

STRONG **+** body
mind

BOLETÍN PARA MIEMBROS
// OTOÑO 2021



DENVER HEALTH
MEDICAL PLAN INC.



MES DE CONCIENTIZACIÓN **del Cáncer de Mama**

Octubre es el Mes de Concientización del Cáncer de Mama, una tradición iniciada en 1985 por la Sociedad Estadounidense del Cáncer y la división farmacéutica de Imperial Chemical Industries con el objetivo de educar al público sobre el cáncer de mama y celebrar a aquellos cuyas vidas se han visto afectadas por la enfermedad.

CÁNCER DE MAMA EN LOS HOMBRES

Si bien el cáncer de mama a menudo se considera una enfermedad de la mujer, también puede afectar a los hombres (aunque las probabilidades son raras). Los estudios muestran que uno de cada 800 hombres será diagnosticado con la enfermedad durante su vida, en comparación con 1 de cada 8 mujeres. Desafortunadamente, dado que los hombres no están tan familiarizados con los signos y síntomas del cáncer de mama, es menos probable que se diagnostique la enfermedad de manera temprana, cuando es más tratable.

Al igual que el cáncer de mama en las mujeres, el cáncer de mama en los hombres comienza a nivel celular, con una alteración en el ADN de nuevas células. El crecimiento anormal de estas nuevas células puede causar un tumor benigno (no dañino) o canceroso. Los tipos de cáncer de mama en los hombres incluyen:

- » carcinoma ductal (que comienza en los conductos mamarios)
- » carcinoma lobular (que comienza en las glándulas productoras de leche)
- » enfermedad de Paget (que afecta la piel del pezón)
- » cáncer de mama inflamatorio (bloqueo de ciertos vasos en la piel de la mama)

¿QUIÉN DEBE EVALUARSE?

Según el Grupo de Trabajo de Servicios Preventivos de los EE. UU. (U.S. Preventive Services Task Force), las mujeres que tienen entre 50 y 74 años, y tienen un riesgo promedio de cáncer de mama deben hacerse una mamografía cada 2 años. Sin embargo, las mujeres de 40 a 49 años deben hablar con su proveedor sobre cuándo comenzar y con qué frecuencia hacerse una mamografía.

Las mamografías no se recomiendan para la mayoría de los hombres a menos que tengan

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.



un alto riesgo. Los factores de riesgo pueden incluir una mutación genética hereditaria BRCA2 o BRCA1, un importante antecedente familiar de cáncer de mama, obesidad, tratamiento de radiación en el área del pecho, enfermedad hepática, exposición a estrógenos, edad avanzada, enfermedad testicular y ginecomastia (sobredesarrollo del tejido mamario). Dependiendo del nivel de riesgo, el proveedor puede sugerir mamografías regulares o exámenes clínicos de las mamas.

Hable con su proveedor de inmediato si nota alguno de estos síntomas:

- » un bulto en la mama o la axila
- » fruncimiento de la mama
- » un cambio en el tamaño de las mamas
- » inversión del pezón
- » secreción por el pezón
- » enrojecimiento/hinchazón de la mama

IMPORTANCIA DE LA DETECCIÓN TEMPRANA

Cuanto antes se detecte el cáncer de mama, mayores serán las posibilidades de supervivencia. De hecho, las mujeres que detectan el cáncer de mama en las primeras etapas tienen un 93 por ciento o más de probabilidades de sobrevivir en los primeros 5 años. En general, los hombres tienen una probabilidad de recuperación similar a la de las mujeres, si el cáncer se detecta en una etapa temprana.

Si espera hasta que experimente síntomas para hacerse una evaluación de detección, es posible que el cáncer ya esté bastante avanzado. Por eso es de vital importancia

hacerse mamografías periódicas en combinación con exámenes clínicos y autoexámenes de las mamas.

CORRA LA VOZ

Aconseje a sus familiares y amigas a que se realicen evaluaciones de detección de cáncer de mama con regularidad. Si es un hombre que experimenta algún síntoma, no se avergüence de comunicarse con su médico. Si bien muchos bultos en las mamas resultan ser benignos (no dañinos), es mejor prevenir que lamentar. Para obtener respuestas a sus preguntas o más información sobre el cáncer de mama, hable con su proveedor.

Fuentes:

A Brief History of Breast Cancer Awareness Month. (17 de octubre de 2019). Obtenido el 10 de agosto de 2021 de <https://brevardhealth.org/a-brief-history-of-breast-cancer-awareness-month/>.

Breast Cancer in Men. (30 de octubre de 2019). Obtenido el 13 de agosto de 2021 de <https://www.yalemedicine.org/conditions/male-breast-cancer>.

What Is Male Breast Cancer? (22 de abril de 2021). Obtenido el 13 de agosto de 2021 de <https://www.bcrf.org/blog/what-male-breast-cancer>.

Mammograms: What You Need to Know. (n.d.). Obtenido el 13 de agosto de 2021 de <https://www.denverhealthmedicalplan.org/mammograms-what-you-need-know>.

Male Breast Cancer - Screenings for Men. (4 de mayo de 2021). Obtenido el 13 de agosto de 2021 de <https://www.komen.org/breast-cancer/screening/when-to-screen/high-risk-men/>.

Male breast cancer. (28 de febrero de 2020). Obtenido el 13 de agosto de 2021 de <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/male-breast-cancer/symptoms-causes/syc-20374740>.

Early Detection is Key. (n.d.). Obtenido el 13 de agosto de 2021 de <https://www.carolmilgardbreastcenter.org/early-detection>.

CONSEJO DE NURSELINE (LÍNEA DE ENFERMERÍA): ADOPTÉ HÁBITOS SALUDABLES

A medida que avanzamos hacia el otoño, este es un buen momento para reflexionar sobre sus éxitos, identificar nuevas áreas de crecimiento y crear nuevos objetivos de salud y bienestar. A continuación le presentamos algunas ideas para ayudarlo a mantenerse saludable este otoño.

CREAR NUEVOS OBJETIVOS DE EJERCICIO

El cambio de estaciones es un momento perfecto para realizar cambios en su propia rutina de ejercicios. Reflexione sobre su rutina de verano y actividad física para identificar dónde puede hacer mejoras. A medida que el clima se enfría y la calidad del aire (con suerte) mejora, el otoño puede ser un momento excelente para comenzar a hacer ejercicio al aire libre.

VACUNARSE

Al vacunarse contra la gripe y la COVID-19, puede disminuir las probabilidades de enfermarse gravemente a causa de estos virus. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) recomiendan vacunarse contra la gripe antes de finales de octubre.

COMPRAR PRODUCTOS LOCALES DE TEMPORADA

Aumente sus valores nutricionales eligiendo frutas y verduras de temporada durante los meses de otoño, como manzanas, remolachas, brócoli, col rizada, calabaza,

repollo, coles de Bruselas y zanahorias. Los productos que se transportan durante menos tiempo y se cosechan durante la temporada suelen tener más nutrientes que los que se cosechan fuera de temporada. ¡Lo mejor de todo es que saben mejor! El clima más frío es ideal para sopas y guisos llenos de deliciosas verduras. Al asar verduras, intente elegir aceite de oliva o aceite de coco con una pizca de canela en lugar de mantequilla.

PASAR MÁS TIEMPO CON SU FAMILIA

A medida que el ajetreo y el bullicio de las actividades de verano y los viajes llegan a su fin, comparta su tiempo extra "libre" con su familia. Intente planificar comidas familiares caseras y elija un tema que ayude a estimular la conversación. Un ejemplo fácil es pedirles a todos que compartan la "rosa" y la "espinas" (o lo mejor y lo peor) de su día. Comer junto con su familia puede resultar en una comida casera más nutritiva y le permite reducir la velocidad al comer.

Escrito por:

Brittany Sliter, NurseLine

(Línea de Enfermería) de Denver Health

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.



Cosecha dorada

Pan de maíz

INGREDIENTES

- 1 taza de sémola de maíz
- 1 taza de harina
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1 taza de suero de leche bajo en grasa (1%)
- 1 huevo entero
- 1/4 taza de margarina
- aerosol para cocinar



INSTRUCCIONES

Precaliente el horno a 350 grados Fahrenheit. Mezcle la sémola de maíz, la harina y el polvo para hornear. En otro tazón, combine el suero de leche y el huevo; bata ligeramente. Agregue lentamente el suero de leche y la mezcla de huevo a los ingredientes secos. Agregue la margarina y mezcle a mano o con una batidora durante aproximadamente 12 minutos. Hornee durante 20 a 25 minutos en una fuente para hornear aceitada de 8x8 pulgadas. Déjelo enfriar y luego córtelo en cuadrados.

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](https://www.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.

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.

¡VISITE NUESTRO NUEVO PORTAL DE MIEMBROS DE DHMP!

Nuestro nuevo y mejorado portal para miembros de Denver Health Medical Plan (DHMP) está disponible para ustedes, ¡nuestros miembros!

¿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. Obtenga más información en el enlace a continuación.



DenverHealthMedicalPlan.org





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



GESTIÓN DE CASOS COMPLEJOS Y GESTIÓN DE ACCESO A LA ATENCIÓN

¡Nuestros gestores de atención están aquí para ayudarlo! Trabajaremos con usted y su médico para asegurarnos de que obtenga la ayuda que necesita. En nuestro Programa de Gestión de la Atención, podemos:

- » concertar citas con médicos y especialistas
- » hacer remisiones a recursos comunitarios
- » 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 la Atención es un servicio gratuito para todos los miembros 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 303-602-2184.

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.

CÓMO PRESENTAR UNA APELACIÓN O UNA QUEJA

Como miembro de DHMP, tiene derecho a presentar una queja (también conocida como reclamación) sobre DHMP. También tiene derecho a presentar una apelación de una denegación (decisión adversa) de DHMP con la que no esté de acuerdo. Si decide presentar una queja o una apelación, DHMP debe recibir su solicitud dentro del período de tiempo prescrito. Si usted no cumple con una fecha límite, podemos negarnos a revisarla. La información sobre cómo presentar una queja o apelación (incluidos los períodos en los que se le permite presentar una queja o apelación) se puede encontrar en nuestro sitio web: **denverhealthmedicalplan.org**. O puede llamarnos para obtener información o asistencia para presentar una queja o apelación al 303-602-2261. Si DHMP ha tomado una decisión final sobre su apelación, también puede llamar para obtener información sobre apelaciones adicionales por parte de una agencia externa.

¡Comparta su salud!



Dígale a su familia y amigos que este es el momento de inscribirse en un plan de seguro de salud para 2022. Podemos ayudarlos a obtener la cobertura que necesitan. ¡Escanee los códigos QR a continuación para obtener más información!



El período de inscripción abierta anual para Medicare comienza el **15 de octubre de 2021** y finaliza el **7 de diciembre de 2021**.

Para obtener más información o inscribirse, llame al 303-602-2451.

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



El período de inscripción abierta para Exchange comienza el **1 de noviembre de 2021** y finaliza el **15 de enero de 2022**.*

Para obtener más información o inscribirse, llame al 303-602-2451.

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

Visite denverhealthmedicalplan.org para obtener más información.



**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

La COVID-19 ha impactado la vida de todos de diferentes maneras. Como su compañía aseguradora de salud, estamos aquí para ayudarlo. Para obtener información sobre las vacunas contra la COVID-19 y su cobertura, visite denverhealthmedicalplan.org/covid-19-vaccine-and-your-benefits.

A medida que entramos en el otoño, las vacunas contra la gripe son una forma muy importante de protegerse y proteger a nuestra comunidad. Las vacunas contra la gripe son un beneficio cubierto de todos nuestros planes DHMP. Le recomendamos que tome las precauciones adecuadas y se vacune contra la gripe este año. Si tiene preguntas sobre dónde recibir la vacuna, hable con su proveedor de atención primaria (Primary Care Provider, PCP).

GREG MCCARTHY

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

