

STRONG **body**
mind



BOLETÍN PARA MIEMBROS
// PRIMAVERA 2021



DENVER HEALTH
MEDICAL PLAN INC.





BENEFICIOS DE UNA DIETA A BASE DE PLANTAS

Una de las mejores formas en las que puede mejorar la salud general es incluir más alimentos a base de plantas en la dieta. No obstante, eso no significa limitarse solo a las frutas y verduras: los alimentos a base de plantas incluyen cualquier alimento proveniente de las plantas, como nueces, semillas, legumbres, frijoles, aceites y cereales integrales. Estos tipos de alimentos son naturales, están mínimamente procesados y contienen muchas proteínas, fibras, grasas saludables, vitaminas y minerales. Según estudios científicos, los alimentos a base de plantas ofrecen muchos beneficios para la salud:

- » reducción del riesgo de enfermedades crónicas, como enfermedades cardíacas, diabetes y cáncer

- » mejor función cognitiva y física
- » inflamación reducida
- » mejora en el control de peso
- » mayor longevidad

INCORPORACIÓN DE ALIMENTOS A BASE DE PLANTAS EN LA DIETA

No es necesario volverse vegano o vegetariano, o renunciar por completo a los alimentos que le encantan. La clave es la moderación. Comience por añadir más alimentos a base de plantas en las comidas de manera gradual y, antes de que se dé cuenta, comer de esta manera será algo natural. Le presentamos algunos consejos para comenzar:

- » Llene al menos la mitad del plato con verduras de distintos colores.
- » Prepare una ensalada como plato principal con muchas hojas verdes y otras verduras; agregue frijoles negros, lentejas o tofu para obtener proteínas adicionales.
- » Prepare una comida vegetariana al menos una vez a la semana.
- » Coma carne con menos frecuencia y, cuando lo haga, consuma porciones más pequeñas.
- » Elija grasas saludables, como aceite de oliva extra virgen, mantequilla a base de hierbas y aguacates.

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.



- » Consuma muchos cereales integrales, como avena, trigo sarraceno, nueces y semillas.
- » Reemplace el arroz y la pasta comunes con arroz de coliflor y fideos vegetarianos.
- » Satisfaga su gusto por lo dulce con una manzana crujiente, un melocotón jugoso o arándanos frescos.

¿CUÁLES SON LAS ALTERNATIVAS A BASE DE PLANTAS PARA LA CARNE?

Si bien las alternativas a base de plantas para la carne, como las hamburguesas de vegetales y tofu, pueden parecer reemplazos saludables de la carne, ese no es el caso. El gran procesamiento involucrado en la fabricación en realidad elimina muchos de los nutrientes. Es decir, estos tipos de alimentos tienen un alto contenido de sodio, azúcar, aceites hidrogenados, calorías y grasas. Dicho esto, si realmente no quiere renunciar a las alternativas a base de plantas para la carne, aún está bien comerlas de vez en cuando.

IMPACTO AMBIENTAL

Adoptar una dieta a base de plantas no solo es saludable para nosotros, también es excelente para el medio ambiente. El hecho es que el sector agrícola ganadero consume grandes cantidades de agua, emite niveles de emisiones de carbono nocivos para la salud y produce subproductos de desecho que terminan en nuestros océanos. Algo tan simple como eliminar la carne y los productos lácteos incluso un par de días a la semana puede ayudar a salvar el suministro de agua de la Tierra, reducir la contaminación y evitar que los hábitats vírgenes se utilicen para la producción de cultivos o los animales.

IDEAS DE RECETAS QUE INCLUYEN ALIMENTOS A BASE DE PLANTAS

A medida que comience a incorporar alimentos a base de plantas a la dieta, experimente con ingredientes que nunca antes había probado y use la imaginación. Aquí hay algunos platos a base de plantas que se preparan en solo unos minutos:

- » avena cortada en máquina cubierta de arándanos, nueces y una pizca de canela
- » espinaca, tomates y tortilla suiza cubierta con rodajas de aguacate (cocinar con mantequilla líquida a base de hierbas para obtener un sabor extra sabroso)
- » ensalada griega con hojas verdes mixtas, tomates, aceitunas kalamata, queso feta desmenuzado, perejil fresco y vinagreta balsámica
- » brochetas de verduras hechas con tofu a la parrilla, pimientos y cebollas
- » fideos de calabacín mezclados con brócoli, tomates, champiñones y ajo
- » fresas frescas bañadas en chocolate negro orgánico

Después de comer una dieta a base de plantas durante solo una semana o dos, comenzará a sentirse con más energía, más saludable y más feliz.

Fuentes:

- <https://www.health.harvard.edu/blog/what-is-a-plant-based-diet-and-why-should-you-try-it-2018092614760>
- https://www.forksoverknives.com/how-to/plant-based-primer-beginners-guide-starting-plant-based-diet/?gclid=CjOKCQiAjKqABhDLARIsABbJrGmB5oBN4ZpxlqIqMEIYcVW_5nlgeydfHmuYFNVYG-pGoc-B83m6r7QaAkAJEALw_wcB
- <https://www.onegreenplanet.org/natural-health/are-plant-based-meat-alternatives-healthy/>
- <https://www.sustain.ucla.edu/our-initiatives/food-systems/the-case-for-plant-based/>

Vacunarse contra la COVID-19 es la mejor manera de protegerse a sí mismo y a los demás.

Cuando sea elegible, puede vacunarse contra la COVID-19 en Denver Health o con otro proveedor sin costo para usted.

En Denver Health:

Se le enviará una notificación a través de MyChart (el portal para pacientes en Internet de DH) cuando sea elegible para programar la vacuna en Denver Health. Si no tiene una cuenta MyChart, puede llamar al 303-436-7000 para programar la cita o visitar denverhealth.org/covidvaccine para obtener más información.

Fuera de Denver Health:

Si su proveedor tiene un portal para pacientes en Internet, asegúrese de estar registrado y saber cómo iniciar sesión, ya que muchos proveedores utilizan estos sistemas para programar las vacunas.

¿Tiene alguna pregunta?

Llame a Servicios del Plan de Salud al 303-602-2116 (para Medicaid Choice), 303-602-2111 (para Medicare Advantage), 303-602-2100 (para grupo de empleador) o 303-602-2090 (para Exchange). También puede visitar nuestro sitio web para obtener la información más actualizada:



denverhealthmedicalplan.org/covid



Macarrones de coco con bajo contenido de carbohidratos

INGREDIENTES

- 3/4 taza de harina de almendra
- 1.5 taza de coco sin azúcar, rallado
- 1/4 taza de miel orgánica cruda
- 1/4 taza de aceite de coco
- 2 cucharaditas de extracto de vainilla
- 1 pizca de sal marina



INSTRUCCIONES

En un bol, combine la harina y el coco. En un recipiente aparte, mezcle la miel, el aceite, la vainilla y la sal hasta que estén bien integrados. Agregue la mezcla de miel a los ingredientes secos y revuelva hasta que se combinen. Precaliente el horno a 200 grados Fahrenheit y cubra una bandeja para hornear con papel pergamino. Con una cuchara para 'medir' redondeada, saque la masa de macarrones y colóquela en la bandeja para hornear. Repita con el resto de la masa. Hornee entre 45 y 50 minutos. El exterior debe estar un poco seco y el interior debe estar suave y cremoso. Deje que los macarrones se asienten durante al menos 15 minutos antes de transferirlos.

OPCIONES DE ATENCIÓN EN EL MISMO DÍA

Si necesita atención hoy mismo y no puede acceder a consultar a su proveedor de atención primaria, tenemos opciones para usted...

NURSELINE (LÍNEA DE ENFERMERÍA) ESTÁ AQUÍ PARA AYUDARLO.



Llame al **303-739-1261** y hable con el personal de enfermería de Denver Health acerca de sus inquietudes sobre su 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 ayudarlo a decidir cuál es el mejor plan para que usted reciba la atención que necesita, que puede incluir las opciones que se mencionan a continuación.

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 (disponible de 8 a.m. a 10 p.m., los 365 días del año). Visite dispatchhealth.com, descargue la aplicación gratuita o llame al **303-500-1518**.

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 Federico F. Peña Southwest Clinic for Pediatrics and Adults (Clínica Federico F. Peña Southwest para Niños y Adultos) en 1339 Federal Blvd. (abierta 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) y en Downtown Urgent Care Clinic (Clínica de Atención de Urgencia del Centro) en 1545 California St. (abierta de lunes a viernes, de 7 a.m. a 7 p.m. | sábados y domingos, de 9 a.m. a 5 p.m.). Además, la atención de urgencia virtual ahora está disponible para todos los usuarios de MyChart de Denver Health.

Nota: 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 solo 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 cubrirá en cualquier sala de emergencias, en cualquier lugar de EE. UU.

¿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 (HMO D-SNP) o Denver Health Medicare Select (HMO), ¡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.

NOS HEMOS MUDADO: **CENTRO DE ATENCIÓN DE URGENCIA PARA ADULTOS**



**DENVER
HEALTH™**

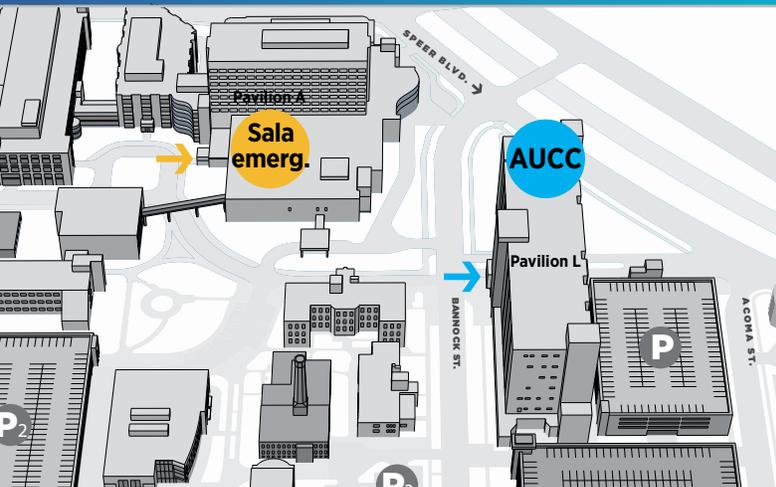
— est. 1860 —
FOR LIFE'S JOURNEY



DENVER HEALTH ADULT URGENT CARE CENTER (CENTRO DE ATENCIÓN DE URGENCIA PARA ADULTOS DE DENVER HEALTH)

se ha mudado al nuevo Outpatient
Medical Center (Centro Médico
para Pacientes Ambulatorios) en:

**660 N. Bannock St.
Pavilion L, North Side, 1st Floor
Denver, CO 80204**



**Si su lesión o enfermedad no es una
emergencia, la atención de urgencia
es su mejor opción. Tratamos:**

- fracturas y esguinces menores
- resfriados graves, fiebres gripales
- infecciones respiratorias y de los senos nasales
- tos
- asma y reacciones alérgicas
- dolores de garganta y dolores de oído
- accidentes menores de bicicletas, escúteres y vehículos motorizados
- dolor de espalda, articular, muscular y abdominal
- mareo por altitud e insolación
- mordeduras y picaduras
- síntomas ginecológicos

**Adult Urgent Care Center (Centro de
Atención de Urgencia Para Adultos, AUCC)
está abierto los 7 días de la semana.**

Visite [DenverHealth.org/AUCC](https://denverhealth.org/AUCC)

para obtener más información sobre
nuestro nuevo espacio.

¿HA PROBADO PLANIFICAR LAS COMIDAS?

1

PLANIFICACIÓN DE COMIDAS COMO UN PROFESIONAL

El primer paso en la planificación de las comidas es determinar qué ingredientes ya tiene y necesita consumir. El mejor lugar para comenzar es el refrigerador, porque ahí es donde encontrará los alimentos con más probabilidades de caducar. Luego, pase a la despensa y al frízer.

2

PLANIFICACIÓN DE COMIDAS DURANTE LA SEMANA

Una vez que haya hecho un inventario de la cocina, planifique las comidas que pueda preparar durante la semana utilizando estos ingredientes, así como frutas, verduras y otros alimentos saludables que desee comer más. Un calendario de planificación o una pizarra de borrado en seco pueden resultar muy útiles.

3

LISTA DE COMPRAS

Haga una lista de lo que necesita comprar en la tienda y asegúrese de incluir muchos alimentos básicos para la despensa, de modo que siempre tenga a mano una comida rápida y fácil. Para evitar derrochar en cosas que no necesita, intente ceñirse a la lista y vaya de compras solo una vez a la semana.

4

IMPORTANCIA DE LA PREPARACIÓN DE COMIDAS

Preparar las comidas no solo ahorra tiempo, sino que es más probable que elija opciones saludables sobre la marcha. Prepare una receta grande y colóquela en el frízer entera o en porciones individuales para otros días. O bien, prepare los ingredientes para que estén listos cuando comience a cocinar. Asegúrese de incluir verduras y frutas para picar y manténgalos a mano.

Fuentes:

<https://shelfcooking.com/how-to-meal-plan/>

<https://www.goodhousekeeping.com/food-recipes/a28377603/how-to-meal-prep/>

INFORMACIÓN IMPORTANTE SOBRE EL PLAN



PROGRAMA DE MEJORAMIENTO DE LA CALIDAD

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

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

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

Puede encontrar los resultados de nuestro Programa de MC en el sitio web de DHMP:

denverhealthmedicalplan.org/quality-improvement-program.

Para obtener más información, puede enviar un correo electrónico a MC a DL_QualityImprovementDepartment@dhha.org.

LÍMITES MÁXIMOS DE BENEFICIOS

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

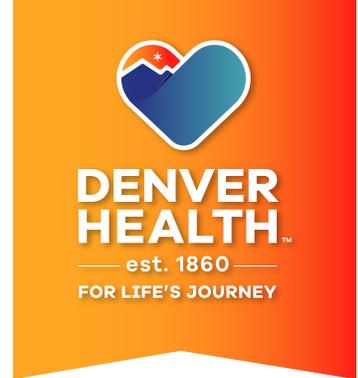
TRANSICIÓN DE ATENCIÓN

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

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



YA ABRIÓ LAS PUERTAS: **OUTPATIENT MEDICAL CENTER** (CENTRO MÉDICO PARA PACIENTES AMBULATORIOS)



El centro de Denver Health, de casi 300,000 pies cuadrados, satisface todas sus necesidades de atención ambulatoria en un solo lugar.

Outpatient Medical Center (Centro Médico para Pacientes Ambulatorios) ofrece lo siguiente:

- mejor acceso a servicios de salud y atención de alta calidad para los pacientes
- mayor comodidad y estacionamiento adicional, servicios de salud localizados y necesidades farmacéuticas
- mejor experiencia para el paciente con instalaciones y equipos de última generación
- servicios de salud asequibles

Visite [DenverHealth.org/OMC](https://denverhealth.org/OMC) para obtener más información sobre las ofertas del nuevo Outpatient Medical Center (Centro Médico para Pacientes Ambulatorios).



**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 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

En DHMP, creemos en su cuidado y bienestar. Sabemos que esto varía según la persona. Nuestros equipos están aquí para ayudarlo con diferentes programas y planes de difusión.

Una parte importante del bienestar es recibir la atención que necesita. Estamos encantados de ver que el nuevo Outpatient Medical Center (Centro Médico para Pacientes Ambulatorios) de Denver Health ha abierto sus puertas. Este nuevo edificio de última generación centraliza muchos de los servicios que ofrece Denver Health, y esperamos que le brinde la oportunidad de recibir la atención que necesita. Este nuevo centro está dentro de la red para todos nuestros planes DHMP.

GREG MCCARTHY

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

