

STRONG **body**
mind



BOLETÍN PARA MIEMBROS
// INVIERNO 2021



DENVER HEALTH
MEDICAL PLAN INC.



CÓMO LA CREATIVIDAD MEJORA LA SALUD MENTAL

Hacer algo creativo no solo es divertido, sino que también reduce la ansiedad, mejora la concentración y aumenta la felicidad general. Esto se debe a que, durante el proceso de creación, entra en un estado de calma y fluidez (como en la meditación). Está tan completamente absorto en lo que está haciendo que pierde el sentido del tiempo y de uno mismo. De hecho, los estudios han demostrado que ser creativo libera dopamina, la sustancia química que nos hace sentir bien y que mejora el estado de ánimo de forma natural. Le presentamos algunas sugerencias para ser creativo en su casa:

Colorear: colorear no es solo para niños. Saque sus crayones, marcadores o lápices de colores, y aproveche su lado artístico.

Escribir un diario: escribir los pensamientos es una excelente manera de superar el estrés y realizar un seguimiento de los objetivos; no tiene por qué sonar perfecto: relájese y deje que las palabras fluyan.

Música: ya sea que baile al ritmo de sus canciones favoritas, las cante a todo volumen en la ducha o aprenda a tocar la guitarra, la música tiene una forma mágica de hacerlo sentir mejor.

Manualidades: sumérgase en un nuevo proyecto: aprenda a hacer jabón, tejer un suéter o hacer arte con cuerdas. Elija lo que elija, lo que más importa es hacer algo.

CONECTARSE CON OTROS MIENTRAS MANTIENE EL DISTANCIAMIENTO SOCIAL

Si bien todos pasamos más tiempo en casa estos días, sigue siendo muy importante mantenerse conectados con la familia y los amigos. Le sugerimos algunas actividades creativas que pueden hacer juntos:

Cocinar: elija una receta que pueda cocinar en una videollamada; si se siente un poco aventurero, amplíe sus habilidades culinarias con una clase de cocina en Internet.

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 Exchange, 303-602-2116 para Medicaid Choice o 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 Exchange, 303-602-2116 for Medicaid Choice or 303-602-2111 for Medicare Advantage.

Crear un desafío fotográfico: desafíe a otros a tomar la foto más linda de su mascota, el paisaje más hermoso o el autorretrato más fascinante.

Mirar las estrellas: incluso si están a millas de distancia, aún pueden ver el cielo juntos en tiempo real; programe una noche para salir y descubrir las constelaciones.

Organizar una fiesta de pintura: si busca en Internet, hay numerosas clases de pintura o, si desea simplificarlo, elija un objeto (o una persona) para dibujar y comparar los productos terminados.

Iniciar un club de lectura: cada algunas semanas, elija un libro diferente para que lo lea su grupo; luego, discúptalo por teléfono o por video chat.

Escribir una carta: ¿cuándo fue la última vez que escribió una carta de puño y letra? Sorprenda a su familia o sus amigos con una nota sincera en el correo.

SU RINCÓN DE FELICIDAD

Diseñe un espacio reconfortante en su hogar que lo haga sentirse feliz y creativo. No es necesario que sea una habitación completa; puede ser un área de manualidades, un rincón de lectura o un lugar favorito de la casa. Luego, piense en la función del espacio: ¿es un lugar en el que desea sentirse lleno de energía o al que desea retirarse al final del día?

Mientras que los colores brillantes y atrevidos, como el rojo, el amarillo y el morado, pueden hacer que se sienta más alerta, los tonos suaves y apagados funcionan mejor para crear una atmósfera

más relajante. Además, incorpore elementos y patrones con líneas curvas en lugar de líneas rectas (como ángulos rectos), que inconscientemente pueden sentirse como una amenaza. Le damos otros consejos para diseñar su lugar especial:

- » Traiga el exterior con plantas o flores.
- » Cree la iluminación adecuada. Una iluminación más fría puede ayudarlo a completar tareas analíticas; una iluminación más cálida, como bombillas o velas más suaves, es mucho más relajante.
- » Mantenga el área despejada y limpia.
- » Coloque elementos importantes que le den alegría.

¿Qué lo hace feliz? ¿Fotos de seres queridos? ¿Los trofeos de bolos de séptimo grado? ¿Lirios? Si adora las decoraciones navideñas, olvídense de las normas sociales y consérvelas todo el tiempo que quiera. Lo más importante es sentirse animado y feliz.

¡Vaya a la página 11 y comience a dar rienda suelta a su creatividad hoy mismo!

Fuentes:

- <https://www.forbes.com/sites/ashleystahl/2018/07/25/heres-how-creativity-actually-improves-your-health/#1412d8ad13a6>
- <https://idontmind.com/journal/6-creative-outlets-for-your-mental-health>
- <https://www.mentalfloss.com/article/622679/virtual-group-activities-for-social-distancing>
- <https://petapixel.com/2020/03/20/7-photo-challenges-for-photographers-who-are-stuck-at-home/>
- <https://www.rd.com/list/be-happier-at-home/>
- <https://www.goodhousekeeping.com/holidays/christmas-ideas/a29857050/christmas-decorations-early-happy/>

CONSEJO DE NURSELINE (LÍNEA DE ENFERMERÍA): CÓMO LIDIAR CON EL ESTRÉS DURANTE UNA PANDEMIA

El estrés, el miedo y la ansiedad durante una pandemia pueden ser abrumadores y provocar emociones fuertes en adultos y niños. Son necesarias restricciones de salud pública para disminuir la propagación de la COVID-19. El distanciamiento social, el uso de mascarillas, el aislamiento y la cuarentena hacen que las personas se sientan solas y aisladas, lo que aumenta el estrés y la ansiedad.

Durante una pandemia, el estrés que sentimos puede llevar a un miedo abrumador sobre su propia salud, sus seres queridos, las finanzas o el trabajo, o la pérdida de los servicios de apoyo en los que ha confiado. Pueden ocurrir cambios en los patrones de alimentación o del sueño. Los problemas para concentrarse y dormir pueden ser consecuencia del estrés. Es posible que experimente un empeoramiento de los síntomas de las afecciones de salud mental, así como de afecciones médicas crónicas. Algunos pueden experimentar un aumento en el consumo de alcohol, tabaco u otras sustancias. ¿Cómo podemos lidiar con el estrés de una manera saludable para ayudarlo a usted, a sus seres queridos y a su comunidad a fortalecerse?

Todos actúan de manera diferente durante situaciones estresantes. La forma en que afronta el estrés depende del apoyo social que le brinden sus familiares y amigos, sus antecedentes, su salud y bienestar emocional, y la comunidad en la que reside. Cuidar su salud emocional lo ayuda a pensar con claridad para reaccionar ante las necesidades urgentes de usted y su familia.

Tómese un descanso de las redes sociales, de la televisión, o de la lectura o la escucha de noticias. Nutra el cuerpo meditando, estirando o respirando profundamente, comiendo comidas bien equilibradas, haciendo ejercicio regularmente y evitando el uso excesivo de drogas o alcohol. Dedique tiempo a hacer algo que disfrute. Hable con otras personas de su confianza sobre sus preocupaciones y cómo se siente. Conéctese con su familia, sus amigos y su comunidad a través de los video chats, el teléfono, los mensajes de texto o la correspondencia.

Reduzca el estrés informándose sobre los hechos de la COVID-19. Comprender sus riesgos y los riesgos para las personas que le importan le ayudará a estar menos estresado. Si se siente enfermo y le preocupa la COVID-19, llame a NurseLine (Línea de Enfermería) de Denver Health antes de comenzar a autotratarse.

Escrito por: Marie Richardson, DNP, APN, FNP-C

Fuentes:

www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html>

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.



Pastel de pastor de patata dulce

INGREDIENTES

- 2 patatas dulces o ñames grandes, cortados en trozos (dejar la piel para retener los nutrientes)
- 1 cucharada de jengibre, picado
- 2 cucharadas de ajo, picado
- 1 cebolla pequeña, picada
- 1 cucharada de aceite de coco
- 1 libra de bisonte molido o pavo molido
- Mezcla de verduras picadas, que pueden incluir espárragos, tallos de brócoli, frijoles verdes, zanahorias, guisantes, etc.



INSTRUCCIONES

Hierva las patatas dulces/los ñames hasta que estén tiernos (unos 30 minutos). Mientras tanto, saltee el jengibre, el ajo y la cebolla en aceite de coco durante 5 minutos o hasta que la cebolla esté transparente. Agregue el bisonte/pavo y cocine hasta que se dore. Agregue la mezcla de verduras picadas, cubra y cocine (no deje que las verduras se ablanden demasiado). Cuando las patatas estén blandas, escurra y triture. Transfiera la mezcla de carne y verduras a una cazuela poco profunda y luego esparza las patatas encima. Hornee sin tapar durante 30 minutos a 350 grados Fahrenheit.

FARMACIA POR CORREO: PODRÍA SALVARLE LA VIDA



Cuando Denver Health expandió su programa Farmacia por Correo en respuesta a la COVID-19, descubrimos beneficios para los miembros que superan los factores de conveniencia y seguridad esperados. Solicitar los medicamentos con receta por correo podría salvarle la vida.

Incluso con una buena cobertura de seguro y beneficios de medicamentos con receta, los miembros a veces tienen problemas para cumplir con el cronograma de las medicaciones. Para los miembros con afecciones crónicas, como la diabetes y la hipertensión, solo entre el 50 y el 60 por ciento de los que tienen la intención de renovar las medicaciones en una farmacia física o droguería realmente lo hacen.

Si bien puede que no parezca un gran problema dejar de tomar los medicamentos por un tiempo, podría generar grandes problemas de salud, lo que requeriría visitas al departamento de emergencia e incluso la hospitalización.

Nuestros farmacéuticos revisaron varios estudios en los que se descubrió que los miembros que usan la farmacia de pedidos por correo han mejorado los resultados de salud porque pueden seguir tomando las medicaciones de una mejor manera. Según los estudios:

- » Se podrían evitar al menos 100,000 muertes en los EE. UU. cada año si las personas tomaran las medicaciones.
- » Menos miembros que usan las farmacias de pedidos por correo menores de 65 años acudieron al departamento de emergencia en comparación con aquellos que usan una farmacia tradicional.
- » Los miembros a los que se les recetaron medicaciones para la diabetes, el colesterol alto y la presión arterial alta tienen un 18 por ciento más de probabilidades de renovar los medicamentos con receta utilizando una farmacia de pedidos por correo que una farmacia minorista.

En promedio, los miembros que usan farmacias de pedidos por correo también observaron menores costos de desembolso directo, recordatorios de renovación regulares y opciones de pedido más convenientes.

Inscríbase en el programa Farmacia por Correo de Denver Health a través de una de estas opciones:

1. MyChart (regístrese gratis en [MyChart.DenverHealth.org](https://mychart.denverhealth.org)).
2. Llame a la Línea de Renovación Automatizada (Automated Refill Line) al 303-389-1390.
3. Llame al 303-436-4488 y seleccione la opción 8 para hablar con un miembro del equipo de la farmacia de Denver Health de 9 a.m. a 5 p.m. los días de semana.
4. Pregúntele a su proveedor durante su próxima cita (solo nuevas medicaciones).

Para inscribirse en el programa Farmacia por Correo de Denver Health, un proveedor de Denver Health debe emitir sus recetas. Si no consulta a un proveedor de Denver Health, también puede obtener envíos por correo a través del servicio de envíos por correo de MedImpact Direct llamando al 855-873-8739 o enviando un correo electrónico a customerservice@medimpactdirect.com.

¿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 Exchange, Medicaid Choice, CHP+ o grupales de empleador) o *Future Formulary Changes* (*Cambios futuros en el Formulario de medicamentos*) (para Medicare Advantage). Encontrará un enlace a un documento PDF que incluye los cambios en el *Formulario de medicamentos* de su plan, como medicamentos que se agregaron 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 Exchange 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.
- » Información detallada sobre cómo utilizar el *Formulario de medicamentos* y los procedimientos de gestión farmacéutica.
- » Una explicación de los límites o cuotas.
- » Información detallada sobre cómo los profesionales que realizan las recetas deben brindar 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 (Health Risk Assessment, HRA) cada año!

Denver Health Medicare Advantage quiere que usted esté saludable y se sienta bien. Al responder las preguntas en la 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, también puede llamarnos al 1-833-292-4893. Los usuarios de TTY deben llamar al 711.

UN NUEVO CAPÍTULO:

OUTPATIENT MEDICAL CENTER (CENTRO MÉDICO AMBULATORIO)



**DENVER
HEALTH**
— est. 1860 —
FOR LIFE'S JOURNEY



Ampliación de la atención médica en el corazón del centro de Denver

El Outpatient Medical Center (Centro Médico Ambulatorio) de Denver Health abre sus puertas a los pacientes en 2021.

Situado en el campus principal de Denver Health, el nuevo Outpatient Medical Center (Centro Médico Ambulatorio) aumentará la capacidad de Denver Health para brindar atención a los pacientes de nuestra creciente comunidad.

Encontrará más de 30 servicios médicos en un solo edificio, incluidos nuestro Adult Urgent Care Center (Centro de Atención de Urgencia para Adultos), la farmacia, la ortopedia, la terapia física, la odontología y más.

Obtenga más información en [DenverHealth.org/OMC](https://denverhealth.org/OMC).

INFORMACIÓN IMPORTANTE SOBRE EL PLAN



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 de Planes de Salud o el Departamento de Cumplimiento de DHMP al 1-800-700-8140 si tiene alguna pregunta sobre el programa y sus prácticas.

ENCUESTA PARA MIEMBROS: LE AGRADECEMOS SU COOPERACIÓN.

¡Puede ayudarnos a que Denver Health Medical Plan, Inc. (DHMP) sea el mejor plan de salud para usted! En las próximas semanas, puede recibir una encuesta por correo acerca de su plan de seguro de salud de DHMP. Tómese unos minutos para completarla y enviarla por correo tan pronto como pueda. Si no tiene la oportunidad de completar esta encuesta, puede recibir una llamada para realizar la encuesta por teléfono. Esta encuesta se envía a un grupo aleatorio de miembros cada año. Nos gustaría escuchar sus ideas sobre los servicios y beneficios de su plan de salud. Si hay algo que podamos hacer para ayudarle, llame a Servicios del Plan de Salud al 303-602-2100 para los planes CHP+ y de grupo de empleador, al 303-602-2090 para los planes Elevate, al 303-602-2116 para los planes de Medicaid y al 303-602-2111 para los planes de Medicare Advantage. Los usuarios de TTY deben llamar al 711.





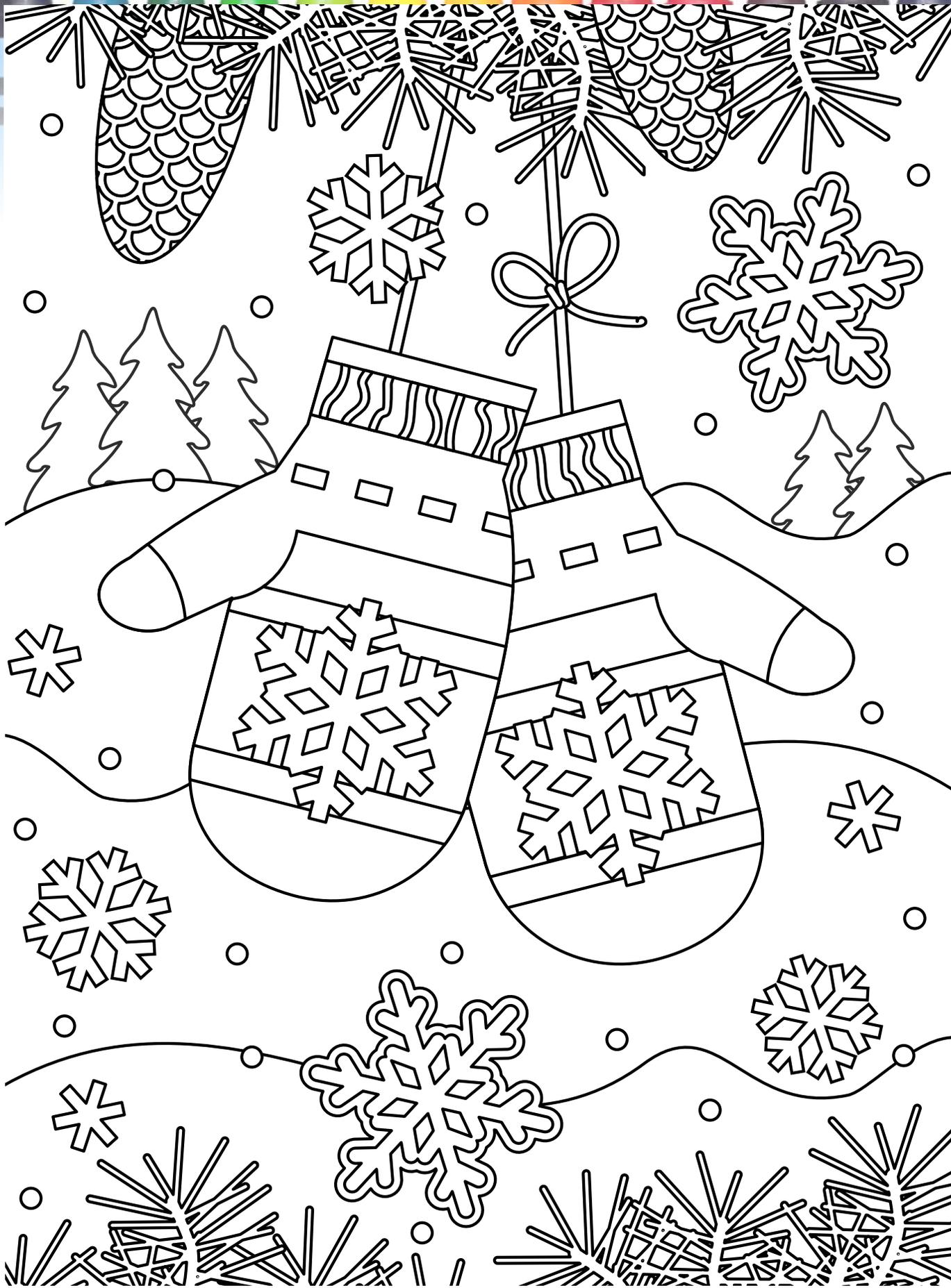
**Si hubiera una
vacuna contra
el cáncer, ¿no la
obtendría para
sus hijos?**

#HPVFreeCO

HPVFreeCO.org

**La vacuna contra el VPH es para
la prevención del cáncer.**

**Hable con el médico sobre la vacunación de sus
hijos e hijas de 11 a 26 años contra el VPH.**





**DENVER HEALTH
MEDICAL PLAN** INC.TM

777 Bannock St., MC 6000
Denver, CO 80204

LETRAS GRANDES U OTROS IDIOMAS: si necesita este boletín en letras grandes, en otros formatos o 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! Si bien todos nos hemos visto afectados por los desafíos de 2020, le queremos decir que DHMP está aquí para apoyarlo a usted, su salud física y su bienestar mental. Si tiene alguna pregunta, comuníquese con nuestro equipo de Servicios del Plan de Salud (el número de teléfono está en el reverso de la tarjeta de id. o en la página 2 de este boletín).

Estoy agradecido por ser el director general y el director ejecutivo de DHMP por un año más. En nombre de toda nuestra organización, le deseamos a usted y a su familia salud y felicidad en 2021.

GREG MCCARTHY

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

