

STRONG **body**
mind

25
ANIVERSARIO

EST. 1997

BOLETÍN PARA MIEMBROS
// INVIERNO 2022



DENVER HEALTH
MEDICAL PLAN INC...



¡CONSEJOS DEL PLAN DE SALUD PARA EL NUEVO AÑO!

DEFINICIÓN DE LA ATENCIÓN CON SU PROVEEDOR DE ATENCIÓN PRIMARIA

Seleccionó un médico que le gustaría consultar como su proveedor de atención primaria (Primary Care Provider, PCP) y programó la primera cita para "definir la atención". Pero, ¿qué significa exactamente definir la atención? Su primera cita con un nuevo PCP será una oportunidad para que comparta sus antecedentes médicos, problemas o inquietudes, y objetivos. Es el primer paso en el proceso de establecer una relación a largo plazo con un solo PCP que será su fuente confiable para todas sus necesidades médicas diarias. Al orientarlo en las maneras de cuidar su salud, tratar una amplia gama de enfermedades y lesiones, y ayudarlo a acceder a la atención especializada cuando la necesite, su PCP puede ayudarlo con su bienestar en el futuro. La primera vez que vea a su PCP, la cita se facturará como una "visita de paciente nuevo" para definir la atención. Sus siguientes visitas anuales de atención preventiva no tendrán costo, a diferencia de las visitas al consultorio que se facturarán de acuerdo con los beneficios específicos de su plan de salud.

LA IMPORTANCIA DE LAS VISITAS DE BIENESTAR ANUALES Y LA ATENCIÓN PREVENTIVA

Es importante que visite a su PCP todos

los años para su cita anual de atención preventiva. Es una de las formas más importantes en que puede optimizar su salud actual y detectar cualquier problema desde el principio, para que no se convierta en algo más serio en el futuro.

Durante la visita, su PCP, por lo general, registra su altura, peso y signos vitales, toma una muestra de sangre u orina, proporciona las vacunas necesarias y realiza un examen físico. Dependiendo de su riesgo particular, edad y sexo, su PCP también puede solicitar pruebas y evaluaciones de detección específicas, como mamografías, exámenes de Papanicolaou, colonoscopias, etc.

Incluso si está sano y no tiene problemas físicos, es importante hacerse el examen anual de atención preventiva. Obtendrá información valiosa que lo ayudará a cuidar su salud.

PREPARACIÓN PARA LA VISITA

Antes de la visita de bienestar, es posible que se le solicite que complete un formulario de historia médica. Por lo tanto, es importante recopilar información sobre su historia médica con anticipación, que incluye lo siguiente:

- » registros médicos anteriores y resultados de pruebas
- » historia de vacunación

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.



- » lista de medicaciones y suplementos que está tomando
- » notas sobre alergias o síntomas
- » registros de cirugías previas
- » antecedentes familiares
- » cualquier otra pregunta o inquietud
- » su tarjeta de id. de miembro

Su proveedor hablará con usted más a fondo sobre su historia médica y puede hacerle preguntas sobre su estilo de vida (p. ej., dieta, consumo de alcohol/tabaco, hábitos de ejercicio, etc.) Esto puede ayudar a revelar otros tipos de problemas que es posible que deban abordarse, desde las deficiencias de vitaminas y los problemas de espalda hasta el manejo del estrés.

LA RELACIÓN PROVEEDOR-PACIENTE

La visita anual es la oportunidad perfecta para ser sincero con su PCP y hablar sobre cualquier tema que sea importante para usted. Al establecer una relación a largo plazo con su PCP, construirá una base de confianza que le permitirá sentirse más cómodo hablando abiertamente. De hecho, según un estudio realizado por Zocdoc, el 70% de los pacientes se sienten más cómodos hablando de síntomas vergonzosos con un proveedor a largo plazo que con uno que recién comenzaron a consultar. Además, es más probable que cuatro de cada cinco pacientes acepten el consejo de un médico que ya conocen y en el que confían.

EL VALOR DE UN TIEMPO DE ESPERA MÁS BREVE

El mejor momento para consultar a su nuevo PCP es cuando se siente bien. De esa manera, cuando surja un problema de salud, ya tendrá un proveedor definido al que puede llamar. Esta relación agilizará

su capacidad para recibir atención oportuna cuando la necesite, por ejemplo, si tiene gripe. Además, dado que su primera cita suele ser la más larga, las citas subsiguientes más cortas en una fecha posterior serán mucho más fáciles de programar.

SU NUEVO PORTAL DE DENVER HEALTH MEDICAL PLAN

Puede hacer un seguimiento de la información de su plan de salud, las autorizaciones y los reclamos, acceder a la *Explicación de beneficios* (EOB) y más en su portal para miembros de DHMP. Ingrese en DenverHealthMedicalPlan.org y haga clic en el cuadro emergente "Member Login" (Inicio de sesión de miembros) para crear su cuenta en el portal para miembros.

Fuentes:

The Advantages of Establishing Care. (23 de septiembre de 2021). Obtenido el 28 de octubre de 2021, de <https://www.verawholehealth.com/blog/how-to-communicate-the-benefits-of-establishing-care>.

The Importance of Having a Primary Care Provider: Finding a PCP, Health Checkups. (5 de septiembre de 2020). Obtenido el 30 de octubre de 2021, de <https://my.clevelandclinic.org/health/articles/16507-the-importance-of-having-a-primary-care-doctor>.

The Benefits of an Annual Wellness Visit. (30 de agosto de 2020). Obtenido el 30 de octubre de 2021, de <https://www.mantachieclinic.org/the-benefits-of-an-annual-wellness-visit/>.

What's Included in a Wellness Exam? Obtenido el 30 de octubre de 2021, de <https://www.mana.md/whats-included-in-a-wellness-exam/>.

How to Prepare for Your Annual Wellness Exam. (n.d.). Obtenido el 30 de octubre de 2021, de <https://www.irmedicalservices.com/blog/how-to-prepare-for-your-annual-wellness-exam>.

5 Secrets to Long-Term Doctor-Patient Relationships. (Obtenido el 30 de octubre de 2021, de <https://thescript.zocdoc.com/secrets-long-term-doctor-patient-relationships/>.

CONSEJO DE NURSELINE (LÍNEA DE ENFERMERÍA): CÓMO PREVENIR LAS CAÍDAS ESTE INVIERNO

Nuestro clima invernal en Colorado puede ser impredecible e implicar nieve y, especialmente, hielo. Ya sea salir del automóvil en un estacionamiento, salir por la puerta en pantuflas para recoger el correo o dar un paseo tranquilo, estas acciones pueden provocar caídas y lesiones. Jóvenes o mayores, la prevención de caídas puede disminuir la cantidad de caídas y lesiones invernales.

VERIFIQUE EL HIELO.

Al salir de los vehículos o de la casa, el hielo no siempre es visible. Asegúrese de comprobar si el suelo está resbaladizo. Pise el suelo con ambos pies firmemente antes de salir del automóvil o dar un paso. Sujétese a algo estable hasta que esté seguro de que tiene equilibrio.

TÓMESE SU TIEMPO.

Deje tiempo adicional y tenga cuidado al realizar actividades al aire libre o al ir del automóvil a la tienda. Use un paso más lento y ancho para protegerse mejor contra las caídas. Evite tomar atajos, manténgase en caminos o aceras despejados, y no se interponga entre los automóviles. Las áreas con césped pueden ser tan resbaladizas como los escalones con hielo.

VÍSTASE DE FORMA ADECUADA.

Si bien recoger la correspondencia en pijama puede parecer una actividad inofensiva, esto puede aumentar sus posibilidades de exposición a lesiones si se cae en el camino de entrada y no puede volver a levantarse.

Usar ropa abrigada que lo cubra bien y zapatos con buena tracción o agarraderas para el hielo puede evitar un resbalón inesperado. Mantener el calor también ayuda a que sus músculos se relajen.

LLEVE SU TELÉFONO CELUAR.

Si se cae, podrá llamar a alguien para que lo ayude.

CREE TRACCIÓN.

Tenga a mano arena para gatos o una bolsa de arena para tirarla en el suelo frente a usted. Esto ayudará con la tracción al caminar y se puede guardar fácilmente en su automóvil o junto a la puerta de su casa.

QUÉ HACER SI SE CAE

No se levante de inmediato ni deje que nadie le ayude a levantarse de inmediato. Esto evitará el riesgo de sufrir más lesiones o caer de nuevo. Una vez que haya evaluado su lesión, si puede levantarse, gire hacia un lado, doble las rodillas hacia usted y empuje hacia arriba con los brazos. Luego use las piernas para ponerse de pie. Si necesita ayuda para volver a levantarse, use su teléfono celular para pedir ayuda.

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.



Curri tailandés sabroso

INGREDIENTES

- 2 tazas de arroz crudo
- 1 cucharada de aceite de cocina
- 5 cucharadas de pasta de curri rojo
- 1 cucharada de jengibre picado
- 2 cucharadas de ajo finamente picado
- 1 cucharadita de cúrcuma molida
- 1 cucharadita de semillas de comino molidas
- 4 tazas de leche de coco
- 14 onzas de tofu
- 2 cucharadas de azúcar negra
- 3 cucharadas de salsa de pescado
- 3 cucharadas de salsa de soja
- su elección de verduras picadas
- opcional: pasta de chile picante



INSTRUCCIONES

Cocine el arroz según las instrucciones. En una sartén grande o wok, caliente el aceite a fuego medio y agregue la pasta de curri, el jengibre, el ajo, la cúrcuma y el comino; cocine hasta que esté fragante. Agregue y revuelva la leche de coco y deje hervir. Agregue el tofu y las verduras que desee; baje la temperatura y deje hervir a fuego lento durante 10 a 15 minutos. Agregue y revuelva el azúcar y la salsa de pescado; cocine a fuego lento durante 5 minutos. Pruebe y ajuste la salinidad agregando más salsa de pescado o salsa de soja. Mezcle con arroz o sírvalo al lado con una guarnición de pasta de chile picante.

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.

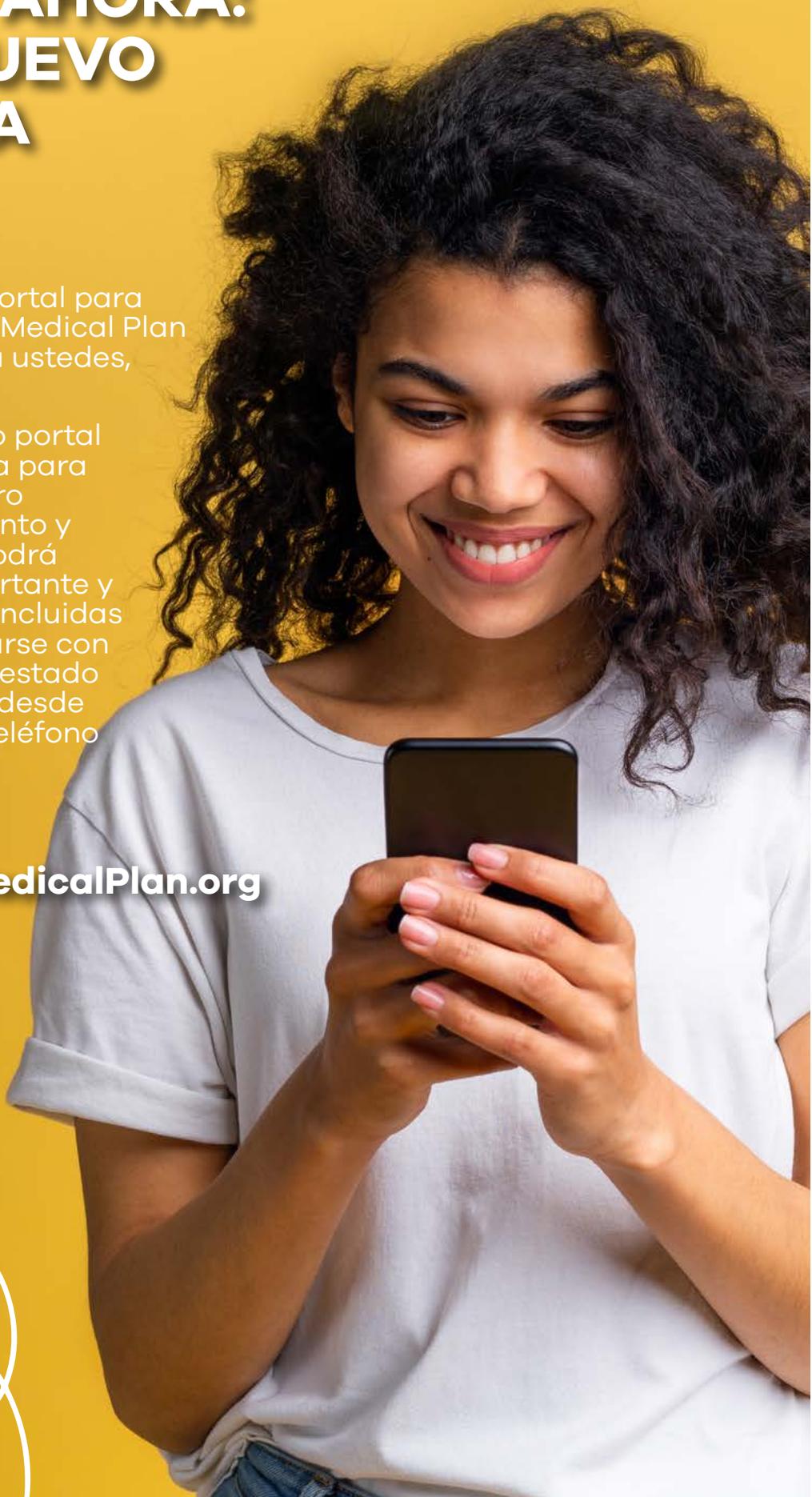
REGÍSTRESE AHORA: ¡NUESTRO NUEVO PORTAL PARA MIEMBROS DE DHMP!

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

¿Qué significa esto? 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



EL DE DENVER

Más de 50 servicios de atención primaria,
especializada y urgente en un solo lugar

Para programar citas: 303-436-4949



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

¿ESTÁ PENSANDO EN LA EDUCACIÓN SUPERIOR?



CHP+
Child Health Plan Plus

¿Sabía que los miembros de Health First Colorado y CHP+ pueden reunir los requisitos para obtener un título **GRATIS**?

Los miembros pueden mantener su cobertura de Health First Colorado o CHP+ incluso si obtienen una subvención, una beca o un estudio laboral. El dinero recibido para la educación no cuenta para sus ingresos para reunir los requisitos.

Complete la **SOLICITUD GRATUITA** de ayuda federal para estudiantes (llamada FAFSA) en fafsa.gov o en la **aplicación móvil myStudentAid** en Google Play o Apple App Store. La solicitud lleva unos 30 minutos.

Los miembros que no tienen un estatus migratorio legal o no reúnen los requisitos para FAFSA pueden utilizar la solicitud de ayuda financiera del estado de Colorado (llamada CASFA). Los estudiantes no pueden obtener dinero gratis de FAFSA ni de CASFA.

Si tiene preguntas, envíe un correo electrónico MCJ@dhe.state.co.us.

¡FELIZ 25 AÑOS PARA DHMP!



Nos complace anunciar que Denver Health Medical Plan (DHMP) ha estado prestando servicios en el área metropolitana de Denver durante ¡**25 años**! Desde que nos establecimos en 1997, hemos crecido para satisfacer las necesidades de seguro de salud de nuestros miembros que viven en los condados de Denver, Adams, Arapahoe y Jefferson (estos varían según la línea de productos). DHMP ha ampliado su red de proveedores y estamos orgullosos de ofrecer más beneficios que nunca a todos nuestros valiosos miembros.

¿Sabía usted que el **98%** de los empleados de DHMP viven y trabajan aquí en Denver y reciben los mismos beneficios de salud que nuestros miembros, lo que nos permite mejorar el plan cada año a partir de nuestras propias experiencias personales?

GRACIAS por su membresía y apoyo continuo.

¡Queremos saber de usted! Díganos cómo podemos seguir mejorando nuestros planes y brindar un mejor servicio a nuestra comunidad. Comuníquese con nosotros al 303-602-2100 o visite nuestro sitio web en DenverHealthMedicalPlan.org.

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.

Comuníquese con el Departamento de Gestión Médica del Plan de Salud (Health Plan Medical Management Department) 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.





**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

¡Denver Health Medical Plan está celebrando 25 años de operaciones! Habiendo trabajado como director general del plan de salud durante más de cuatro años, personalmente he visto un tremendo crecimiento y mejora dentro de nuestra organización. Si bien siempre hay margen para mejorar, estoy muy orgulloso del lugar donde nos encontramos hoy. Lo más importante es que nuestra misión sigue siendo la misma: brindar cobertura de atención médica asequible y de alta calidad para todos.

El nuevo año es un gran momento para reflexionar y establecer nuevas metas, sean personales, profesionales o relacionadas con la salud. Les deseo lo mejor a usted y a su familia para 2022.

GREG MCCARTHY

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

