientras espera el vuelo.
- » ¡Quite la nieve con una pala! ¿Sabía que quitar la nieve con una pala quema entre 350 y 450 calorías por hora?
- » Inscríbase en una carrera durante las festividades. Durante las festividades, hay una gran variedad de carreras y caminatas de 5 kilómetros en las que puede participar, desde Turkey Trots hasta Scramblin' Scrooges.
- » Salga a caminar con su familia. Deshágase de la comida ingerida durante las festividades con un paseo por el barrio con su familia.
- » Planifique antes de viajar. Analice los lugares para ver dónde están los parques, senderos y gimnasios locales. Programe

entrenamientos en su calendario para que no tenga la tentación de saltarlos.

RESPETE SU PRESUPUESTO

Entre los regalos, las fiestas en casa y los viajes, puede ser difícil mantener los costos bajos durante las festividades. A continuación encontrará algunas maneras en las que puede comenzar:

- » Haga las compras durante el año. Cuando encuentre el regalo perfecto a un gran precio, cómprelo. Además, tendrá un regalo menos del que preocuparse cuando lleguen las festividades.
- » Haga una lista de compras. Anote todos sus costos, no solo regalos. Decida cuánto puede permitirse gastar en cada artículo y no supere ese monto.
- » Haga los regalos usted mismo. Hornee galletas. Escriba un poema o una canción. Teja un suéter. A veces los mejores regalos son los hechos desde el corazón.

Una vez que se terminen las festividades, se sentirá más fuerte y saludable para recibir el Año Nuevo.

Fuentes:

- <https://chopra.com/articles/daily-practices-for-spiritual-mental-emotional-and-physical-well-being>
- <https://www.summitdaily.com/news/longevity/for-optimal-health-and-wellness-focus-on-the-whole-person/>
- <https://www.helpguide.org/articles/stress/stress-management.htm>
- <https://www.your-heart-health.com/content/close-the-gap/en-US/resources/monthly-health-topics/holiday-eating-how-to-stay-heart-healthy.html>
- <https://www.webmd.com/parenting/features/calorie-burners#1>
- <https://dukeintegrativemedicine.org/dukeimprogramblog/7-tips-staying-active-holidays/>
- <https://www.thebalance.com/how-to-stick-to-your-holiday-budget-2385688>

CONSEJO DE NURSELINE (LÍNEA DE ENFERMERÍA): PREVENCIÓN DEL SARAMPIÓN

El sarampión es una enfermedad muy contagiosa que se previene fácilmente con una vacuna (la vacuna SPR, que ayuda a prevenir el sarampión, las paperas y la rubéola). El sarampión es causado por un virus y se propaga por el aire cuando una persona infectada tose o estornuda. El virus puede permanecer en el aire hasta dos horas después de que una persona infectada salga de la habitación. Es tan contagioso que si una persona está infectada, hasta el 90% de las personas a su alrededor también se infectarán si no están protegidas.

SÍNTOMAS

Los síntomas tempranos del sarampión comienzan de 7 a 14 días después de que una persona se infecta. Puede parecerse a otros virus comunes ya que provoca tos, secreción nasal, enrojecimiento en los ojos y fiebre. Dos o tres días después, pueden aparecer pequeñas manchas blancas dentro de la boca. De tres a cinco días más tarde, se manifiesta una erupción de pequeñas manchas rojas, comenzando en la cabeza y extendiéndose al resto del cuerpo.

VACUNACIÓN CONTRA EL SARAMPIÓN

Debido a que el sarampión es tan contagioso, los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) sugieren que todas las personas, a partir de los 12 meses, se vacunen. Sin embargo, hay ciertas personas que no deben vacunarse o deben esperar antes de hacerlo. Ellas son las siguientes:

- » Personas que han tenido una reacción potencialmente mortal después de una dosis de SPR o una alergia grave a

cualquiera de los ingredientes de la vacuna.

- » Las mujeres deben evitar quedar embarazadas durante al menos un mes después de recibir la vacuna, y si está embarazada, debe esperar hasta después del parto para vacunarse.
- » Personas con un sistema inmunitario debilitado, como las que viven con cáncer, tuberculosis, VIH/sida o con tratamientos o medicaciones que pueden debilitar el sistema inmunitario, que incluyen la radiación, la inmunoterapia, la quimioterapia o los esteroides crónicos.

¿POR QUÉ VACUNARSE?

- » La vacuna SPR es muy eficaz para prevenir el sarampión.
- » Una dosis de la vacuna SPR es 93% eficaz contra el sarampión.
- » Dos dosis de la vacuna SPR son 97% eficaces contra el sarampión; el 3% de las personas que contraen sarampión después de 2 dosis con mayor frecuencia tienen una enfermedad más leve y tienen menos probabilidades de propagar la enfermedad a otros.

**Por: Elizabeth Gardocki, RN, ADN,
NurseLine (Línea de Enfermería)**

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.



Sopa de vegetales con tortellini

INGREDIENTES

- 1 cebolla, cortada en cubitos
- 4 dientes de ajo, picados
- 4 zanahorias, cortadas en cubitos
- 4 tallos de apio, cortados en cubitos
- 4 patatas amarillas, cortadas en cubitos
- 15 onzas de frijoles rojos enlatados
- 15 onzas de frijoles cannellini enlatados
- 15 onzas de tomates cortados en cubitos
- 28 onzas de tomates triturados
- 4 tazas de caldo de pollo o verdura
- 1.5 taza de tortellini, frescos o congelados
- Sal y pimienta negra recién molida
- Aceite de oliva



INSTRUCCIONES

Cubra el fondo de un horno holandés o una olla grande con aceite de oliva y caliente a temperatura media-alta. Cocine la cebolla y el ajo hasta que estén translúcidos y comiencen a dorarse alrededor de los bordes (unos cinco minutos). Agregue las zanahorias, el apio y las patatas. Condimente con sal y pimienta. Cubra y cocine unos cinco minutos extras. Agregue los frijoles, los tomates y el caldo de pollo o verdura, luego cubra. Lleve la sopa al punto de ebullición, reduzca a fuego lento y cocine durante 20 minutos. Añada los tortellini y cocine durante 15 minutos más, o hasta que las patatas estén tiernas y los tortellini estén cocidos. Cubra cada porción con queso parmesano o mozzarella, como usted lo desee.



AMAMOS SALVAR VIDAS

ATENCIÓN DE EMERGENCIA Y URGENCIA



DENVER HEALTH™

est. 1860

FOR LIFE'S JOURNEY

¿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). Allí 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, junto con 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, ¡tendrá la oportunidad de participar en una evaluación de riesgos para la salud cada año!

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. 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 720-440-6394. Los usuarios de TTY deben llamar al 711.

Si hubiera una
vacuna contra
el cáncer, ¿no la
obtendría para
sus hijos?

#HPVFreeCO



**DENVER
PUBLIC HEALTH™**

¡¡INTENTE COMBATIR EL CÁNCER!

El VPH es un problema grave. El virus del papiloma humano, o VPH, es una infección de transmisión sexual que puede causar muchos cánceres. La vacunación contra el VPH protege contra este virus y los cánceres que puede causar.


El VPH es tan común que infectará a la mayoría de las personas en algún momento de sus vidas. La mayoría de las personas infectadas no saben que lo tienen. La mayoría de las infecciones por el VPH desaparecerán por sí solas sin problemas de salud duraderos. Sin embargo, algunos se convertirán en cáncer. Más de 34,000 hombres y mujeres manifestarán cáncer por VPH en los Estados Unidos cada año.

¿Las buenas noticias? La vacunación contra el VPH puede prevenir el 90% de los cánceres relacionados con el VPH cuando se administra antes de que su hijo esté expuesto al virus.

¿CUÁNDO DEBERÍA MI HIJO RECIBIR LA VACUNA CONTRA EL VPH?

El CDC sugiere que la vacuna contra el VPH se administre a niños y niñas de 11 o 12 años porque es cuando su sistema inmunitario está en su mejor estado. **La vacuna contra el VPH es un beneficio cubierto para los miembros de DHMP de 9 a 45 años.**

Para obtener más información, hable con el proveedor de su hijo o visite HPVFreeCO.org. Para programar una cita, llame al Centro de Citas de Denver Health al 303-436-4949.



Si usted o alguien que usted conoce desea inscribirse en un plan de seguro de salud para 2020, ahora es un buen momento para empezar a planificar.



**DENVER HEALTH
MEDICAL PLAN INC.™**

Medicare Advantage



El período de inscripción abierta comienza el **15 de octubre de 2019** y finaliza el **7 de diciembre de 2019**.

Para obtener más información o inscribirse, llame al 303-602-2999 de 8 a.m. a 8 p.m., de lunes a viernes.

Los miembros actuales pueden llamar a Servicios del Plan de Salud al 303-602-2111.



**DENVER HEALTH
MEDICAL PLAN INC.™**

Elevate



El período de inscripción abierta comienza el **1 de noviembre de 2019** y finaliza el **15 de enero de 2020**.*

Para obtener más información o inscribirse, llame al 303-602-2090.

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

*Obtenga más información sobre nuestros planes en
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 médicos y especialistas
- » hacer remisiones a recursos
- » ayudarlo con la programación del 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 DHMP. Puede participar en el programa todo el tiempo que quiera. Para ser considerados para el programa, los miembros pueden ser remitidos a través de una remisión del programa de gestión médica, una remisión del planificador de alta, una remisión de un profesional, una remisión de un cuidador o una autorremisión. Para obtener más información o una remisión, llame al 303-602-4375.

SERVICIOS DE COMUNICACIÓN Y ACCESO AL PERSONAL

DHMP proporciona acceso al personal para miembros y profesionales que buscan información acerca de 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. Después de horario, puede dejar un mensaje o información de fax, y el personal responderá en el siguiente 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 su reclamo, parcial o totalmente, incluido lo siguiente: 1) negar la autorización previa de un servicio; 2) negar una solicitud de servicios sobre la base de que el servicio no es médicamente necesario, adecuado, eficaz o eficiente, o no se proporciona en el entorno de atención médica adecuado o con el nivel de atención adecuado; o 3) negar una solicitud de servicios sobre la base de que el servicio es experimental o de investigación. Si nuestra decisión adversa final no implica una determinación adversa de beneficios según se describe en la oración anterior, entonces su reclamo no es elegible para la revisión externa; sin embargo, la revisión externa independiente está disponible cuando negamos su apelación porque la atención médica que solicita está excluida en su plan de beneficios y usted presenta pruebas por parte de un profesional con licencia de Colorado que establezcan que existe una base médica razonable de que la exclusión no se aplica.

6 MANERAS DE SER MÁS SALUDABLE EN EL TRABAJO

¿Sabía que la persona promedio pasa 90,000 horas en el lugar de trabajo durante toda la vida? ¡Eso equivale a unas cuantas horas sentado frente a una computadora! Por lo tanto, no es sorprendente que a lo largo de los años, muchos trabajadores manifiesten síntomas como rigidez muscular, cansancio visual y fatiga. Afortunadamente, hay algunas cosas que puede hacer mientras está en el trabajo que lo ayudarán a mantenerse saludable.

1

HAGA QUE SU ESPACIO DE TRABAJO SEA ERGONÓMICO.

Para ayudar a prevenir el dolor en el hombro, el cansancio visual y el síndrome del túnel carpiano, asegúrese de que la pantalla de su computadora esté a un brazo de distancia, las muñecas estén rectas, las manos estén al nivel del codo o por debajo, y las rodillas estén alineadas con las caderas.

2

LEVÁNTESE Y MUÉVASE CADA HORA.

Si ayuda, programe la alarma en el teléfono. Incluso una breve caminata por la oficina es suficiente para aumentar la circulación y aflojar la espalda y el cuello.

3

LLEVE REFRIGERIOS SALUDABLES AL TRABAJO.

Es demasiado fácil ceder a esos tentadores cuencos de dulces o refrigerios de alimentos procesados cuando está hambriento o aburrido. En su lugar, lleve refrigerios saludables al trabajo como nueces, fruta, yogur o carne seca.

4

BEBA OCHO VASOS DE AGUA AL DÍA.

Si se siente fatigado en el trabajo, podría ser porque no está bebiendo suficiente agua. Tenga en cuenta que alimentos como la sandía y las naranjas también pueden ayudar a mantenerlo hidratado.

5

LIMPIE SU ESPACIO DE TRABAJO DIARIAMENTE.

Según el Servicio Nacional de Salud (National Health Service), las bacterias pueden sobrevivir en superficies duras por horas, a veces incluso días o meses. Una limpieza rápida de su escritorio, teclado, mouse y teléfono con una toallita antibacterial al final de cada día puede evitar que las bacterias se acumulen para mantenerse saludable.

6

TOME SOL.

Esto es importante si es de noche cuando entra a trabajar y cuando sale del trabajo. La vitamina D de la luz solar puede ayudar a reducir la depresión, combatir la artritis, fortificar los huesos y reducir las probabilidades de contraer cáncer.





**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

A medida que entramos en el otoño, es posible que oiga hablar sobre el seguro de salud y la inscripción. 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. Otros tipos de planes tienen diferentes períodos de inscripción. 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. Le 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.

