STRONG body + mind

BOLETÍN PARA MIEMBROS
// **PRIMAVERA 2023**

DENVER HEALTH MEDICAL PLAN INC.™

ACCREDITED NCQA HEALTH PLAN ACCREDITED

TEORÍA DEL COLOR: *Cómo nos hacen sentir los colores*

¿Alguna vez un color en particular lo ha hecho sentir de cierta manera? El color puede afectar muchas cosas, incluida la salud mental y el cuerpo. Los colores evocan emociones, como la felicidad o la tristeza, debido a las influencias psicológicas y biológicas. Los colores también pueden tener un significado religioso o cultural.

El rojo, el amarillo y el naranja están uno al lado del otro en el círculo cromático, y se consideran colores cálidos. Son audaces y suelen representar felicidad, optimismo y energía. Según 99designs, las señales de alto, las advertencias de peligro y la cinta de barrera son rojas, amarillas o naranjas porque estos colores atraen la atención y provocan una acción. El azul, el verde y el púrpura se consideran colores tranquilizantes, y representan calma y relajación. De hecho, la mayoría de los logotipos médicos son azules porque están asociados con la confianza, la fuerza, el profesionalismo, la limpieza, la calma y la confianza.

COLOR PANTONE DEL AÑO

Desde el año 2000, Pantone ha elegido el "color del año", un concepto creado para atraer a la comunidad del diseño y a los amantes de los colores de todo el mundo, según Pantone Color Institute. El color del año 2023 es el "magenta viva", que es "un nuevo rojo animado que se revela como pura alegría, fomentando la experimentación y la autoexpresión", según lo expresado por Leatrice Eiseman, directora ejecutiva de Pantone Color Institute. Este color servirá como inspiración para la moda, el diseño industrial y el embalaje de productos en todo el mundo. Durante años, Pantone Color Institute describió el "color del año" en términos de asociaciones emocionales.

LOS COLORES QUE USAMOS

Es muy común elegir qué color usar según nuestros propios sentimientos personales en un día determinado. En un día sombrío, es posible que busque un suéter gris porque no se piensa que el gris sea un color alegre. En un hermoso día de primavera, puede optar por una camisa amarilla a tono con su estado de ánimo. Esto se debe a que el color es una herramienta muy poderosa para la comunicación no verbal, y es una de las formas en que nos autoidentificamos. Elegimos qué usar según lo que queremos que los demás sepan sobre nosotros.

CONEXIÓN CON LA SALUD Y EL BIENESTAR

Comprender el significado psicológico de los colores es relativamente nuevo y nos ayuda a entender cómo los colores afectan la mente y el cuerpo. Según verywellmind.com, ciertos colores se han asociado con cambios fisiológicos, como el aumento de la presión arterial, el aumento del metabolismo y el cansancio ocular. Gran parte de la investigación sobre la psicología del color ha explorado cómo los colores

afectan nuestras emociones y cómo las respuestas a los colores están influenciadas por factores como la edad y los antecedentes culturales. Es importante tener esto en cuenta al tomar decisiones con respecto al color. Piense en colores que provocan emociones negativas en comparación con emociones positivas. Por ejemplo, si el amarillo lo hace sentir ansioso, puede ser una señal de que debe evitar ese color. Si un color en particular lo hace feliz, podría ser una señal para incorporarlo más a su rutina diaria. En muchas culturas, el color se utiliza como una forma de terapia para sanar. Verywellmind.com señala que varias culturas antiguas, incluidos los egipcios y los chinos, practicaban la cromoterapia o el uso de colores para la curación.

PALETA DE COLORES DE PRIMAVERA

Las paletas de colores estacionales de la primavera a menudo incluyen colores cálidos como rojos, amarillos y naranjas o neutrales, como marfil, crema, cámel y marrones puros. La revista Marie Claire informa que el "azul profundo", que es un color cobalto profundo saturado, y el "rosa intenso", descrito como una variedad de fucsia fuerte, estará de moda esta temporada de primavera. También predicen que se usará el tono lavanda pastel, el tono amarillo pálido, conocido como "amarillo suave", y el tono rojo, conocido como "rojo verdadero". Asegúrese de estar atento a estos colores en los próximos meses, ya que es probable que sean una fuente de inspiración para la moda, el diseño de interiores y la vida cotidiana.

Fuentes:

99designs https://99designs.com/blog/tips/how-color-impacts-emotions-and-behaviors/

Verywellmind (29 de noviembre de 2022) https://www.verywellmind.com/color-psychology-2795824

London Image Institute (5 de febrero de 2020) https://londonimageinstitute.com/how-to-empower-yourself-with-color-psychology/

Pantone https://www.pantone.com/color-of-the-year/2023#:~:text=Welcome%20to&text=Pantone's%20Color%20of%20the%20Year,a%20new%20signal%20of%20strength.

Marie Claire https://www.marieclaire.com/fashion/spring-2023-color-trends/

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.

Si necesita en español alguna parte de la información contenida en este boletín, llame a Servicios del Plan de Salud. If you need any of the information in this newsletter in English, please call Health Plan Services.

Denver Health and Hospital Authority (DHHA)/CHP+: 303-602-2100, Elevate Exchange/Colorado Option: 303-602-2090, Medicaid Choice: 303-602-2116, Medicare Advantage: 303-602-2111

CONSEJO DE NURSELINE (LÍNEA DE ENFERMERÍA): *INCONTINENCIA URINARIA*

La incontinencia urinaria (urinary incontinence, UI), o la pérdida de orina por accidente, es un tema sobre el que puede preguntarse, pero es posible que no haya pensado en hablar con su proveedor de atención primaria. Quizás se avergüence de preguntar al respecto o que piense que es un proceso "normal" de envejecimiento y, por lo tanto, lo acepta como parte de la vida. ¿Sabía que hay varios tipos diferentes de UI y que pueden significar diferentes cosas que están pasando en su cuerpo? Es más probable que la UI le afecte si el sexo asignado al nacer fue femenino, ya que aproximadamente la mitad de este grupo tiene UI de manera periódica en algún momento de la vida (generalmente después de los 60 años). Puede ocurrir en hasta el 20% de las personas cuyo sexo asignado al nacer fue masculino; a menudo, pero no siempre, esto está relacionado con la próstata.

Si bien la UI es muy común, no significa que sea "normal" ni algo que se espera que uno soporte automáticamente. Hay varias opciones y soluciones de tratamientos que pueden ayudarle a tener una mejor calidad de vida. Algunas soluciones se basan en el estilo de vida, como limitar ciertas bebidas con cafeína, tener un horario de micción, utilizar un dispositivo pesario o someterse a una terapia física del suelo pélvico. También hay opciones médicas, como medicaciones, procedimientos quirúrgicos (que son mucho más exitosos hoy que años atrás), estimulación nerviosa o incluso inyecciones de bótox especialmente colocadas. Además, es importante controlar toda afección comórbida, como la obesidad, el sobrepeso, el tabaquismo y la diabetes. Controlar estas afecciones puede mejorar la UI en gran medida.

Tenga en cuenta que la fiebre, la sangre en la orina, la orina opaca, la incapacidad de orinar o una nueva frecuencia/urgencia para orinar pueden indicar un problema diferente que podría necesitar tratamiento inmediato. Si cree que tiene UI, debe hablar con su proveedor de atención médica o llamar a NurseLine (Línea de Enfermería) de Denver Health. El personal de NurseLine (Línea de Enfermería) puede realizar una evaluación exhaustiva del triaje y comunicarle el nivel correcto de atención que debe buscar, junto con los próximos pasos para encontrar una solución a este problema.

Escrito por: Leslie A. Newton, magíster en Enfermería (Master of Science in Nursing, MSN), enfermera diplomada (Registered Nurse, RN), enfermera diplomada de práctica avanzada (Advanced Practice Registered Nurse, APRN), enfermera de familia certificada (Family Nurse Practitioner Certified, FNP-C)

Fuentes: Khalife, T. & Gokhan, A., 2022. Is urine incontinence normal for women? https://www.mayoclinichealthsystem.org/hometown-health/speaking-of-health/is-urine-incontinence-normal-for-women

National Institute on Aging, 2022. Urinary incontinence in older adults. https://www.nia.nih.gov/health/urinary-incontinence-older-adults

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.

Ensalada tibia de calabaza asada y quinua

SCAN ME

INGREDIENTES

3/4 taza de arándanos secos

1/2 cebolla dulce grande, cortada en rodajas finas

4 tazas de quinua tricolor, cocida y tibia

sal gruesa

aceite de oliva

1 cucharada de jugo de limón natural

1 cucharada de miel pura

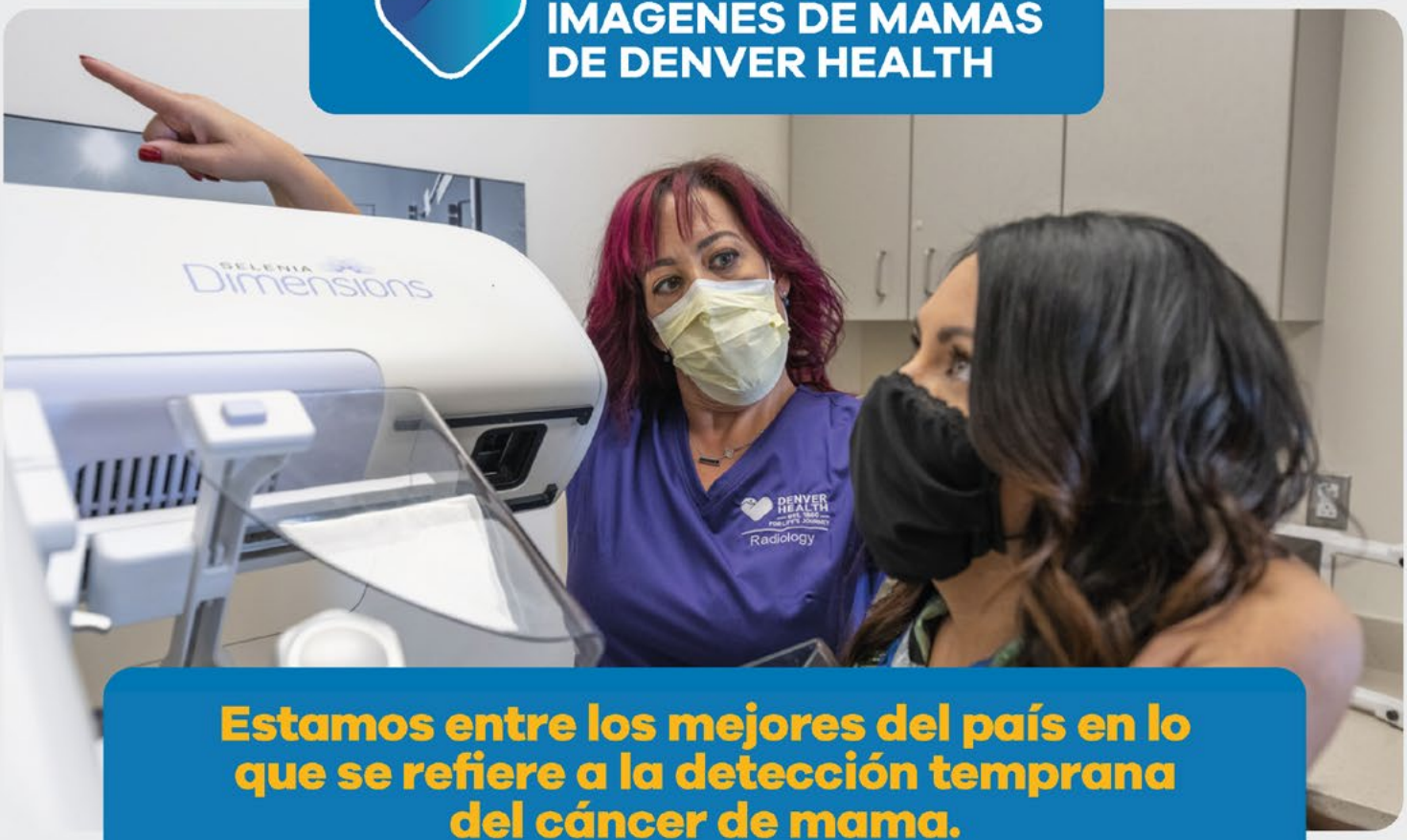
1 calabaza moscada, pelada y cortada en cubos medianos

3/4 taza de hojas de espinaca tiernas, cortadas en cintas

INSTRUCCIONES

Coloque la espinaca y los arándanos secos en un tazón grande. Cubra y reserve. Coloque el jugo de limón, la miel, 1 cucharada de aceite de oliva y un poco de sal en un tazón pequeño, y mezcle hasta que se combinen para crear un aderezo. Precaliente el horno a 425 grados. Cubra una bandeja para hornear con papel de aluminio. Mezcle la calabaza moscada cortada en cubos con 1 cucharada de aceite de oliva y ½ cucharadita de sal. Coloque la calabaza de manera uniforme en la bandeja para hornear. Ase la calabaza en la parrilla superior del horno durante 15 a 20 minutos, o hasta que la calabaza esté blanda y dorada en la parte superior. Mientras la calabaza se está asando, agregue ½ cucharada de aceite de oliva a una sartén pequeña y caliente a fuego medio/alto. Agregue la cebolla dulce y saltee durante 2 minutos. Reduzca el fuego a medio y continúe salteando durante otros 5 a 6 minutos, hasta que la cebolla esté ligeramente caramelizada. Agregue la calabaza moscada caliente, las cebollas calientes y la quinua tibia al tazón de espinaca y arándanos. Mezcle para escurrir levemente la espinaca. Agregue el aderezo y mezcle hasta que esté bien cubierto. Sirva tibia.

DIAGNÓSTICO POR IMÁGENES DE MAMAS DE DENVER HEALTH



Estamos entre los mejores del país en lo que se refiere a la detección temprana del 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:

- Tarda 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.° 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, CO Option o grupo 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 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.

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

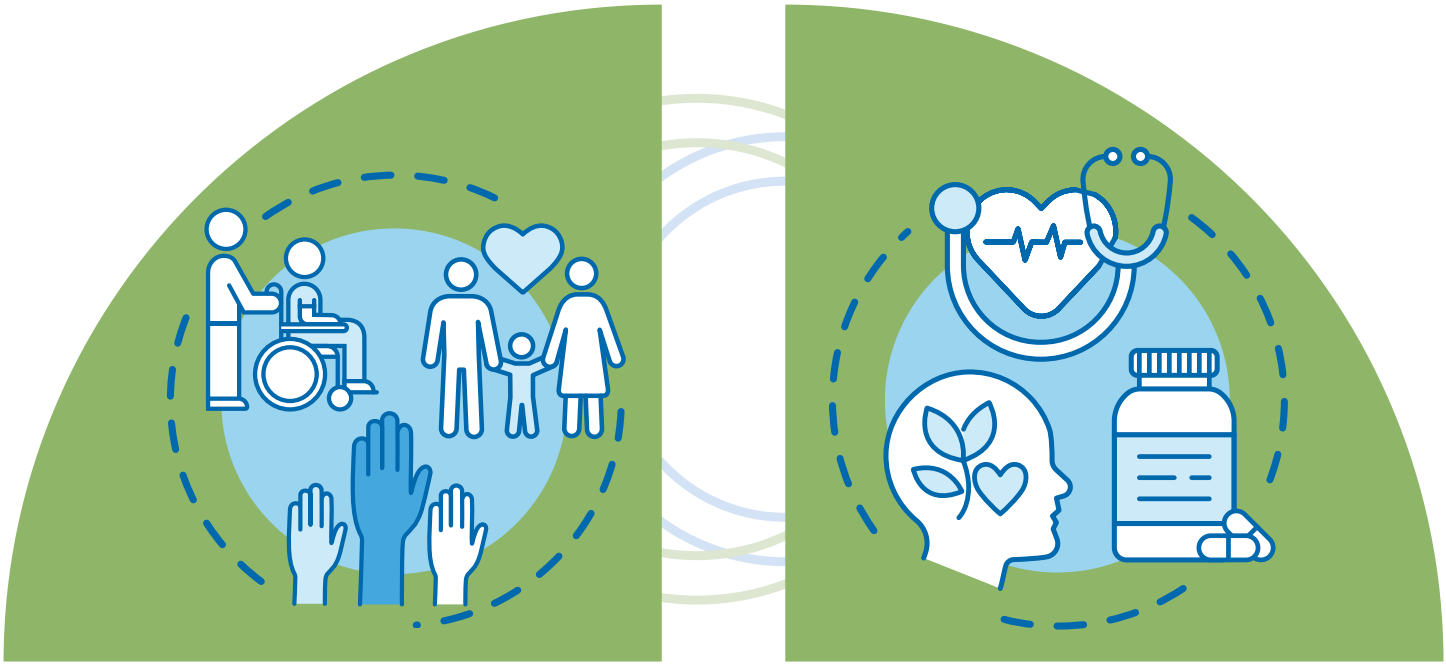
ELEVATE MEDICARE ADVANTAGE
Denver Health Medical Plan Inc.

Si usted es miembro de Elevate Medicare Choice (HMO D-SNP), ¡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.

Si los miembros de Elevate Medicare Choice (HMO D-SNP) completan una encuesta de salud, cumplen con el requisito para obtener la recompensa de $25. 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 (Care Management Department) al **303-602-2184** o visite **DenverHealthMedicalPlan.org**.



Evite una interrupción en su cobertura de salud

- ☑ Asegúrese de que podamos comunicarnos con usted. **Actualice su información de contacto** y regístrese para recibir avisos en la aplicación de Health First Colorado y en su cuenta de PEAK.
- ☑ **Responda antes de la fecha límite en su carta** que recibirá por correo postal y correo electrónico.
- ☑ Recuerde **firmar su paquete de renovación.**
- ☑ **Regrese la documentación** de la manera que le sea conveniente: por la de aplicación Health First Colorado, correo postal o en co.gov/PEAK.
- ☑ Escanee el código QR para buscar el departamento de servicios humanos de su condado y obtener ayuda.

Health First COLORADO™
Colorado's Medicaid Program

CHP+
Child Health Plan *Plus*

UN MENSAJE DE NUESTRO DEPARTAMENTO DE FARMACIA

INFORMACIÓN SOBRE OPIOIDES

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

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

Existen otras opciones para tratar el dolor que no involucran opioides. Otras opciones que pueden estar cubiertas por su plan incluyen atención quiropráctica, terapia física, ejercicio, terapia cognitivo-conductual, Tylenol de venta libre (Over-The-Counter, OTC) (acetaminofén), medicamentos antiinflamatorios no esteroideos e inhibidores de la recaptación de serotonina y norepinefrina. Hable con su proveedor sobre el tratamiento adecuado para usted. Si el tratamiento con opioides es la opción adecuada para usted, el plan cubre la inyección de naloxona y el aerosol nasal Narcan para tratar la ocurrencia de una sobredosis. Comuníquese con Servicios del Plan de Salud para conocer el costo del copago.

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

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

INFORMACIÓN IMPORTANTE SOBRE EL PLAN

PROGRAMA DE MEJORAMIENTO DE LA CALIDAD

Asegurarnos de que nuestros miembros reciban una buena atención y ayuda es la misión de Denver Health Medical Plan, Inc. (DHMP). Para colaborar con esta iniciativa, tenemos un Programa de Mejoramiento de la Calidad (MC). La meta del Programa de MC es analizar el trabajo que hemos hecho como su plan de salud, comparar esta labor con nuestras metas y aprender cómo podemos hacerlo mejor. Cada año, examinamos los datos sobre cómo manejamos la atención de los miembros y luego medimos nuestro trabajo y progreso en comparación con los puntos de referencia utilizados por todo el país.

La meta de nuestro Programa de MC es asegurarnos de que usted tenga lo siguiente:
» el derecho a recibir una buena atención médica
» programas que satisfagan sus necesidades
» ayuda con las enfermedades crónicas que tenga
» apoyo cuando necesite ayuda adicional, por ejemplo, luego de una estadía en el hospital
» atención de médicos de alta calidad

Puede encontrar los resultados de nuestro Programa de MC en el sitio web de DHMP: **DenverHealthMedicalPlan.org/Quality-Improvement-Program**.

LÍMITES MÁXIMOS DE BENEFICIOS

Si está usando beneficios como visitas de terapia ambulatoria, equipo médico durable o atención quiropráctica, y está cerca de alcanzar el límite máximo de beneficio, comuníquese con Servicios del Plan de Salud al **303-602-2100** para hablar con un representante sobre cualquier opción que pueda tener.

TRANSICIÓN DE ATENCIÓN

Si usted o su dependiente se están atendiendo con un pediatra y están listos para la transición a un médico general o de familia, hay tres maneras de obtener ayuda:
» Comuníquese con el Centro de Citas de Denver Health al **303-436-4949** para obtener asistencia para buscar un nuevo proveedor y hacer su primera cita.
» Utilice el *Directorio de proveedores* en Internet en **DenverHealthMedicalPlan.org**.
» Pídale ayuda a su proveedor con la transición.

OBTENGA AYUDA RÁPIDA Y GRATUITA

Denver Health le ayudará con algo más que con su atención médica.

Nos asociamos con findhelp, un recurso comunitario en internet gratuito para sus necesidades sociales relacionadas con la salud

Obtenga ayuda para encontrar gratis o a un costo reducido:

- Vivienda
- Alimentos
- Trabajos
- Transporte
- ¡Y mucho más!

Visite **DenverHealth.findhelp.com** – a disposición de los pacientes, el personal y la comunidad de Denver Health. Puede obtener ayuda en más de 100 idiomas.

También pude escanear el código QR para crear una cuenta y ver los recursos que hay en su zona.

DENVER HEALTH™
est. 1860
ESTAMOS AQUÍ EN TU CAMINO POR LA VIDA

findhelp

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.

H5608_SprngNwslttr23_C

SCAN ME

UN MENSAJE DE NUESTRO DIRECTOR GENERAL

Dado que mayo es el Mes de la Concientización sobre la Salud Mental, quisiera destacar **Elevate Mind**, un nuevo beneficio de salud mental disponible para los miembros de Exchange, Colorado Option, Medicare Advantage y DHHA dentro de Denver Health Medical Plan (DHMP).

Recomendamos a los miembros elegibles que utilicen este beneficio según sea necesario. Elevate Mind es una manera fácil y rápida de obtener la atención de salud mental que necesita, cuando la necesite, por teléfono o video. Puede programar una cita con un terapeuta o psicólogo con licencia las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Visite **ElevateMind.org**, descargue la aplicación móvil Elevate Mind o escanee el código QR anterior.

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