

STRONG **body**  
**mind**



BOLETÍN PARA MIEMBROS  
// VERANO 2021



**DENVER HEALTH**  
**MEDICAL PLAN** INC.



# DUERMA MEJOR: *duerma más*

**Dormir bien por la noche es clave para nuestro bienestar físico y emocional. Sin embargo, a menudo es a lo primero que renunciamos cuando nuestras vidas se vuelven ajetreadas. Mientras dormimos, ocurren procesos biológicos que ayudan con la restauración celular, la función cerebral y nuestra salud en general. Además, cuando no dormimos lo suficiente, interferimos con las funciones naturales de nuestro cuerpo:**

- » Problemas cardíacos: La presión arterial puede elevarse, lo que aumenta las posibilidades de sufrir un derrame cerebral y una enfermedad cardíaca.
- » Aumento de peso: Los niveles de grelina pueden aumentar (siente que tiene más hambre), mientras que los niveles de leptina pueden disminuir (se siente menos lleno), provocando que coma en exceso.
- » Regulación de la insulina: Los niveles de insulina pueden aumentar, lo que lo pone en mayor riesgo de sufrir diabetes tipo 2.

- » Sistema inmunitario: La inflamación de bajo nivel en todo el cuerpo puede debilitar el sistema inmunitario.
- » Memoria: El cerebro organiza la información durante el sueño de ondas lentas y consolida estos recuerdos durante el movimiento rápido de los ojos. El sueño lo ayuda a recordar detalles.
- » Desarrollo saludable: Para los niños y adolescentes, dormir lo suficiente regula la pubertad y la fertilidad, que es clave para un crecimiento saludable.

Los adolescentes necesitan entre ocho y diez horas de sueño por noche, mientras que los adultos pueden funcionar bien con solo entre siete y nueve horas. Después de los 64 años, entre 7 y 8 horas es suficiente. No obstante, lamentablemente, dado que la pandemia ha añadido tanto estrés y ansiedad a nuestras vidas, el insomnio está en aumento.

## **AYUDAS NATURALES PARA DORMIR**

Si bien las pastillas para dormir a menudo se recetan para los trastornos del sueño, pueden causar efectos secundarios o provocar dependencia. Es por eso que las ayudas naturales para dormir como las mencionadas a continuación son opciones mucho más seguras:

*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.*



- » Suplementos naturales: Existen varios suplementos naturales que pueden ayudar a dormir: magnesio, raíz de valeriana, melatonina, glicina y lavanda son solo algunos de ellos.
- » Mantas pesadas: El peso de estas mantas brinda un efecto tranquilizador, como si lo envolvieran. Esta presión puede liberar serotonina, que calma el cuerpo y la mente.
- » Usar calcetines para dormir: Un ambiente fresco es ideal para un sueño óptimo. Los calcetines mantienen los pies calientes sin sobrecalentar el cuerpo.
- » Aplicaciones/máquinas para dormir: Los sonidos relajantes como la lluvia, las olas o el zumbido de un ventilador pueden ocultar los sonidos que lo distraen y lo mantienen despierto.
- » Posición al dormir: Dormir de lado en una posición relajada puede mejorar la calidad del sueño. Para aliviar la presión sobre las caderas, coloque una almohada entre las rodillas.
- » Apague los dispositivos electrónicos. La luz azul emitida por televisores, computadoras y teléfonos celulares suprime la melatonina y le indica a su cerebro que se mantenga despierto.
- » Utilice el dormitorio exclusivamente para dormir. Evite comer, trabajar o hacer cualquier cosa que no esté relacionada con dormir. Es recomendable asociar el dormitorio como un lugar de relajación.
- » Mantenga la habitación lo más oscura posible. Intente usar una máscara para los ojos o instale persianas para que oscurezcan el dormitorio. Un ambiente fresco y oscuro promueve un sueño más óptimo.
- » Si no puede dormir, levántese de la cama. Si ha estado despierto durante al menos media hora, no se limite a mirar el reloj, levántese y haga algo relajante. Una vez que empiece a sentirse somnoliento, vuelva a la cama.

## BUENOS HÁBITOS DE SUEÑO

Sus comportamientos también pueden tener un gran impacto en la calidad del sueño. Le presentamos algunos hábitos de sueño saludables que puede probar para dormir mejor:

- » Mantenga un horario de sueño regular. Para ayudar a regular su reloj biológico, procure acostarse y levantarse a la misma hora todos los días.
- » Cree una rutina de sueño. Apague las luces, báñese o lea un libro. Una rutina de sueño regular le dirá a su mente y cuerpo que es hora de irse a dormir.

Si el sueño sigue siendo un problema para usted, hable con su proveedor sobre las medicaciones o participe en un estudio del sueño para descubrir si existe un posible trastorno del sueño. Al experimentar con diferentes consejos y rituales a la hora de acostarse, puede disfrutar de un sueño de calidad y una mejor salud en general.

### Fuentes:

<https://www.sleepfoundation.org/physical-health>  
<https://health.ucdavis.edu/health-news/newsroom/covid-19-is-wrecking-our-sleep-with-coronasomnia--tips-to-fight-back-/2020/09#:~:text=>  
<https://www.medicalnewstoday.com/articles/natural-sleeping-pills>  
<https://www.webmd.com/sleep-disorders/weighted-blankets>  
<https://www.wellandgood.com/wearing-socks-bed/>  
<https://www.medicalnewstoday.com/articles/white-noise-apps>  
<https://www.webmd.com/sleep-disorders/best-sleep-positions>  
<https://www.denverhealthmedicalplan.org/blog/sleep-better-these-simple-tips>



# Visitas a domicilio modernas

**dispatch**health

¿Cuándo fue la última vez que estuvo enfermo o lesionado? ¿Fue a la sala de emergencias local? Probablemente mientras estaba esperando al médico deseaba estar en su casa.\*

Afortunadamente, Denver Health Medical Plan (DHMP) se asoció con DispatchHealth para brindarle atención médica en su hogar. Pueden ocuparse de todo lo que trata la atención de urgencia, y más.

## AQUÍ LE MOSTRAMOS CÓMO FUNCIONA:

### 1. Solicite una visita.

Llame al **720-263-1832** o visite el sitio web **DispatchHealth.com**. DispatchHealth está disponible de 7 a.m. a 10 p.m., los siete días de la semana, incluidos los días festivos.

### 2. Explique sus síntomas.

Se le preguntará sobre su enfermedad o lesión. También le preguntarán su domicilio y el nombre de su proveedor de atención primaria.

### 3. Reciba atención en su casa.

DispatchHealth llega en unas pocas horas con dos profesionales médicos. Son las mismas personas que lo atenderían en la sala de emergencias.

### 4. DispatchHealth se encargará del resto.

DispatchHealth llamará para solicitar los medicamentos con receta que pueda necesitar. También se comunicará con su médico para mantenerlo al tanto.

*\* Si su lesión o enfermedad es una emergencia, llame al 911 o vaya a la sala de emergencias más cercana. No use DispatchHealth para una emergencia potencialmente mortal. DispatchHealth no reemplaza a su proveedor de atención primaria.*



**Para obtener más información, visite [DispatchHealth.com](https://DispatchHealth.com).**

# Salsa de mango fresca

## INGREDIENTES

- 2 tazas de mangos, picados
- 1 taza de pepino, picado
- 1 taza de tomates cherri, picados
- 1/4 taza de hojas de cilantro
- 1 jalapeño entero, sin semillas y picado
- 2 cucharadas de jugo de lima
- 1/4 cucharadita de sal kóser



## INSTRUCCIONES

*Esta salsa frutada agrega un toque refrescante a una variedad de platos, desde pollo asado caribeño hasta pescado. O bien, sírvala sola con un plato de patatas fritas. El tiempo total de preparación es de 10 minutos. Una vez preparados, coloque todos los ingredientes en un procesador de alimentos hasta que estén picados.*

# PRÓXIMAMENTE: ¡NUESTRO NUEVO PORTAL DE MIEMBROS DE DHMP!

Estamos desarrollando nuestro nuevo y mejorado portal de miembros de Denver Health Medical Plan (DHMP) y estará listo para ustedes, nuestros miembros, este año.

**¿Qué significa esto?** El nuevo portal será su recurso de referencia para administrar su plan de seguro de salud en cualquier momento y en cualquier lugar. Con él, podrá acceder a información importante y materiales para miembros (incluidas las tarjetas de id.), comunicarse con su plan de salud, verificar el estado de los reclamos y más, todo desde su computadora, tableta o teléfono inteligente.



## ¿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](https://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.

Lo 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.

*Denver Health Medical Plan, Inc. (DHMP) ha sido aprobado por el Comité Nacional de Aseguramiento de la Calidad (National Committee for Quality Assurance, NCQA) para operar como plan de necesidades especiales (Special Needs Plan, SNP) hasta 2023, sobre la base de una revisión del modelo de atención de DHMP.*

# MEDICAID CHOICE: DETECCIÓN TEMPRANA Y PERIÓDICA, DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO

El Servicio de Detección Temprana y Periódica, Diagnóstico y Tratamiento (Early and Periodic Screening, Diagnostic and Treatment, EPSDT) es un programa de Health First Colorado (Programa Medicaid de Colorado) que abarca servicios de prevención, diagnóstico y tratamiento para miembros de hasta 20 años de edad. Este programa tiene la finalidad de detectar problemas de salud de forma temprana. El objetivo es que los niños reciban la atención física, mental, auditiva, dental y de la visión que necesitan para su salud. Su hijo puede recibir estos servicios **sin costo** alguno para usted:

- » servicios del habla
- » controles del niño sano
- » vacunas
- » terapia ocupacional o física
- » servicios médicos a domicilio

La mayoría de los servicios de EPSDT están disponibles con Denver Health. Su médico también puede remitirlo a los servicios de Denver Health de manera externa. Si tiene preguntas acerca de los servicios de EPSDT, la programación o el transporte para las citas, usted o su médico pueden comunicarse con Servicios del Plan de Salud al 303-602-2116. Para obtener más información acerca de las recomendaciones de atención preventiva de la Academia Estadounidense de Pediatría (American Academy of Pediatrics, AAP), visite: [downloads.aap.org/AAP/PDF/periodicity\\_schedule.pdf](https://downloads.aap.org/AAP/PDF/periodicity_schedule.pdf).

**Comuníquese con Servicios del Plan de Salud al 303-602-2116 para obtener más información.**

## MEDICARE ADVANTAGE, MEDICAID CHOICE Y CHP+: INTEROPERABILIDAD Y SU INFORMACIÓN MÉDICA

La regla de interoperabilidad y acceso de pacientes (CMS-9115-F) fue implementada por los Centros de Servicios de Medicare y Medicaid (Centers for Medicare & Medicaid Services, CMS) para brindarle acceso a su información médica en cualquier momento y en cualquier lugar a través de aplicaciones web y móviles de terceros que luego usted puede utilizar para tomar decisiones más informadas sobre su atención médica. Esto incluye los reclamos médicos, los reclamos de farmacia, los datos clínicos, así como los datos de proveedores, farmacias y formularios de medicamentos con receta.

Le pedimos que esté pendiente de la información adicional que Denver Health Medical Plan (DHMP) brindará y de las aplicaciones con las que nos hemos asociado en las próximas semanas y meses.

**Para obtener más información, visite:**

**[denverhealthmedicalplan.org/interoperability-and-your-health-information](https://denverhealthmedicalplan.org/interoperability-and-your-health-information).**







**DENVER HEALTH™**

est. 1860

FOR LIFE'S JOURNEY



# VACÚNESE CONTRA LA COVID-19



Regístrese por Internet para la próxima disponible en [DenverHealth.org/CovidVaccine](https://denverhealth.org/CovidVaccine).



Regístrese por teléfono llamando al 303-436-7000.



Regístrese con su teléfono o por Internet mediante su aplicación MyChart.

## Cosas que debe saber:

- Todas las vacunas son seguras y efectivas.
- Puede elegir qué vacuna recibir (por ubicación y disponibilidad).
- No es necesario que sea un paciente de Denver Health para programar una cita.
- Las personas de 12 a 18 años pueden programar una cita con consentimiento.
- Para obtener más información, visite [DenverHealth.org/CovidVaccine](https://denverhealth.org/CovidVaccine).

# INFORMACIÓN IMPORTANTE SOBRE EL PLAN

Como miembro valioso de DHMP, debe conocer ciertos derechos que tiene y responsabilidades que debe cumplir.

## LOS MIEMBROS TIENEN EL DERECHO:

- » A tener acceso a profesionales y personal que estén comprometidos a brindar atención médica de calidad a todos los miembros sin tener en cuenta la raza, la religión, el color, el credo, la nacionalidad, la edad, el sexo, la preferencia sexual, el partido político, la discapacidad o la participación en un programa con financiación pública.
- » A obtener los servicios disponibles y accesibles cubiertos por el contrato.
- » A recibir atención médica/de salud conductual que se basa en pruebas científicas objetivas y en relaciones humanas.
- » A estar libre de cualquier forma de restricción o reclusión como una manera de coerción, disciplina, conveniencia o represalia.
- » A tener un equipo, basado en la confianza, el respeto y la cooperación, entre el proveedor, el personal y el miembro que dará como resultado una mejor atención médica.
- » A ser tratado con cortesía, respeto y reconocimiento de su dignidad y derecho a la privacidad.
- » A recibir un trato igual y justo, sin distinción de raza, religión, color, credo, nacionalidad, edad, sexo, preferencia sexual, partido político, discapacidad o participación en un programa con financiación pública.
- » A elegir o cambiar su proveedor de atención primaria (Primary Care Provider, PCP) dentro de la red de proveedores, ponerse en contacto con su PCP cada vez que un problema de salud le preocupe y buscar una segunda opinión, si así lo desea, sin costo para usted.
- » A esperar que sus registros médicos y todo lo que le diga a su proveedor sean tratados de forma confidencial y no se divulguen sin su consentimiento, excepto cuando sea requerido o permitido por la ley.
- » A obtener copias de sus registros médicos o limitar el acceso a estos registros, conforme a la ley estatal y federal.
- » A conocer los nombres y cargos de los médicos, las enfermeras y otras personas que le prestan atención o servicios.
- » A sostener una discusión franca con su proveedor sobre las opciones de tratamiento adecuadas o medicamente necesarias para sus afecciones independientemente del costo o la cobertura de beneficios.
- » A participar con los proveedores en la toma de decisiones sobre su atención médica.
- » A solicitar o rechazar tratamiento hasta donde la ley lo permita y saber cuáles pueden ser las consecuencias.
- » A recibir atención de calidad e información sobre el Programa de Mejoramiento de la Calidad (MC) de DHMP.
- » A recibir información acerca de DHMP, sus servicios, sus profesionales y proveedores, y los derechos y responsabilidades de los miembros, así como recibir notificación inmediata de terminación u otros cambios de los beneficios, los servicios o la red de DHMP. Esto incluye cómo obtener servicios durante el horario de atención regular, la atención de emergencia, la atención fuera de horario, la atención fuera del área, las exclusiones y los límites sobre el servicio cubierto.
- » A obtener más información acerca de su PCP y sus calificaciones, como la facultad de medicina a la que asistió o dónde hizo su residencia. Visite [denverhealthmedicalplan.org](http://denverhealthmedicalplan.org) y haga clic en "FIND A PROVIDER" ("BUSCAR UN PROVEEDOR") para obtener nuestros directorios web, o llame a Servicios del Plan de Salud.
- » A expresar su opinión sobre DHMP o sus proveedores ante los órganos legislativos o los medios de comunicación sin temor a perder los beneficios de salud.



- » A que se le expliquen todos los formularios de consentimiento u otros documentos que DHMP o sus proveedores le pidan que firme, a negarse a firmar dichos formularios hasta que los comprenda, a negarse a recibir tratamiento y a comprender las consecuencias de dicha decisión, a negarse a participar en proyectos de investigación, a tachar cualquier parte de un formulario de consentimiento que usted no desea que se aplique a su atención o a cambiar de parecer antes de someterse a un procedimiento para el cual ya haya prestado su consentimiento.
- » A instruir a los proveedores sobre sus deseos en relación con las instrucciones anticipadas (como poder notarial, testamento vital o donación de órganos).
- » A recibir atención en cualquier momento, las 24 horas del día, los 7 días de la semana, para afecciones de emergencia y a recibir atención dentro de las 48 horas para afecciones urgentes.
- » A contar con los servicios de un intérprete si los necesita al recibir atención médica.
- » A cambiar la inscripción durante los períodos en que las reglas y los reglamentos le permiten.
- » A tener opciones de remisiones a todos los proveedores de la red que estén calificados para ofrecer servicios especializados cubiertos; se aplican los copagos correspondientes.
- » A esperar que las remisiones aprobadas por DHMP no se puedan cambiar después de la autorización previa ni se puedan rechazar a posteriori, excepto en casos de fraude o abuso, o modificaciones en su condición de elegibilidad al momento de recibir el servicio.
- » A hacer recomendaciones sobre las políticas de derechos y responsabilidades de los miembros de DHMP.
- » A expresar una queja o a apelar una decisión relativa a la organización de DHMP o a la atención brindada, y recibir una respuesta de acuerdo con el proceso de quejas/apelaciones.

## LOS MIEMBROS TIENEN LA RESPONSABILIDAD DE:

- » Tratar a los proveedores y su personal con cortesía, dignidad y respeto.
- » Pagar todas las primas y costos compartidos aplicables (es decir, deducible, coseguro, copagos).
- » Concertar y mantener las citas, ser puntual, llamar si va a llegar tarde o tiene que cancelar una cita, tener su tarjeta de identificación de DHMP disponible en el momento del servicio y pagar los cargos por cualquier beneficio no cubierto.
- » Informar sobre sus síntomas y problemas a su PCP, y hacer preguntas, así como participar en la atención médica.
- » Informarse sobre el procedimiento o tratamiento, y pensar en ello antes de que se lleve a cabo.
- » Pensar acerca de las consecuencias de rechazar el tratamiento que su PCP sugiere.
- » Seguir los planes y las instrucciones de atención médica que haya acordado con su proveedor.
- » Proveer, en la medida de lo posible, la información y los registros correctos y necesarios que DHMP y sus proveedores necesiten para brindarle atención.
- » Comprender sus problemas de salud y participar, en la medida de lo posible, en el diseño de mutuo acuerdo de objetivos de tratamiento.
- » Expresar sus quejas e inquietudes de una manera educada y adecuada.
- » Aprender y saber sobre los beneficios del plan (es decir, cuáles servicios están cubiertos y cuáles no) y comunicarse con un representante de Servicios del Plan de Salud de DHMP ante cualquier pregunta.
- » Informar a los proveedores o a un representante de DHMP cuando no le satisfaga la atención o el servicio.
- » Notificar a DHMP de cualquier seguro de terceros, incluido Medicare.



**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

Ahora es el momento en que publicamos nuestro informe anual que muestra nuestras finanzas del año anterior. El informe anual de 2020 está disponible en nuestro sitio web en: [denverhealthmedicalplan.org/denver-health-medical-plan-annual-report](https://denverhealthmedicalplan.org/denver-health-medical-plan-annual-report).

Nos complace ver que tantos miembros y empleados de DHMP han recibido las vacunas contra la COVID-19 para que Colorado pueda abrirse completamente y regresar a una forma de vida más 'normal'.

Este verano, lo invito a que explore los grandes espacios al aire libre y todo lo que este maravilloso estado tiene para ofrecer.

**GREG MCCARTHY**

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

