

STRONG **body**
mind



BOLETÍN PARA MIEMBROS
// INVIERNO 2023



DENVER HEALTH
MEDICAL PLAN INC...



EL IMPACTO POSITIVO DE LAS MASCOTAS



El vínculo entre humanos y mascotas es innegable. Además del amor incondicional que nos dan, las mascotas también pueden mejorar nuestra salud física y mental. Si tiene una mascota, es posible que no sea consciente de todos los beneficios que puede tener en su vida.

LAS MASCOTAS LO MANTIENEN SALUDABLE

Los dueños de mascotas son personas más activas, menos estresadas y más felices, lo que contribuye a mejorar su salud.

- » **Las mascotas son compañeras de ejercicio.** Con lluvia o nieve, no permitirán que se olvide de que es la hora del paseo. Incluso jugar con su mascota y cuidarla lo mantendrá en movimiento de forma constante.
- » **Pueden reducir la presión arterial.** Según un estudio realizado en 240 matrimonios, los que tenían mascotas presentaban

una presión arterial más baja durante el reposo que los que no las tenían. En otro estudio, los niños experimentaban una mejora en su presión arterial cuando acariciaban a un perro.

- » **También ayudan a desarrollar el sistema inmunitario.** Los niños que crecen con un perro, un gato o un animal de granja tienen un sistema inmunitario más fuerte que los que no los tienen y son menos propensos a desarrollar alergias.

LAS MASCOTAS ALIVIAN LA ANSIEDAD Y LA DEPRESIÓN

Nadie lo ama como su mascota. Y después de un día estresante, llegar a casa con un amigo peludo que mueve la cola y está contento de verlo solo puede mejorar su estado de ánimo. (¿Sabía que el simple hecho de acariciar a un perro o a un gato libera oxitocina, la hormona de la felicidad?)

Si sufre depresión, lo más probable es que se sienta mucho más tranquilo cerca de su mascota. Pasear, dar de comer, acicalar y jugar con su mascota lo distrae y hace que se sienta bien con los cuidados que le ofrece.

La Dra. Terese Donch, especialista en medicina familiar de Greenwood Village, Colorado, lo explica de la siguiente manera: "Los animales, incluidas nuestras mascotas, pueden desempeñar un papel importante

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 nuestra salud. No solo reducen nuestros niveles de estrés y nos hacen compañía, sino que también sirven para distraernos y recordarnos que no todo gira en torno a nosotros". (T. Donch, comunicación personal, 1 de noviembre de 2022).

LAS MASCOTAS AYUDAN A CREAR VÍNCULOS

Tener una mascota es excelente para la socialización, que a su vez tiene un gran impacto en la salud física y mental. Si vive solo, siempre tendrá a su fiel compañero a su lado. Ir al parque con su perro también le ayudará a relacionarse con otras personas amantes de los perros.

Además, se ha comprobado que los niños que tienen una mascota en casa presentan mayores niveles de desarrollo emocional que los que no las tienen. Aprenden a entender las necesidades de su mascota a través de la comunicación no verbal. Y al colaborar en su cuidado, se sienten importantes y tienen un mayor grado de autoestima.

LOS PERROS DE SERVICIO CAMBIAN VIDAS

Seguro que habrá visto perros de servicio en muchos hospitales y aeropuertos. Un perro de servicio está adiestrado para realizar tareas que ayudan a personas con discapacidades físicas o mentales. Por ejemplo:

- » tirar de sillas de ruedas
- » ayudar a personas ciegas a desplazarse
- » buscar artículos para personas con problemas de movilidad
- » alertar a las personas con diabetes de una bajada repentina de azúcar
- » interrumpir comportamientos dañinos en personas con afecciones neurológicas

Si se encuentra con un perro de servicio, hable con el dueño y no con el perro. No acaricie al perro sin pedir permiso antes.

¡ADOPTÉ!

Si está pensando en tener una mascota, adoptar es fácil y económico, y además salvará a un animal. Pero antes de decidirse, plantéese si realmente dispone del tiempo, el espacio y el dinero necesarios para asumir este compromiso. A partir de ahí, investigue y elija la raza que mejor se adapte a su estilo de vida. Hay muchos refugios y rescates de animales en la zona de Denver que esperan con ansia poder ayudarle a encontrar a su nuevo mejor amigo.

Fuentes:

WebMD. (17 de diciembre de 2020). 27 formas en que las mascotas mejoran su salud. WebMD. Obtenido el 30 de octubre de 2022 de <https://pets.webmd.com/ss/slideshow-pets-improve-your-health>.

SonderMind. (3 de marzo de 2020). 8 razones por las que tener una mascota es bueno para la salud mental: SonderMind. Terapia y asesoramiento con SonderMind. Obtenido el 31 de octubre de 2022 de <https://www.sondermind.com/resources/having-a-furry-friend-is-good-for-your-mental-health>.

Salud y desarrollo infantil. Instituto de Investigación del Vínculo Humano-Animal (Human Animal Bond Institute, HABRI). (17 de noviembre de 2020). Obtenido el 2 de noviembre de 2022 de <https://habri.org/research/child-health/>.

Animales de servicio. Ley para Estadounidenses con Discapacidades (Americans with Disabilities Act, ADA) National Network. (3 de noviembre de 2022). Obtenido el 2 de noviembre de 2022 de <https://adata.org/factsheet/service-animals>.

Gittlen, D. Buenas prácticas en presencia de un perro de servicio. Guide Dogs of America. Obtenido el 2 de noviembre de 2022 de <https://www.guidedogsofamerica.org/best-practices-when-around-a-service-dog/>.

Todo lo que debe tener en cuenta si quiere tener un perro. PETA Kids. Obtenido el 2 de noviembre de 2022 de <https://www.petakids.com/save-animals/dog-adoption-guide/>

CONSEJO DE NURSELINE (LÍNEA DE ENFERMERÍA): CÓMO EVITAR LA DEPRESIÓN INVERNAL

Ahora que ha llegado el invierno y las temperaturas son más frías, los humanos por instinto de supervivencia recurrimos a comidas caseras, nos volvemos menos activos y en cierto modo hibernamos. Las investigaciones demuestran que los cambios meteorológicos invernales pueden afectar la salud mental de forma negativa. Cuando desciende la temperatura, las personas suelen quedarse en casa y a veces se desvinculan de sus actividades normales. Mantenerse mentalmente sano es fundamental para evitar la "depresión invernal".

Como los días son más cortos y hay menos horas de luz solar, el cerebro demanda más horas de sueño de lo que suele ser necesario durante los meses de verano. Una menor exposición al sol hace que nuestro cuerpo produzca más melatonina, que puede asociarse a la depresión, y menos serotonina, que suele asociarse a la felicidad. Si es posible, intente dormir una siesta de 30 minutos al día o acostarse más temprano de lo habitual. Escuche a su cuerpo y ajuste la rutina según sea necesario.

Sin duda, es reconfortante acurrucarse con una manta suave y leer un libro, o ver la televisión. Pero el cuerpo también necesita actividad. Levántese y muévase. Programe una alarma cada hora para recordar que debe realizar una actividad rápida y sencilla. Levántese y camine, suba las escaleras, haga estiramientos o baile como si nadie lo estuviera viendo. Es un gran potenciador de la salud mental.

Abastézcase de alimentos saludables. Abastézcase de frutos secos (como hacen las ardillas), verduras, salsa de humus y otros alimentos nutritivos en lugar de comida chatarra. Alimente sabiamente el hambre y los antojos invernales. De esta forma, mejorará su salud mental y física.

Preste atención a cómo los cambios meteorológicos invernales pueden afectar su salud mental. Concéntrese en aquello que puede controlar. Mantener el contacto con la familia y los amigos es importante. Los hábitos alimenticios saludables y el ejercicio diario le ayudarán. Si los síntomas de la "depresión invernal" se agravan y hacen que falte al trabajo o a clase, experimenta cambios en el apetito o es incapaz de disfrutar de sus actividades cotidianas, es posible que necesite ayuda profesional. No olvide que el clima cambiará con el tiempo y llegará la primavera.

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

Fuentes: Kim Foundation. (2019). "El invierno y la salud mental"; <https://thekimfoundation.org/winter-weather-and-mental-health/>

**NurseLine (Línea de Enfermería)
de Denver Health está disponible para
hablar con usted acerca de cualquier
inquietud o pregunta sobre salud
¡las 24 horas del día, los 7 días de la semana!
Llámelos al 303-739-1261.**



Lasaña en sartén rápida

INGREDIENTES

- 1/2 libra de carne molida de res
- 1/2 taza de cebolla picada
- (1) lata de tomates de 16 onzas
- (1) lata de pasta de tomates de 6 onzas
- 1 cucharada de perejil fresco o seco
- 1.5 taza de agua
- 1 cucharadita de ajo fresco o en polvo
- 2 tazas de fideos de huevo, cocidos
- 3/4 taza de requesón bajo en grasa
- 1/4 taza de queso parmesano



INSTRUCCIONES

En una sartén, cocine la carne y la cebolla hasta que la carne esté dorada y la cebolla tierna. Escorra el exceso de grasa. Agregue los tomates, la pasta de tomate, el perejil, el agua y el ajo a la mezcla de carne. Deje hervir y cocine a fuego lento hasta que la salsa esté espesa, durante unos 25 minutos. Agregue los fideos cocidos y escurridos a la mezcla de carne. Revuelva para evitar que se pegue. Mezcle los quesos y viértalos a cucharadas en la sartén. Tápelo y caliéntelo a fuego lento durante unos 5 minutos. Sirva con pan de ajo si lo desea.

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 una persona del personal de enfermería de Denver Health acerca de sus **inquietudes sobre 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**. Consulte la cobertura del plan para obtener información detallada sobre los costos compartidos.



VISITE UN CENTRO DE ATENCIÓN DE URGENCIA.

Denver Health ofrece múltiples centros de atención de urgencia. Hay servicios pediátricos (abierto las 24 horas del día, los 7 días de la semana en 777 Bannock St.) y para adultos (abierto todos los días, de 7 a.m. a 8 p.m. en 660 Bannock St.) por separado. Los centros de atención de urgencia se encuentran en el campus principal, así como en 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 todos los días, de 7 a.m. a 7 p.m.). Además, la atención de urgencia virtual ahora está disponible para todos los usuarios de MyChart de Denver Health. Consulte la cobertura del plan para obtener información detallada sobre los costos compartidos.



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). Consulte la cobertura del plan para obtener información detallada sobre los costos compartidos.

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.

COMPLETE UNA EVALUACIÓN DE RIESGOS PARA LA SALUD. OBTENGA UNA RECOMPENSA DE \$25.

Si usted es miembro de Elevate Medicare Choice (HMO D-SNP), ¡tendrá la oportunidad de participar en una evaluación de riesgos para la salud (Health Risk Assessment, HRA) cada año!

Queremos que esté sano 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.

Próximamente. La finalización de una encuesta de salud beneficiará a los miembros de Elevate Medicare Choice (HMO D-SNP) por la recompensa de \$25, a partir del 1/1/2023. Una vez finalizada la encuesta, la recompensa se enviará al domicilio postal que tenemos registrado para utilizarla en los comercios participantes. Para obtener más información o si tiene más preguntas, llame al Departamento de Gestión de la Atención al **303-602-2184** o visite **DenverHealthMedicalPlan.org**.

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 para necesidades especiales (Special Needs Plan, SNP) hasta 2023, sobre la base de una revisión del modelo de atención de DHMP.



INFORMACIÓN IMPORTANTE: PRIMA DE LA PARTE B 2023

Los Centros de Servicios de Medicare y Medicaid (Centers for Medicare and Medicaid Services, CMS) desean recordarle a los beneficiarios de Medicare que la prima de la Parte B 2023 será de \$164.90, una disminución de \$5.20 por mes. La prima de la Parte B de Medicare es una tarifa mensual que los beneficiarios de Medicare pagan directamente a Medicare y no a Elevate Medicare Advantage.

Si tiene preguntas sobre esta prima o los cambios en las primas, llame a Servicios del Plan de Salud al 303-602-2111. Los usuarios de TTY deben llamar al 711.

¡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
BREAST IMAGING™**



**1 DE CADA 8 MUJERES ESTÁ EN RIESGO
DE DESARROLLAR CÁNCER DE MAMA**

¡Hacerse una mamografía puede salvarle la vida!

SI USTED ES:

- Una mujer mayor de 40 años.
 - No se realizó una evaluación de detección el año anterior.
- Es elegible para hacerse una mamografía en Denver Health.

UNA MAMOGRAFÍA:

- Solo lleva entre 10 y 15 minutos.
- Detecta el cáncer de mama a tiempo, cuando es más tratable.

Citas disponibles en el plazo de una semana en la clínica del
Outpatient Medical Center (Centro Médico para Pacientes Ambulatorios)
(Pavilion L), 5.º piso

**Llame al 303-253-7679 o programe una cita
a través de la cuenta de MyChart hoy mismo.
Para obtener más información, escanee el código QR.**



¿QUÉ HAY DE NUEVO CON SUS BENEFICIOS DE FARMACIA?

Sus beneficios de farmacia se actualizan muchas veces durante el año según su plan. 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)* en "Member Resources" (Recursos del miembro). Allí encontrará documentos que incluyen 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 Exchange, Option o grupo de empleador de Colorado), *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 las 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.

ELEVATE MIND SERVICIOS DE SALUD MENTAL



SCAN ME

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

Está bien no estar bien. 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.

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



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 ofrece recompensa ni incentiva específicamente a profesionales u otras personas a emitir denegaciones 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.

Póngase en contacto con el Departamento de Gestión de Planes 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 SUS COMENTARIOS.

¡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 Exchange y Option de Colorado, 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., MC6000
Denver, Colorado 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

¡Feliz Año Nuevo! Espero que haya disfrutado del día festivo con su familia y amigos, y le deseo lo mejor en 2023. El año nuevo es un buen momento para pensar en los cambios positivos que le gustaría hacer en su vida. DHMP está aquí para apoyarlo a usted, su salud física y su bienestar mental. Asegúrese de programar la visita de bienestar anual con su proveedor de atención primaria (Primary Care Provider, PCP).

Una forma sencilla de mantenerse al día sobre su cobertura de atención médica es inscribirse en nuestro portal para miembros "MyDHMP", al que puede acceder desde cualquier teléfono inteligente, tableta u ordenador. Para obtener más información consulte la página 8.

GREG MCCARTHY

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

