

STRONG **body**
mind

25
ANNIVERSARY

EST. 1997



BOLETÍN PARA MIEMBROS
// OTOÑO 2022



DENVER HEALTH
MEDICAL PLAN INC.



¡OCTUBRE ES EL MES NACIONAL DEL LIBRO!

**Leemos para aprender.
Leemos para descubrir.
Leemos para entretenernos.
Pero, ¿sabía que la lectura
también puede brindar
beneficios de salud?**

En la Biblioteca Pública de Denver, sabemos que la lectura es un hábito saludable para todas las edades. Leer produce efectos positivos en nuestro cerebro. Hay muchas formas directas e indirectas en las que la lectura puede beneficiarnos. Puede ayudar a mantener o mejorar nuestra memoria, aumentar nuestro vocabulario, e incluso hacernos mejores escritores. Cuando se trata de los beneficios de la lectura, algo que podríamos no considerar es cómo puede afectar nuestra salud mental, emocional y social. La lectura produce beneficios para la salud mental: simplemente tomarse un tiempo para uno mismo en el día y leer puede ser una forma de autocuidado. Cuando terminamos un libro, la sensación de logro que se siente puede elevar nuestra confianza, que, con suerte, puede trasladarse a otros aspectos de nuestra vida personal y profesional.

En el mundo virtual de hoy, descansar de la pantalla y leer un libro es otra forma de ayudar a nuestro bienestar mental. Los periodos prolongados de tiempo de pantalla pueden tener un impacto negativo en nuestra salud mental y emocional. Leer un libro físico puede ser una forma de respiro de la estimulación de la pantalla que está siempre presente.

Participar en clubes de libros con amigos, familiares u otros miembros de la comunidad en la biblioteca local puede ser una excelente manera de hablar y pensar sobre lo que está leyendo y establecer conexiones. Leer puede mejorar nuestra función cerebral y los beneficios adicionales de la interacción social, que todos necesitamos, pueden ser otro excelente motivo para leer libros a la vez que construimos una comunidad.

Incluso el libro que selecciona puede tener un impacto en su salud. Tanto la ficción como la no ficción pueden estimular el cerebro de diferentes maneras. Con la no ficción, puede aprender sobre cuestiones sociales, relatos históricos, ciencia o investigación, y mucho más. Leer ficción puede permitirle escapar a un mundo diferente construido por el autor,

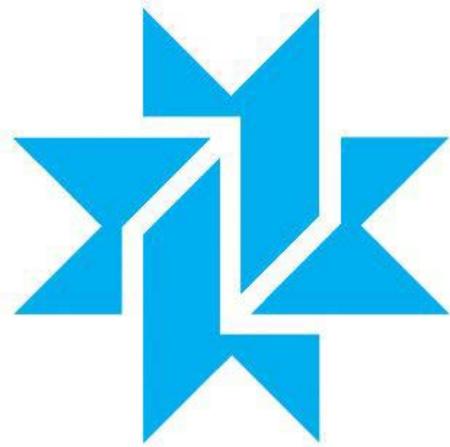
Si necesita en español alguna parte de la información contenida en este boletín, llame a Servicios del Plan de Salud al 303-602-2100 para DHMP o CHP+, 303-602-2090 para Elevate Exchange, 303-602-2116 para Medicaid Choice o 303-602-2111 para Medicare Advantage.

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.

lleno de personajes e historias que pueden despertar la creatividad de la mente. En última instancia, leer cualquier cosa que le resulte interesante afectará el cerebro y mejorará la función cerebral.

Visitar la biblioteca local es una forma gratuita y accesible de aprovechar los beneficios de la lectura para la salud. En la Biblioteca Pública de Denver, nuestro equipo de expertos puede ayudarlo a seleccionar su próximo libro. Hay varias maneras de acceder a los títulos, ya sea que prefiera un libro físico, un libro electrónico o un audiolibro. Puede ver todas nuestras opciones en nuestro catálogo en línea o visitando una ubicación. ¿Hay demasiadas opciones para elegir? También podemos ayudarlo a elegir solicitando una lista de lectura personalizada basada en los títulos anteriores que ha disfrutado. Cualquier residente de Colorado puede obtener una tarjeta de la Biblioteca Pública de Denver y comenzar a leer hoy mismo.

Este artículo fue escrito por el personal de la Biblioteca Pública de Denver.



**BIBLIOTECA
PÚBLICA
DE DENVER**



CONSEJO DE NURSELINE (LÍNEA DE ENFERMERÍA): ACTIVIDADES DEPORTIVAS INFANTILES

El otoño es la época del año para los deportes, especialmente para los niños en edad escolar. La cantidad de niños que participan en deportes está en ascenso. Esto es un gran beneficio para el ser emocional, social y físico de un niño. De acuerdo con *Safe Kids*, más de 38 millones de niños y adolescentes participan en actividades deportivas en los EE. UU. La preparación adecuada de su hijo puede ayudar a prevenir lesiones; los niños deben realizar actividades adecuadas según sus capacidades y edades.

Mientras su hijo se realiza el examen físico escolar anual, solicite al proveedor que complete el formulario físico deportivo en ese momento. Muchas organizaciones deportivas requieren exámenes físicos previos a la participación. Estos pueden ser completados por un médico, enfermero profesional o profesional calificado bajo la supervisión de un médico. Asegúrese de incluir todos los antecedentes médicos. Si su hijo tiene antecedentes de asma u otras afecciones médicas que requieren atención especial, comuníquese con los entrenadores antes de la primera práctica para mantenerlos informados. Provea a los entrenadores los números de teléfono, la información del médico y las alergias en caso de emergencia.

Antes de las prácticas y los partidos, su hijo debe precalentar y estirar de manera adecuada. Esto puede ayudar a liberar cualquier tensión muscular y prevenir lesiones relacionadas con los deportes. Se deben estirar todos los grupos musculares principales. Diez minutos de trote o actividad ligera ayudarán a precalentar.

En Colorado, vivimos en un clima muy seco que puede llevar fácilmente a la deshidratación durante los partidos o las prácticas. Los niños deben mantenerse hidratados bebiendo mucho líquido: el agua es lo mejor. Lleve una botella de agua a los partidos y las prácticas, y asegúrese de que se hagan descansos regulares.

Ya sea un nivel organizado de deportes o actividades en el patio trasero, garantice que su hijo esté bien preparado y que el entorno sea seguro.

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), supervisora de cargos del Centro de Llamadas, NurseLine (Línea de Enfermería) de Denver Health

Referencias:

SafeKids Worldwide. "Sports Safety Tips" www.safekids.org/tip/sports-safety-tips

Childrens Safety Network. "Sports Safety". <https://childrenssafetynetwork.org/child-safety-topics/sports-safety>

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.



Pollo al chipotle y sopa de verduras.

INGREDIENTES

- 2 libras de pechuga de pollo desmenuzada
- 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- 1 taza de cebolla picada
- 2 dientes de ajo picados
- 3 tazas de granos de maíz, frescos o congelados (descongelados)
- 2 cucharaditas de chipotles finamente picados en adobo (o 1 cucharadita de chipotle molido)
- 1 1/2 cucharadita de comino molido
- 1/4 cucharadita de pimienta dulce
- 8 tazas de caldo de pollo bajo en sodio
- 2 tazas de calabacín picado
- 2 tazas de tomates cherri cortados en mitades
- 1 1/4 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de pimienta molida
- 3 tazas de arroz integral cocido
- 2 cucharadas de jugo de lima



INSTRUCCIONES

Caliente el aceite en una olla grande a fuego medio. Agregue la cebolla y el ajo, y cocine, revolviendo, hasta que se ablanden (2 a 3 minutos). Agregue los chipotles, el comino y la pimienta dulce; cocine, revolviendo, durante 1 minuto. Agregue el caldo y el pollo. Cubra; suba el fuego y luego bájelo para cocinar a fuego lento. Retire la tapa y cocine (de 20 a 22 minutos). Agregue el maíz, el calabacín y los tomates a la olla; vuelva a cocinar a fuego lento. Cocine hasta que las verduras estén tiernas (de 4 a 10 minutos). Agregue la sal, la pimienta y el arroz, y cocine hasta que se caliente, unos 3 minutos más. Retire del fuego y agregue el jugo de lima a gusto.



Elevate Mind es un nuevo beneficio de salud mental disponible para los miembros de Exchange, Colorado Option, Medicare Advantage y grandes grupos dentro de Denver Health Medical Plan (DHMP).

Está bien no estar bien. Nosotros, aquí en DHMP, recomendamos a nuestros miembros elegibles utilizar este beneficio cuando lo necesiten. Elevate Mind es una manera fácil y rápida de obtener la atención de salud mental que necesita, cuando la necesite, por teléfono o video. Solo tiene que seleccionar un proveedor y conectarse.

Nuestros terapeutas y psicólogos con licencia lo ayudarán. Puede programar una cita con uno de nuestros proveedores las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Estos profesionales se seleccionaron minuciosamente, se capacitaron en los EE. UU. y están certificados por la junta para brindarle la mejor atención.

Los servicios incluyen los siguientes:

- » **TERAPIA:** Los terapeutas y asesores certificados lo ayudarán a superar los desafíos de la vida.
- » **PSIQUIATRÍA:** Los psiquiatras con licencia y registrados pueden ayudarlo con muchos de los retos que enfrenta. También pueden recetar medicaciones (si es necesario) y trabajar con su farmacia preferida.
- » **ATENCIÓN DE URGENCIA:** La atención de urgencia virtual está disponible a través de Elevate Mind. Sin embargo, si tiene una emergencia médica o de salud mental, llame al 9-1-1 o vaya a la sala de emergencias más cercana. Se aplicarán los costos compartidos de atención de urgencia.

No se necesita remisión; se aplicará el costo compartido.
Necesitará el número de id. de miembro que se encuentra en el reverso de su tarjeta de id. para registrarse como suscriptor.

Para obtener más información sobre sus beneficios de salud mental y verificar la elegibilidad, visite:

DenverHealthMedicalPlan.org/Importance-Mental-Health

Visite ElevateMind.org o descargue la aplicación móvil Elevate Mind para dispositivos iPhone y Android.



¿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.

¡DESCARGUE NUESTRA NUEVA APLICACIÓN MÓVIL DEL PORTAL PARA MIEMBROS “MyDHMP”!

La aplicación móvil del portal para miembros “MyDHMP” es su recurso de referencia para administrar su plan de seguro de salud en cualquier momento y en cualquier lugar. Con ella, podrá acceder a información importante, 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 tableta o teléfono inteligente.

 Download on the
App Store

GET IT ON
 **Google play**

Visite DenverHealthMedicalPlan.org y haga clic en “MyDHMP Portal” (Portal MyDHMP) o descargue la aplicación móvil “MyDHMP” para dispositivos iPhone y Android.



DENVER HEALTH™

est. 1860

FOR LIFE'S JOURNEY

OFRECEMOS SERVICIOS SIN CITA PREVIA Y VIRTUALES



Atención de urgencia para adultos

660 N. Bannock St.,
Pavilion L, 1st Floor,
Denver, CO 80204
(clínica sin cita previa)

Atención de urgencia en el centro

1545 California St.,
Denver, CO 80202
(clínica sin cita previa)

Atención de urgencia virtual para adultos

Escanee el código QR
para programar una
cita en línea.



La atención de urgencia es su mejor opción si su lesión o enfermedad no es una emergencia.

Tratamos:

- lesiones menores, incluidos esguinces y torceduras
- resfriados, gripes y fiebres graves
- tos y asma
- cortes y abrasiones menores
- mal de altura
- mordeduras y picaduras
- agotamiento por calor y golpe de calor
- problemas ginecológicos
- COVID-19

Todas nuestras horas de atención de urgencia son de 7 a.m. a 7 p.m., los 7 días de la semana.

Para obtener más información sobre nuestros servicios, visite: DenverHealth.org/UrgentCare

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, usted tiene derecho a presentar una queja (también se conoce como reclamo) 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 la salud!



Dígale a su familia y amigos que este es el momento de inscribirse en un plan de seguro de salud para 2023. Podemos ayudarlos a obtener la cobertura que necesitan. ¡Escanee los códigos QR a continuación para obtener más información!



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



El periodo de inscripción abierta anual para Medicare comienza el **15 de octubre de 2022** y finaliza el **7 de diciembre de 2022**.

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.



**ELEVATE
EXCHANGE PLANS**
Denver Health Medical Plan Inc...



El periodo de inscripción abierta para Exchange comienza el **1 de noviembre de 2022** y finaliza el **15 de enero de 2023**.*

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., 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

Denver Health Medical Plan celebra 25 años de operaciones. Como director general del plan de salud desde hace más de 5 años, personalmente, he visto un enorme crecimiento y mejora en nuestra organización. Lo más importante es que nuestra misión sigue siendo la misma: brindar cobertura de atención médica asequible y de alta calidad para todos.

Al ingresar a los meses de otoño e invierno, las vacunas contra la gripe son una forma muy importante de protegerse a sí mismo y a nuestra comunidad. Las vacunas contra la gripe son un beneficio cubierto de todos nuestros planes DHMP. 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.

