

STRONG **+** body  
mind



**25**  
ANNIVERSARY  
EST. 1997

BOLETÍN PARA MIEMBROS  
// PRIMAVERA 2022



**DENVER HEALTH**  
MEDICAL PLAN INC.



# CÓMO TENER UNA PIEL SALUDABLE

**No importa dónde viva o cuál sea la temporada, mantener la piel saludable e hidratada puede ser un desafío. El clima frío y seco puede despojar a la piel de la humedad causando sequedad y grietas. En climas cálidos y soleados, existe el riesgo de quemaduras solares, erupciones, sarpullidos por calor, pérdida de elasticidad, envejecimiento prematuro e incluso cáncer de piel.**

## LOS DESAFÍOS DEL CLIMA DE COLORADO

Con elevaciones altas, humedad baja, cambios de temperatura drásticos estacionales y diarios, y cerca de 300 días de sol al año, Colorado puede ser particularmente severo para la piel. Por no hablar de la gran cantidad de actividades como el esquí, el senderismo, el ciclismo de montaña, el montañismo y el balsismo que exponen constantemente la piel a la intemperie. Es por eso que, en Colorado, es aún más importante proteger la piel durante todo el año.

## CUIDADO DE LA PIEL EN COLORADO

- » **Beba agua.** La forma más eficaz de hidratar la piel es desde adentro hacia afuera. Beba mucha agua para aumentar la circulación sanguínea, lo que a su vez incrementa la elasticidad de la piel, restaura los niveles de pH, iguala el tono de la piel y ayuda a prevenir el acné.
- » **Huméctese.** Cuanto más espeso y graso sea el humectante, mejor funcionará (piense en vaselina, aceites o un humectante pesado que no contenga agua). Aplíquelo inmediatamente después de bañarse o lavarse las manos, mientras la piel todavía está húmeda, para sellar la humedad. La humectación ayuda a reducir las líneas finas y alivia la piel seca y con picazón.
- » **Aplique un factor de protección solar (FPS) todos los días.** Incluso en días nublados, el sol puede dañar la piel. Asegúrese de usar un protector solar de amplio espectro (que brinde protección UVA y UVB) con un FPS de 30 o superior, y vuelva a aplicarlo durante todo el día.
- » **Use un humidificador.** En el invierno, cuando la humedad es baja, un humidificador regulado al 60% puede ayudar a recuperar la capa superior de la piel.
- » **Limite el tiempo de baño.** Limite los baños o duchas a no más de cinco a diez minutos, una vez al día, y use agua tibia

*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.*



en lugar de caliente, o puede eliminar los aceites naturales de la piel.

- » **Tenga cuidado con los paños y las esponjas.** Además de ser ásperos para la piel, los paños, las esponjas y las lufas pueden albergar bacterias. Si no quiere renunciar a ellos, úselos con suavidad y séquese con la toalla delicadamente.
- » **Evite los jabones perfumados.** El desodorante, los jabones perfumados y los productos con alcohol pueden secar la piel. En su lugar, elija productos sin detergente o humectantes.
- » **Use detergente para ropa sin fragancia.** Al igual que los jabones perfumados, los detergentes perfumados para ropa y los suavizantes para telas pueden ser perjudiciales para la piel.
- » **Coma alimentos ricos en antioxidantes.** La exposición a los radicales libres causados por contaminantes del aire, como el humo del cigarrillo, el escape de los vehículos, el polvo y el esmog, puede dañar la piel. Al seguir una dieta rica en antioxidantes (p. ej., arándanos, espinacas, brócoli, huevos y salmón), puede destruir estos radicales libres y proteger la piel.
- » **Mantenga una rutina de cuidado de la piel.** Para ayudar a combatir el clima seco de Colorado, elija un limpiador adecuado, un tónico sin alcohol y un humectante, y úselos todos los días. Para obtener una hidratación adicional, agregue un suero o una mascarilla.

## LA IMPORTANCIA DE LOS EXÁMENES CUTÁNEOS

La identificación temprana del cáncer de piel es la clave para un tratamiento eficaz. Es por eso que es importante que los adultos consulten a un dermatólogo para

los exámenes anuales de la piel y se realicen autoexámenes de forma regular.

Un examen anual de la piel lleva solo de 15 a 20 minutos. Durante el examen, el médico revisará su cuerpo minuciosamente de la cabeza a los pies, particularmente las áreas difíciles de ver como el cuero cabelludo, la espalda, las nalgas y detrás de las orejas, en busca de lunares o tumores anormales. El tamaño, la forma, el color y el borde pueden ayudar a indicar las señales de advertencia de cáncer. Si algo parece sospechoso, el médico puede usar una lupa con luz (llamada dermatoscopia) para examinarlo más de cerca o realizar una biopsia de las zonas que le preocupan.

Sea diligente con los exámenes anuales y autoexámenes de la piel. Incluso los tipos más graves de cáncer de piel son curables si se detectan lo suficientemente temprano.

### Fuentes:

Cuidado de la piel mientras vive en Colorado. Cumbre de Dermatología. (30 de noviembre de 2020). Obtenido el 27 de enero de 2022 de <https://www.summitdermatology.com/colorado-living/>.

9 maneras de eliminar la piel seca. Harvard Health. (21 de septiembre de 2020). Obtenido el 28 de enero de 2022 de <https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/9-ways-to-banish-dry-skin>.

Radiación ultravioleta. Fundación de Cáncer de Piel. (2 de agosto de 2021). Obtenido el 28 de enero de 2022 de <https://www.skincancer.org/risk-factors/uv-radiation/#:~:text=UV%20exposure%20is%20a%20powerful,t%20repair%20all%20of%20it>.

Roland, J. (15 de agosto de 2018). Exámenes cutáneos: Procedimiento, resultados y más. Healthline. Obtenido el 29 de enero de 2022 de <https://www.healthline.com/health/skin-cancer/skin-exams#:~:text=Skin%20Exams%3A%20What%20to%20Expect&text=A%20skin%20exam%20is%20meant,to%20find%20skin%20cancers%20early>.

Exámenes anuales. Fundación de Cáncer de Piel. (20 de enero de 2022). Obtenido el 29 de enero de 2022 de <https://www.skincancer.org/early-detection/annual-exams/#:~:text=As%20part%20of%20a%20complete,follow%20these%20five%20simple%20steps>.

# CONSEJO DE NURSELINE (LÍNEA DE ENFERMERÍA): HIPOTERMIA EN PRIMAVERA

## ¿QUÉ ES LA HIPOTERMIA?

La hipotermia es una condición peligrosa que puede ocurrir cuando el cuerpo pierde calor más rápidamente de lo que puede producirlo. Si bien podría ser algo en lo que pensaría más en los meses de invierno, sabemos que todavía puede nevar hasta bien entrados los meses de primavera aquí en Colorado. Incluso la lluvia y las temperaturas más frías en la primavera pueden causar hipotermia, especialmente en individuos muy jóvenes o mayores. Si hay viento o agua involucrados, el riesgo de hipotermia es mayor.

## PREVENCIÓN

Las formas de prevenir la hipotermia incluyen mantener la cabeza, las manos y los pies cubiertos cuando pueda estar expuesto al aire más frío. Trate de mantenerse lo más seco posible. Cuando llueva, ¡no escatime la ropa de lluvia! A los niños les encanta caminar por los charcos con las botas impermeables, y los adultos también se benefician de usar calzado impermeable cuando hace frío y está húmedo afuera. Vístase en capas. Mantenga una chaqueta de lluvia o un paraguas a mano para esos chaparrones imprevisibles. Considere guardar un kit en el automóvil con ropa adicional, guantes, sombreros y una manta en caso de que esté varado y necesite esperar para recibir ayuda. O bien, tal vez, después de quedar atrapado en un chaparrón, quiera ponerse ropa seca de inmediato.

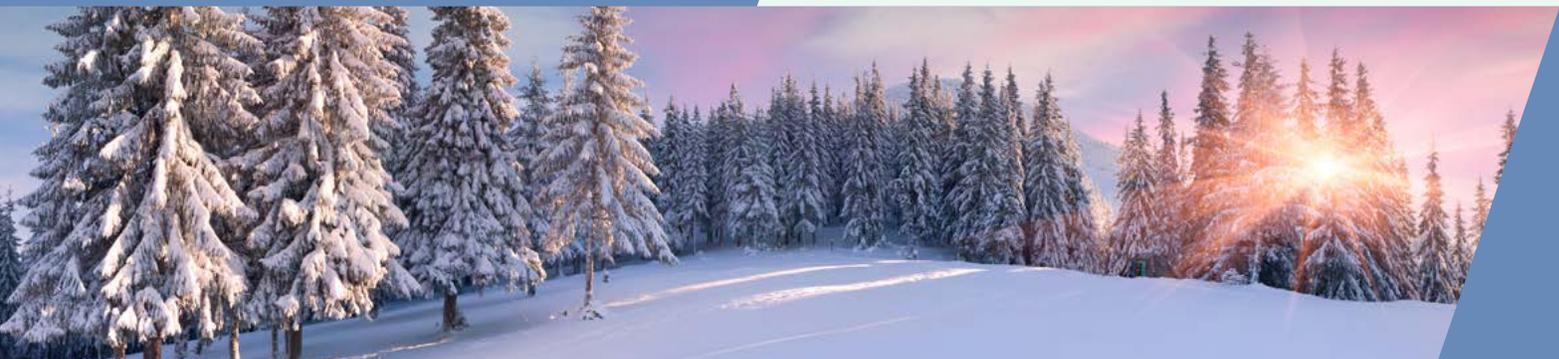
## ¿QUÉ ES LA CONGELACIÓN?

La congelación se produce cuando el tejido de la piel se entumece y puede provocar daño permanente. Además de la hipotermia, la congelación también es un riesgo, especialmente en la nariz, los dedos de las manos y los pies. ¡Manténgase usted y a su familia protegidos y seguros esta primavera con los preparativos adecuados para el clima!

*Escrito por: Leslie Newton, licenciada en Enfermería (Bachelor of Science in Nursing, BSN), enfermera diplomada (Registered Nurse, RN) en NurseLine (Línea de Enfermería) de Denver Health*

*Nota: El artículo de NurseLine (Línea de Enfermería) en Invierno 2022 fue escrito por Marie Richardson, doctora en Enfermería (Doctor of Nursing, DNP), enfermera diplomada de práctica avanzada (Advanced Practice Registered Nurse, APRN), enfermera de familia certificada (Family Nurse Practitioner Certified, FNP-C) en 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.**



# Tilapia con cobertura de almendras

## INGREDIENTES

- 1/4 de una taza de almendras naturales enteras
- 2 cucharadas de pan rallado seco
- 1 cucharadita de condimento de ajo y hierbas
- 1/8 de una cucharadita de pimienta molida
- 1 cucharada de aceite de canola
- 1 cucharada de mostaza de Dijon
- 2-6 onzas de filetes de tilapia
- guarnición de perejil (opcional)



## INSTRUCCIONES

Coloque las almendras, el pan rallado, el condimento de ajo y hierbas, y la pimienta molida en una licuadora o procesadora de alimentos, y procese durante 45 segundos o hasta que esté finamente molido. Transfiera la mezcla de pan rallado a un plato hondo. Caliente el aceite en una sartén grande antiadherente a fuego medio. Unte la mostaza en ambos lados de los filetes; páselos por la mezcla de pan rallado. Coloque el pescado en la sartén; cocine tres minutos de cada lado (hasta que el pescado se desmenuce fácilmente cuando se pruebe con un tenedor o alcance el grado deseado de cocción). Espolvoree con perejil, si lo desea.

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

**Protéjase usted.  
Proteja a su familia.  
Vacúnese.**

La vacuna y el refuerzo contra la COVID-19 son seguros, eficaces y siempre GRATUITOS. Puede acudir a una farmacia, a un consultorio médico, a una clínica emergente o a un autobús de vacunas móvil cerca de usted: ¡es rápido y fácil!

Hay más de mil proveedores de vacunas y refuerzos en todo el estado de Colorado. Cualquier persona puede vacunarse a partir de los cinco años. Para obtener información sobre los sitios de vacunación, visite este sitio web o escanee el código QR a continuación:

[COVID19.Colorado.gov/Vaccine/  
Where-You-Can-Get-Vaccinated](https://COVID19.Colorado.gov/Vaccine/Where-You-Can-Get-Vaccinated)

**¿Tiene alguna pregunta?**

Visite nuestro sitio web para obtener la información más actualizada:

[DenverHealthMedicalPlan.org](https://DenverHealthMedicalPlan.org)



SCAN ME



## ¿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 Elevate Medicare Choice (HMO D-SNP) o Elevate Medicare Select (HMO), ¡tendrá la oportunidad de participar en una evaluación de riesgos para la salud (Health Risk Assessment, HRA) cada año!

Elevate 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.*

# REGÍSTRESE AHORA: ¡NUESTRO NUEVO PORTAL PARA 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? Este 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 y cree su cuenta usando el enlace a continuación.



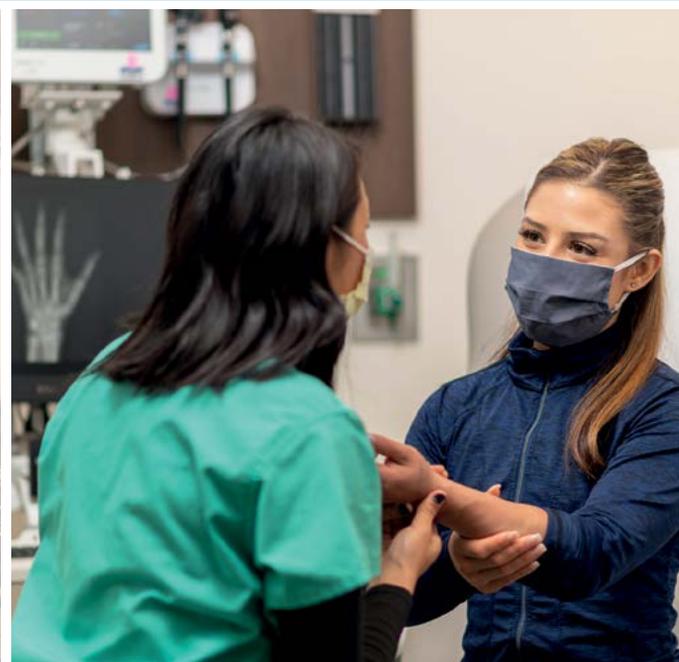
**DenverHealthMedicalPlan.org**  
**Haga clic en 'MEMBER LOGIN'**  
**(INICIO DE SESIÓN DE MIEMBROS).**



# CENTRO DE ATENCIÓN DE URGENCIA PARA ADULTOS

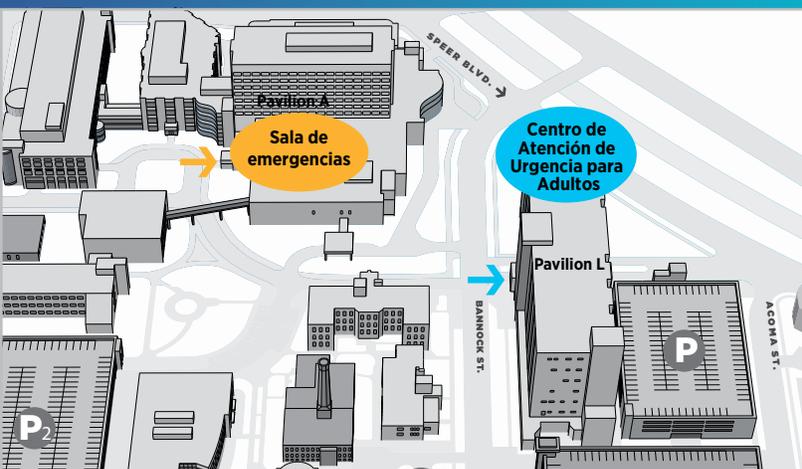


**DENVER HEALTH™**  
— est. 1860 —  
FOR LIFE'S JOURNEY



## En el Outpatient Medical Center (Centro Médico para Pacientes Ambulatorios):

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, gripes y fiebres graves
- infecciones respiratorias y de los senos nasales
- tos y preocupación por la COVID-19
- 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
- infecciones/inquietudes relacionadas con el tracto urinario

**Horario de atención: de 7 a.m. a 7 p.m., los 7 días de la semana**

Visite [DenverHealth.org/AUCC](https://www.denverhealth.org/AUCC) para obtener más información sobre nuestros servicios.

# UN MENSAJE DE NUESTRO DEPARTAMENTO DE FARMACIA

## INFORMACIÓN SOBRE OPIOIDES

Para la mayoría de las medicaciones, su proveedor y usted sopesan los riesgos frente a los beneficios para tomar la mejor decisión de atención. El uso de opioides recetados para el dolor no es diferente. Esta clase de medicación puede ayudar a brindar un manejo eficaz del dolor que permite al paciente disfrutar de la vida sin las restricciones del dolor intenso. Sin embargo, el uso a largo plazo de los opioides puede ser más perjudicial que útil debido a los graves riesgos y las posibles complicaciones. Los posibles riesgos y complicaciones incluyen los siguientes:

- » adicción, abuso y sobredosis
- » somnolencia y mareos
- » tolerancia (tomar más medicación para el mismo nivel de alivio del dolor)
- » estreñimiento, náuseas, vómitos y sequedad bucal
- » confusión
- » depresión
- » aumento de la sensibilidad al dolor
- » niveles bajos de testosterona
- » dependencia física (síntomas de abstinencia cuando se interrumpe la medicación)
- » picazón y sudoración

Existen otras opciones para tratar el dolor que no involucran opioides. Otras opciones que están cubiertas por el plan incluyen atención quiropráctica, terapia física, ejercicio, terapia cognitivo-conductual, Tylenol de venta libre (Over-The-Counter, OTC) (acetaminofén), medicamentos antiinflamatorios no esteroideos e inhibidores de la recaptación de serotonina y norepinefrina. Hable con su proveedor sobre el tratamiento adecuado para usted.

Si el tratamiento con opioides es la opción adecuada para usted, el plan cubre la inyección de naloxona y el aerosol nasal Narcan para tratar la ocurrencia de una sobredosis. Comuníquese con su plan de salud para averiguar el costo del copago.

## DESECHE LAS MEDICACIONES DE MANERA ADECUADA.

El próximo 'Día de la Devolución de Medicamentos' es el sábado 30 de abril de 2022. ¡Visite la Administración de Control de Drogas de los EE. UU. en [DEA.gov](https://www.dea.gov) para buscar un centro participante cerca de usted!

Si la medicación ha caducado, no se usa o no se desea, le presentamos algunas maneras de desecharla correctamente:



- » El Programa de Devolución de Medicaciones Domésticas de Colorado ofrece un mapa interactivo de los lugares que tienen cajas de eliminación. Para obtener más información, visite [CDPHE.Colorado.gov/Colorado-Medication-Take-Back-Program](https://CDPHE.Colorado.gov/Colorado-Medication-Take-Back-Program).
- » Llévelas a un evento de 'devolución de medicamentos'. Para obtener más información, visite [DEA.gov/TakeBackDay](https://DEA.gov/TakeBackDay).
- » Pregúntele a un farmacéutico. Es posible que tengan un área de eliminación o programas de devolución por correo. Para obtener más información, visite [Safe.Pharmacy/Drug-Disposal](https://Safe.Pharmacy/Drug-Disposal).

Si ninguna de estas opciones está disponible, estas medicaciones se pueden desechar de manera segura en su casa. Siga estos pasos:

1. Retire la medicación del envase.
2. Mezcle la medicación con algo indeseable, como restos de café, arena para gatos o suciedad. No triture los comprimidos ni las cápsulas.
3. Coloque la mezcla en un recipiente sellable o una bolsa de plástico.
4. Elimine o cubra toda la información del frasco de medicamentos con receta con un marcador permanente o cinta adhesiva.
5. Tire la mezcla sellada y vacíe los frascos de medicamentos con receta en la basura.

## MIEMBROS DE ELEVATE MEDICARE ADVANTAGE: ¿SABÍA QUE...?

- » La terapia física y la terapia cognitivo-conductual están disponibles a través de su beneficio médico (se requiere autorización previa o remisión).
- » La atención quiropráctica y la acupuntura (para el dolor lumbar) están cubiertas (no se requiere remisión).
- » El acetaminofén de venta libre (OTC), los medicamentos antiinflamatorios no esteroideos, como el ibuprofeno, el naproxeno y el gel para el dolor de la artritis, están disponibles a través de su beneficio de OTC sin cargo (hasta su beneficio máximo del plan de OTC trimestral). Para obtener más información, visite [DenverHealthMedicalPlan.org/Elevate-Medicare-OTC](https://DenverHealthMedicalPlan.org/Elevate-Medicare-OTC).
- » Los inhibidores de recaptación de serotonina y norepinefrina, como la duloxetina y la venlafaxina de liberación prolongada (Extended Release, ER), son de Nivel 2 y están disponibles con receta (pueden aplicarse algunos límites de cantidad).
- » Una membresía anual para Denver Parks and Recreation está disponible sin costo para usted. Para obtener más información, visite [DenverHealthMedicalPlan.org/Denver-Parks-And-Recreation-Membership](https://DenverHealthMedicalPlan.org/Denver-Parks-And-Recreation-Membership).
- » La inyección de naloxona (Nivel 2) y el aerosol nasal Narcan (Nivel 3) están disponibles sin receta en las farmacias participantes. Para buscar una farmacia participante, visite [StopTheClockColorado.org](https://StopTheClockColorado.org) o consulte a su farmacéutico.

# 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](https://denverhealthmedicalplan.org/Quality-Improvement-Program).

## LÍMITES MÁXIMOS DE BENEFICIOS

Si está usando beneficios como visitas de terapia ambulatoria, equipo médico durable o atención quiropráctica, y está cerca de alcanzar el 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](https://denverhealthmedicalplan.org).
- » Pídale ayuda a su proveedor con la transición.





**DENVER HEALTH  
MEDICAL PLAN** INC.<sup>™</sup>

777 Bannock St., MC6000  
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).



▶ SCAN ME



## UN MENSAJE DE NUESTRO DIRECTOR GENERAL

Me complace anunciarles un nuevo recurso que DHMP les ofrecerá a ustedes, nuestros valiosos miembros. Crearemos videos educativos que cubrirán temas directamente relacionados con su salud y bienestar. Este proyecto se llamará la serie de videos educativos 'Eleve su salud' y se puede acceder a él en nuestra página de YouTube.

Nuestro primer video presenta un seminario web con Donna Dixon de la Asociación de Células Falciformes de Colorado. Esta gran organización brinda recursos, asesoramiento y remisiones de atención médica a pacientes de células falciformes en Colorado y a sus familias. Puede verlo escaneando el código QR incluido arriba.

**GREG MCCARTHY**

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

