

STRONG

body
mind



25
ANNIVERSARY

EST. 1997

BOLETÍN PARA MIEMBROS
// VERANO 2022



DENVER HEALTH
MEDICAL PLAN INC.



DIABETES: PREVENCIÓN Y CONTROL

¿Sabía que 37.3 millones de estadounidenses tienen diabetes? Según la Escuela de Salud Pública de Harvard T. H. Chan, "si la diabetes tipo 2 fuera una enfermedad infecciosa, transmitida de una persona a otra, los funcionarios de salud pública dirían que estamos en medio de una epidemia".

¿QUÉ ES LA DIABETES?

La diabetes es una enfermedad crónica que ocurre cuando no se produce suficiente insulina (**diabetes tipo 1**) o no se puede usarla lo suficientemente bien (**diabetes tipo 2**) para transportar la glucosa de la sangre a las células para obtener la energía que necesitan para funcionar correctamente. El resultado es demasiada azúcar en el torrente sanguíneo.

Solo del 5 al 10 por ciento de las personas con diabetes tienen el tipo 1; la mayoría tiene el tipo 2. La **diabetes gestacional** también

puede ocurrir en mujeres embarazadas debido a que las hormonas impiden que el cuerpo use la insulina de manera adecuada. Aunque, por lo general, desaparece después de dar a luz, aumenta el riesgo de diabetes tipo 2 en el futuro.

CÓMO CONTROLAR LA DIABETES

Si tiene diabetes, es importante controlar su afección manteniendo niveles normales de azúcar en la sangre:

- » **Controle los niveles de glucosa en la sangre de manera regular.** Su médico le recomendará con qué frecuencia. Si está enfermo, comienza un nuevo programa de ejercicios o toma una nueva medicación, asegúrese de controlar los niveles aún más de cerca.
- » **Coordine las medicaciones con las comidas.** Comer demasiado poco con las medicaciones puede reducir peligrosamente el azúcar en la sangre; comer demasiado puede hacer que se dispare.
- » **Planifique las comidas con cuidado.** Controle el tamaño de las porciones, cuente los carbohidratos y coma muchas frutas, verduras, alimentos ricos en fibra y proteínas magras. Evite los alimentos procesados y las bebidas endulzadas con azúcar.

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.



- » **Mantenga un programa de ejercicios regular.** Consulte a su médico sobre el mejor momento del día para hacer ejercicio de modo que pueda coordinar su rutina con las comidas y medicaciones.
- » **Almacene la insulina correctamente.** Para garantizar la eficacia de la insulina, manténgala alejada de temperaturas extremas y no la use después de la fecha de caducidad. Si planea viajar, asegúrese de obtener todos los medicamentos antes del viaje.
- » **Limite el consumo de alcohol.** El alcohol puede reducir el azúcar en la sangre hasta por 24 horas. Limite el consumo de alcohol o no beba alcohol en absoluto.
- » **Reduzca el estrés.** El estrés prolongado puede elevar el nivel de azúcar en la sangre. Pruebe con yoga, meditación u otras técnicas de relajación.

PREVENCIÓN DE LA DIABETES

Noventa y seis millones de adultos estadounidenses tienen prediabetes (niveles de azúcar en la sangre más altos de lo normal, pero no lo suficientemente altos como para ser considerados diabetes tipo 2); sin embargo, ¡más del 80% ni siquiera lo sabe! Afortunadamente, tanto la prediabetes como la diabetes son altamente prevenibles: 9 de cada 10 casos se pueden evitar con los hábitos de vida adecuados:

- » **Mantenga un peso saludable.** El exceso de peso es la primera causa de la diabetes. Si tiene sobrepeso, incluso perder del 7 al 10% del peso corporal puede reducir a la mitad las probabilidades de padecer diabetes tipo 2.
 - » **Aliméntese bien.** Consuma granos enteros (como nueces y frijoles) en lugar
- de granos refinados, grasas saludables en lugar de grasas saturadas y proteínas magras en lugar de carnes procesadas. En vez de tomar bebidas azucaradas, beba agua, té o café.
- » **Manténgase activo.** Los entrenamientos no tienen que ser brutales. Solo dar un paseo rápido durante 30 minutos al día es suficiente para reducir el riesgo de diabetes.
 - » **No fume.** Los fumadores tienen un 50% más de probabilidades de manifestar diabetes que las personas no fumadoras. También puede causar afecciones más graves.

MOMENTO DE SER SALUDABLE

Ahora que llegó el verano, es el momento perfecto para salir, estar activo y concentrarse en la salud. Hable con su médico hoy mismo sobre cómo puede controlar la diabetes.

Fuentes:

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. (18 de enero de 2022). Informe nacional de estadísticas sobre la diabetes. Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. Obtenido el 23 de abril de 2022 de <https://www.cdc.gov/diabetes/data/statistics-report/index.html>.

Pasos simples para prevenir la diabetes. The Nutrition Source. (2 de marzo de 2021). Obtenido el 23 de abril de 2022 de <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/disease-prevention/diabetes-prevention/preventing-diabetes-full-story/>.

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. (16 de diciembre de 2021). ¿Qué es la diabetes? Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. Obtenido el 23 de abril de 2022 de <https://www.cdc.gov/diabetes/basics/diabetes.html>.

Fundación Mayo para la Educación e Investigación Médica. (6 de junio de 2020). Control de la diabetes: Cómo el estilo de vida y la rutina diaria afectan el azúcar en la sangre. Mayo Clinic. Obtenido el 23 de abril de 2022 de <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/diabetes/in-depth/diabetes-management/art-20047963>.

CONSEJO DE NURSELINE (LÍNEA DE ENFERMERÍA): PICADURAS DE ABEJAS Y AVISPAS

Con el verano en pleno apogeo y el aumento de las actividades al aire libre, las picaduras de abejas y avispas son cada vez más comunes.

CONSEJOS PARA LA PREVENCIÓN

A las abejas y avispas les gustan las cosas dulces, como las gaseosas, la limonada, las frutas, las paletas de helado, etc. Asegúrese de revisar a fondo las bebidas y los alimentos antes de consumirlos cuando esté al aire libre. Si es posible, también debe evitar usar perfumes, aerosol para el cabello o colonias. Las mangas largas, los pantalones largos en lugar de los pantalones cortos y los zapatos en lugar de las sandalias también ayudarán a reducir las probabilidades de una picadura.

TRATAMIENTO DE UNA PICADURA

La mayoría de las personas tienen reacciones leves a moderadas a una picadura y se pueden tratar en casa. Si le pica una abeja o una avispa, retire el aguijón de inmediato. Puede usar una uña, una pinza o una tarjeta de crédito para rasparla. No intente estrujarlo, ya que esto puede empeorar la picadura. Después de quitar el aguijón, lave el área con agua y jabón; luego aplique una compresa fría. Esto ayudará a minimizar el dolor y la hinchazón. Puede tomar medicaciones de venta libre para el dolor, como Tylenol o Motrin. Es normal ver enrojecimiento o hinchazón, que ocurrirá dentro de las primeras 48 horas.

También se podría sentir picazón en el área: aplique crema de hidrocortisona o loción de calamina para aliviarlo. Si las cremas no son eficaces, tome un antihistamínico oral como difenhidramina (Benadryl) o clorfeniramina, según sea necesario. El enrojecimiento debe desaparecer en 72 horas y la hinchazón debe disminuir en una semana. No se requiere una vacuna contra el tétanos; sin embargo, es una buena práctica recibir un refuerzo si han pasado más de 10 años desde la última dosis.

REACCIONES GRAVES

Las reacciones graves ocurren rápidamente y pueden implicar hinchazón de la cara, garganta y lengua; dificultad para respirar; urticaria; pulso rápido; desmayos; mareos; náuseas; vómitos y diarrea. Si manifiesta alguno de estos síntomas después de una picadura, llame al 9-1-1 y busque atención de emergencia de inmediato.

Escrito por: Kelli Andersen, enfermera diplomada (Registered Nurse, RN), licenciada en Enfermería (Bachelor of Science in Nursing, BSN), oncología (ONC) 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.



Tacos de frijoles negros y aguacate con salsa de piña

INGREDIENTES

- 1 piña entera (pelada, descorazonada y picada)
- 1/2 cebolla morada (cortada en rodajas finas)
- 1.5 pimientos rojos, verdes, amarillos o naranjas (sin tallo y cortados en rodajas)
- 1 jalapeño entero (sin semillas y cortado en rodajas)
- 1/4 taza de jugo de lima recién exprimido
- 1/2 cucharadita de azúcar negra envasada
- 1/2 cucharadita de sal
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 lata de 15 onzas de frijoles negros (escurridos y enjuagados)
- 1 aguacate entero (sin semilla, pelado y cortado en rodajas)
- hojas frescas de cilantro (picadas)
- 1/2 taza de queso rallado o desmenuzado (opcional)
- tortillas de trigo integral de 10"



INSTRUCCIONES

En una procesadora de alimentos o licuadora, mezcle la piña, la cebolla, los pimientos, el jalapeño y el cilantro. Mezcle hasta que quede espeso y pase a un tazón. En un tazón pequeño, mezcle el jugo de lima, el azúcar negra y la sal. Rocíe la mezcla de jugo de lima sobre la salsa y revuelva para mezclar. En una cacerola pequeña a fuego moderado, caliente el aceite de oliva. Agregue los frijoles cocine, machacando suavemente con una cuchara de madera, hasta que se calienten (unos 3 minutos). Sazone con sal a gusto. Caliente las tortillas en el microondas u horno. Llene cada tortilla uniformemente con los frijoles, la salsa, el queso (opcional) y las rodajas de aguacate.

OPCIONES DE ATENCIÓN EN EL MISMO DÍA

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

NURSELINE (LÍNEA DE ENFERMERÍA) ESTÁ AQUÍ PARA AYUDARLO.



Llame al **303-739-1261** y hable con el personal de enfermería de Denver Health acerca de sus inquietudes sobre su salud **sin costo**. A veces, la enfermera puede llamar a la farmacia y solicitar un medicamento con receta por usted. El personal de enfermería de NurseLine (Línea de Enfermería) puede ayudarlo a decidir cuál es el mejor plan para que usted reciba la atención que necesita, que puede incluir las opciones que se mencionan a continuación.

DISPATCHHEALTH IRÁ A USTED.



DispatchHealth es nuestro proveedor de atención médica a pedido que puede atender diversas lesiones y enfermedades en la comodidad de su hogar (disponible de 8 a.m. a 10 p.m., los 365 días del año). Visite **DispatchHealth.com**, descargue la aplicación gratuita o llame al **303-500-1518**.

VISITE UN CENTRO DE ATENCIÓN DE URGENCIA.



Denver Health ofrece tres centros de atención de urgencia. Hay servicios pediátricos (abierto las 24 horas del día, los 7 días de la semana) y para adultos (abierto de lunes a viernes, de 7 a.m. a 8 p.m. | sábados y domingos, de 8 a.m. a 7 p.m.) por separado. Los centros de atención de urgencia se encuentran en el campus principal en 777 Bannock St., así como en Federico F. Peña Southwest Clinic for Pediatrics and Adults (Clínica Federico F. Peña Southwest para Niños y Adultos) en 1339 Federal Blvd. (abierta de lunes a viernes, de 9 a.m. a 8 p.m. | sábados y domingos, de 9 a.m. a 4 p.m., cerrada en días festivos) y en Downtown Urgent Care Clinic (Clínica de Atención de Urgencia del Centro) en 1545 California St. (abierta de lunes a viernes, de 7 a.m. a 7 p.m. | sábados y domingos, de 9 a.m. a 5 p.m.). Además, la atención de urgencia virtual ahora está disponible para todos los usuarios de MyChart de Denver Health.

Nota: Puede visitar cualquier centro de atención de urgencia que sea conveniente para usted. Su plan DHMP lo cubrirá en cualquier centro de atención de urgencia, en cualquier parte de los EE. UU.

SALA DE EMERGENCIAS.



Usted puede tener acceso a atención de emergencia las 24 horas del día, los 7 días de la semana, tanto para niños como para adultos, en el campus principal de Denver Health en 777 Bannock St. El Departamento de Emergencia Pediátrica de Denver Health (Denver Health Pediatric Emergency Department) está diseñado solo para niños y está completamente separado del Departamento de Emergencia para Adultos (Adult Emergency Department).

Nota: Si necesita atención de emergencia, diríjase al hospital más cercano o llame al 9-1-1. Su plan DHMP lo cubrirá en cualquier sala de emergencias, en cualquier lugar de EE. UU.

¿QUÉ HAY DE NUEVO CON SUS BENEFICIOS DE FARMACIA?

Sus beneficios de farmacia se actualizan muchas veces durante el año. Para ver qué ha cambiado, visite denverhealthmedicalplan.org. Coloque el cursor sobre *Current Members* (*Miembros actuales*), navegue hasta la página de su plan, haga clic en *Pharmacy* (*Farmacia*) y luego haga clic en *Formulary Updates* (*Actualizaciones del Formulario de medicamentos*) (para los planes Elevate Exchange, Medicaid Choice, CHP+ o grupales de empleador) o *Future Formulary Changes* (*Cambios futuros en el Formulario de medicamentos*) (para Medicare Advantage). Encontrará un enlace a un documento PDF que incluye los cambios en el *Formulario de medicamentos* de su plan, como medicamentos que se agregaron o genéricos que se agregaron, y ¡mucho más!

La página web de su plan y los documentos del *Formulario de medicamentos*, denominados *Gestión de Formulario de medicamentos* y *farmacias* (para los planes Elevate Exchange o grupales de empleador), *Formulario de medicamentos/Lista de medicamentos* (para Medicaid Choice y CHP+) o *Formulario de medicamentos* (para Medicare Advantage), proporcionan lo siguiente:

- » Una lista de medicamentos cubiertos, junto con las restricciones y las preferencias.
- » Información detallada sobre cómo utilizar el *Formulario de medicamentos* y los procedimientos de gestión farmacéutica.
- » Una explicación de los límites o cuotas.
- » Información detallada sobre cómo los profesionales que realizan las recetas deben brindar información para respaldar una solicitud de excepción. (Las solicitudes que no son de urgencia pueden procesarse el siguiente día hábil).
- » El proceso de su plan para la sustitución de genéricos, el intercambio terapéutico y los protocolos de terapia escalonada.

POR QUÉ DEBE COMPLETAR UNA EVALUACIÓN DE RIESGOS PARA LA SALUD



**ELEVATE
MEDICARE ADVANTAGE**
Denver Health Medical Plan Inc..

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).



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.

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

MEDICAID CHOICE Y CHP+: LOS MISMOS EXCELENTES PLANES DE SALUD, CON NUEVOS NOMBRES Y LOGOTIPOS A PARTIR DEL 1 DE JULIO DE 2022

MEDICAID CHOICE: VERSIÓN ANTERIOR



MEDICAID CHOICE: NUEVA VERSIÓN



CHP+: VERSIÓN ANTERIOR



CHP+: NUEVA VERSIÓN



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 base 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, los enfermeros y otras personas que le prestan atención o servicios.
- » A sostener una discusión franca con su proveedor sobre las opciones de tratamiento adecuadas o médicamente 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 cancelación 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** 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 intérpretes si los necesita para 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., MC6000
Denver, CO 80204

LETRAS GRANDES U OTROS IDIOMAS: Si tiene preguntas acerca de este aviso, podemos ayudarlo sin costo alguno. También podemos ofrecerlo en otros formatos como letras grandes, audio u otros idiomas. Llame al 303-602-2116, sin costo al 1-855-281-2418 o al 711 para personas que llaman con necesidades auditivas o del habla.



UN MENSAJE DE NUESTRO DIRECTOR GENERAL

Este es el momento en que publicamos el informe anual que muestra nuestras finanzas del año anterior. El informe anual de 2021 está disponible en nuestro sitio web en: DenverHealthMedicalPlan.org/Denver-Health-Medical-Plan-Annual-Report.

Aunque Colorado tiene algo para todo el mundo durante todo el año, siempre considero que los meses más cálidos son los más agradables y llenos de actividades. Lo invito a explorar la naturaleza y todo lo que este maravilloso estado tiene para ofrecer. ¡Le deseo un verano seguro y saludable!

GREG MCCARTHY

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

