

STRONG **body**
mind



BOLETÍN PARA MIEMBROS
// OTOÑO 2025



DENVER HEALTH
MEDICAL PLAN INC.™



Noviembre es EL MES NACIONAL DE LA DIABETES

Noviembre es el mes nacional de la diabetes. Si acaba de recibir el diagnóstico, es el momento perfecto para aprender las mejores formas de mantener la diabetes controlada, especialmente ahora que se acercan las fiestas.

¿QUÉ ES LA DIABETES?

Existen tres tipos principales de diabetes. La más común es la diabetes tipo 2, en la que el cuerpo no utiliza ni produce la insulina de manera correcta, lo que causa demasiada azúcar en el torrente sanguíneo. La diabetes tipo 1 ocurre cuando el cuerpo no produce suficiente insulina. La diabetes gestacional puede desarrollarse en mujeres embarazadas debido a cambios hormonales.

CONTROL DE LA DIABETES TIPO 2 DURANTE LOS DÍAS FESTIVOS

A medida que nos acercamos a la temporada de celebraciones festivas y dulces tentaciones, le presentamos algunas estrategias para que el control de la diabetes sea su prioridad.

- » Cuando vaya a una fiesta, tenga un plan listo. ¿Irá a una fiesta? Ofrezca llevar un aperitivo saludable para asegurarse de que tendrá al menos un plato apto para diabéticos al que recurrir.
- » Coma en los horarios habituales. Mantenga una rutina de alimentación regular para mantener estable el nivel de azúcar en la sangre. Si le sirven más tarde de lo habitual, coma un refrigerio saludable a la hora regular de comer.

- » Primero piense en verduras. Comience con una ensalada y añada muchas verduras.
- » Olvídense de la idea de alimentos prohibidos. La indulgencia está bien (con moderación). Si tiene un antojo del pastel de calabaza de la tía Norma, reduzca el consumo de otros carbohidratos. Elija una porción pequeña, coma despacio y saboree cada bocado.
- » Limite el consumo de alcohol. Dado que el alcohol puede reducir el nivel de azúcar en la sangre e interferir con la medicación para la diabetes, limite el consumo de alcohol o evítelo por completo. Si bebe, hágalo con la comida.
- » Manténgase activo. Puede ser más difícil encontrar tiempo para realizar ejercicio durante esta época del año. Aproveche para caminar, patinar sobre hielo o limpiar la nieve de la acera. El ejercicio no solo quema grasa, sino que también ayuda a transportar la glucosa de la sangre a las células.
- » Duerma más. Más fiestas equivale a dormir menos. Dormir menos puede provocar que desee comer más alimentos con alto contenido en grasas y azúcares. Lo ideal es dormir de 7 a 8 horas por noche.
- » Estrésese menos. Los días festivos pueden ser estresantes y el estrés prolongado puede elevar el nivel de azúcar en la sangre. Hágase un masaje, vaya a una clase de yoga o disfrute de un baño caliente para recargar energías para el próximo evento.
- » Controle los niveles de azúcar en la sangre con frecuencia. Con los días festivos se producen cambios en la rutina y la dieta. Asegúrese de controlar sus niveles de azúcar en la sangre y consulte con su médico si debe ajustar la medicación.

- » Viaje con refrigerios. Si viaja durante los días festivos, lleve refrigerios saludables para mantener sus niveles de azúcar en la sangre estables en caso de que los vuelos se retrasen o haya mucho tráfico.

SU CAMINO HACIA LA SALUD

Enterarse de que tiene diabetes puede ser aterrador. Pero sepa que tiene el apoyo de toda una comunidad que comprende lo que está experimentando. Al controlar su afección, puede manejar la enfermedad y vivir una vida normal y saludable.

Fuentes:

Asociación Médica Estadounidense (American Medical Association) (sin fecha). Diagnóstico reciente. Diagnóstico reciente | ADA.
<https://diabetes.org/diabetes/newly-diagnosed>.

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

Miller, R. B. (11 de diciembre de 2022). ¿Recién diagnosticado con diabetes tipo 2? Lo que necesita saber. WebMD.
<https://www.webmd.com/diabetes/tips-newly-diagnosed-type-2-diabetes>.

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention). (20 de junio de 2022). Cinco consejos de alimentación saludable para los días festivos Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. <https://www.cdc.gov/diabetes/library/features/holidays-healthy-eating.html>.

Shmerling, R. H. (21 de febrero de 2023). ¿Qué sucede cuando un medicamento se vuelve viral? Harvard Health. <https://www.health.harvard.edu/blog/what-happens-when-a-drug-goes-viral-202302212892>.



Números de teléfono de Servicios del Plan de Salud (TTY 711):

Miembros de Denver Health and Hospital Authority (DHHA)/CHP+: 303-602-2100

Miembros de Exchange/COOP: 303-602-2090

Miembros de Medicaid Choice: 303-602-2116

Miembros de Medicare: 303-602-2111

If you need any of the information in this newsletter in Spanish or alternate format, please call Health Plan Services. Si necesita en español alguna parte de la información contenida en este boletín o en un formato alternativo, llame a Servicios del Plan de Salud.

CONSEJO DE NURSELINE (LÍNEA DE ENFERMERÍA): CÓMO CONTROLAR LA HEMOGLOBINA A1C (HgA1C)

La hemoglobina A1C, también llamada prueba de hemoglobina glicosilada (HgA1C) o simplemente prueba de A1C, es un análisis de sangre que muestra el nivel promedio de azúcar en la sangre durante los últimos dos o tres meses. Es una prueba clave para controlar la diabetes o averiguar si corre el riesgo de padecerla. Mantener la A1C en un rango saludable ayuda a reducir el riesgo de sufrir problemas de salud graves.

¿QUÉ SIGNIFICAN LOS VALORES DE A1C?

- » Normal: Debajo del 5.7%
- » Prediabetes: De 5.7% a 6.4%
- » Diabetes: 6.5% o más

Si su valor de A1C es más alto de lo que debería, significa que su nivel de azúcar en la sangre ha sido demasiado alto durante mucho tiempo. Con el tiempo, los niveles altos de azúcar en la sangre pueden provocar una enfermedad cardíaca, renal, daños en los nervios y problemas oculares.

FORMAS DE REDUCIR LA HEMOGLOBINA A1C

La buena noticia es que puede adoptar medidas para controlar o reducir la hemoglobina A1C. Dos de los cambios más importantes consisten en tener una alimentación saludable y mantenerse activo.

1. Coma mejor

- » Llene la mitad de su plato con verduras y frutas.
- » Elija granos integrales como el arroz integral o el pan integral.
- » Elija proteínas magras como pollo, pavo, frijoles o pescado.
- » Evite las bebidas azucaradas y limite los alimentos con alto contenido de azúcar, sal o grasa.

2. Manténgase activo

- » Intente realizar al menos 30 minutos de actividad física la mayoría de los días.
- » Caminar, montar en bicicleta, bailar o jugar con sus hijos o mascotas son excelentes maneras de mantener su cuerpo en movimiento.
- » Mantenerse activo ayuda al cuerpo a utilizar la insulina y reduce el nivel de azúcar en la sangre.

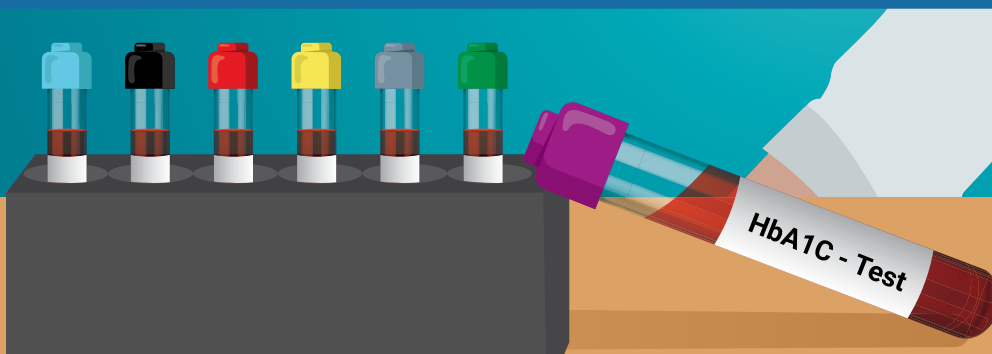
HABLE CON SU EQUIPO DE ATENCIÓN

Debe revisar el nivel de A1C al menos dos veces al año, o con mayor frecuencia si así lo recomienda su médico. El seguimiento de sus resultados le ayuda a usted y a su proveedor a elaborar el mejor plan para su salud.

Escrito por: Marie Richardson, doctora en Enfermería (Doctor of Nursing, DNP) licenciada en Enfermería (Bachelor of Science in Nursing, BSN), enfermera diplomada (Registered Nurse, RN) NurseLine (Línea de Enfermería) de Denver Health

Fuentes:
Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC). Todo sobre su A1C. <https://www.cdc.gov/diabetes/managing/managing-blood-sugar/a1c.html>
Asociación Estadounidense de la Diabetes (American Diabetes Association). Comprensión de la A1C. <https://diabetes.org/a1c>
Instituto Nacional de la Diabetes y las Enfermedades Digestivas y Renales (National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases, NIDDK). Control de la diabetes. <https://www.niddk.nih.gov/health-information/diabetes/overview/managing-diabetes>

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.



Chile a fuego lento

INGREDIENTES

- 1 libra de carne molida magra de res, pavo, pollo o vegetales
- ½ libra de aceite de oliva
- 1 cebolla roja o amarilla (pelada y cortada en cubitos)
- 1 pimiento (cortado en cubitos)
- 2 dientes de ajo (picados)
- 2 chiles chipotle en salsa adobo (picados)
- 2 latas (15 onzas) de frijoles rojos, pintos o negros (enjuagados y escurridos)
- 1 lata (15 onzas) de salsa de tomate
- 2 latas (14 onzas) de tomates cortados en cubitos
- 1 lata (4 onzas) de chiles verdes picados (suaves, medios o picantes, según el gusto)
- 1½ cucharada de chile en polvo
- ½ cucharada de comino molido
- 1½ taza de caldo de carne de res, pollo o verdura (bajo o reducido en sodio)
- Sal y pimienta (a gusto)



INSTRUCCIONES

Caliente el aceite en una sartén grande a fuego medio. Agregue la carne molida, la cebolla, los pimientos y el ajo. Cocine hasta que la carne esté completamente cocida, desmenuzando la carne con una espátula o una cuchara mientras se cocina. Drene el exceso de grasa; luego, transfiera a una olla para cocinar a fuego lento. Agregue los ingredientes restantes a la olla de cocción lenta y revuelva para combinar. Cubra y cocine a fuego lento durante 6 horas o fuerte durante 3 horas. Si es necesario, añada más condimentos. Opcional: añada ingredientes saludables, como cebollas verdes o yogur griego natural, ¡que tiene un sabor muy similar a la crema agria!

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 **sin costo** con el personal de enfermería de Denver Health acerca de sus inquietudes sobre la salud. En ocasiones pueden llamar 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 tratar diversas lesiones y enfermedades en la comodidad de su hogar (disponible de 7 a.m. a 10 p.m., los 365 días del año). Visite **DispatchHealth.com**, descargue la aplicación gratuita o llame al **720-487-9530**. Consulte la cobertura del plan para obtener detalles sobre los costos compartidos.

VISITE UN CENTRO DE ATENCIÓN DE URGENCIA.



Denver Health ofrece múltiples centros de atención de urgencia en toda el área de Denver. Además, Denver Health ofrece atención de urgencia virtual para adultos a través de MyChart. Para obtener más información, ubicaciones y horarios, visite **DenverHealth.org/Urgent-Care**. Consulte la cobertura del plan para obtener detalles sobre los costos compartidos.

Nota: También 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. Consulte la cobertura del plan para obtener detalles sobre los costos compartidos.

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). Para obtener más información, visite **DenverHealth.org/Services/Emergency-Medicine**. Consulte la cobertura del plan para obtener detalles 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 parte de los EE. UU. Consulte la cobertura del plan para obtener detalles sobre los costos compartidos.

¿CUÁLES SON LAS NOVEDADES DE SUS BENEFICIOS DE FARMACIA?

Sus beneficios de farmacia se pueden actualizar en el transcurso del año según su plan. Para ver qué ha cambiado, visite **DenverHealthMedicalPlan.org**. Coloque el cursor sobre *Members* (Miembros). 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. Estos incluyen medicamentos que se agregaron o genéricos que se agregaron, y 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 *Lista de medicamentos* (para Medicare Advantage), proporcionan lo siguiente:

- » Una lista de medicamentos cubiertos, junto con las restricciones y las preferencias.
- » Detalles sobre cómo utilizar el *Formulario de medicamentos* y los procedimientos de gestión farmacéutica.
- » Una explicación de los límites o las cuotas.
- » Detalles 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) al inscribirse y anualmente a partir de entonces.

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. Las respuestas a estas preguntas no afectan la cobertura del seguro. Se pueden compartir con su médico. Podemos trabajar con su médico y equipo de atención médica para tratar de mejorar su salud.

Podemos enviarle la HRA por correo postal. Podemos ofrecer una opción en línea. Podemos realizar un seguimiento mediante llamadas telefónicas para completar la evaluación. 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. Al finalizar la encuesta, se agregará la recompensa a su FlexCard. Puede comprar alimentos saludables que cumplan con los requisitos en tiendas aprobadas. 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**.



DENVER HEALTH™

est. 1860

SIEMPRE A TU LADO

Los Centros de Salud Escolares de Denver Health ofrecen atención médica conveniente, directamente en la escuela de su hijo(a) y también a través de citas virtuales.

- Atención para condiciones crónicas como el asma
- Educación en salud
- Consejería de salud mental
- Exámenes físicos y cuidado dental
- Recetas y medicamentos
- Vacunas

Para programar la cita de su hijo(a), comuníquese con nuestro equipo escolar al **303-602-8958**.

DENVER HEALTH ESTÁ SIEMPRE A TU LADO.

Obtén más información.

Comparta la salud.

**¿LO
SABÍA?**

¡Llegó la inscripción abierta! Dígale a su familia y amigos. Este es el momento de inscribirse en un plan de seguro de salud para 2026. 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 2025** y finaliza el **7 de diciembre de 2025**.

Para obtener más información o inscribirse, llame al **303-602-2451** o visite **dhmp.info/Medicare**.

Los miembros actuales pueden llamar a Servicios del Plan de Salud al 303-602-2111.



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



La inscripción abierta para la cobertura individual y familiar, incluidos los planes CO Option, comienza el **1 de noviembre de 2025** y finaliza el **15 de enero de 2026***.

Para obtener más información o inscribirse, llame al **303-602-2451** o visite **dhmp.info/Exchange**.

** Las fechas son determinadas por la División de Seguros (Division of Insurance, DOI). Pueden cambiar.*

Visite [DenverHealthMedicalPlan.org](https://denverhealthmedicalplan.org)
para obtener más información.

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
- » ayudar con el transporte para las visitas al médico
- » trabajar con su equipo de atención en los servicios que pueda necesitar en su casa
- » brindar información sobre sus afecciones de 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 brinda acceso al personal a los miembros y profesionales que buscan información sobre la gestión de casos (Case Management, CM). El personal está disponible por lo menos ocho horas al día durante las horas hábiles normales para recibir llamadas de cobro revertido o gratuitas. Fuera del horario de atención, puede enviar información por fax y el personal le responderá el siguiente día hábil. El personal se identifica por su nombre, título y nombre de la organización cuando realiza una llamada. Puede acceder a servicios de TTY y ayuda lingüística.

GESTIÓN DE LA UTILIZACIÓN DE SERVICIOS (UTILIZATION MANAGEMENT, UM)

La toma de decisiones de UM se basa en la adecuación de la atención, los servicios y la existencia de la cobertura. El Departamento de UM trabaja para tomar decisiones de utilización de manera justa, imparcial y uniforme, utilizando criterios estandarizados y medibles basados en pruebas clínicas sólidas. Puede solicitar una copia gratuita de nuestros criterios de UM. Los criterios de UM también están disponibles en nuestro sitio web. Consulte "Services Requiring Prior Authorization" (Servicios que requieren autorización previa) para verificar los servicios que requieren autorización previa en el sitio web en **DenverHealthMedicalPlan.org/For-Providers**. El plan no recompensa específicamente a los profesionales u otras personas por emitir negaciones de atención o servicios.

El plan no ofrece incentivos financieros a los proveedores o a los responsables de tomar decisiones de UM para fomentar decisiones que resulten en subutilización. El Departamento de UM sigue la Ley de Paridad en la Salud Mental para garantizar la igualdad de tratamiento de las afecciones de salud mental y los trastornos por abuso de sustancias. Consulte los manuales para miembros en el sitio web para obtener detalles adicionales.

INFORMACIÓN IMPORTANTE SOBRE EL PLAN



Miembros: los miembros deben comunicarse con su médico para iniciar una solicitud de autorización. Los miembros pueden llamar al número de Servicio al Cliente que figura en la tarjeta de id. del plan de salud si necesitan ayuda o si tienen preguntas. Para obtener asistencia lingüística, llame al número de teléfono de Servicios del Plan de Salud que se encuentra en el reverso de su tarjeta de id., y un representante podrá ayudarlo.

Proveedores: el personal de Servicios del Plan de Salud de DHMP está disponible para cuestiones de UM durante el horario de atención normal, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m., excepto los días festivos. Los proveedores pueden comunicarse con la Gestión de la Utilización de Servicios por fax para enviar solicitudes de autorización e información clínica. El Departamento de Gestión de la Utilización de Servicios (Utilization Management Department) de DHMP puede recibir fax los siete días de la semana, incluidos los días festivos.

Nuestros empleados de gestión de la utilización se identifican con todas las personas que llaman por nombre, título y nombre de nuestra empresa al realizar o devolver llamadas. Pueden informarle sobre los requisitos específicos de gestión de la utilización, los procedimientos de revisión operativa y discutir las decisiones de gestión de la utilización con usted.

Las siguientes líneas telefónicas y de fax son para proveedores:

- » Fax para pacientes ambulatorios: **303-602-2128**
- » Fax para notificación de admisión y alta de pacientes hospitalizados: **303-602-2127**
- » Fax para registros clínicos de pacientes hospitalizados: **303-602-2004**
- » Fax para solicitudes urgentes/aceleradas: **303-602-2160**
- » Teléfono de Gestión de la Utilización de Servicios: **303-602-2140**
- » Los proveedores también pueden presentar solicitudes de autorización previa en el sitio web en: **[DenverHealthMedicalPlan.org/For-Providers/Prior-Authorizations](https://denverhealthmedicalplan.org/For-Providers/Prior-Authorizations)**

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. Cuando decide presentar una queja o una apelación, DHMP debe recibir su solicitud dentro del periodo de tiempo prescrito. Cuando no cumple con una fecha límite, podemos negarnos a revisar su apelación. Puede encontrar información sobre cómo presentar una queja o apelación, incluidos los periodos en los que se le permite presentar una queja o apelación en nuestro sitio web: **[DenverHealthMedicalPlan.org](https://denverhealthmedicalplan.org)**. O bien, puede llamarnos para obtener información o ayuda para presentar una queja o apelación al **303-602-2261**.





**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.

Estos incluyen letras grandes, audio u otros idiomas. Llame al 303-602-2116. Número gratuito 1-855-281-2418. O bien, llame al 711 para personas que llaman con necesidades auditivas o del habla.

Elevate Medicare Advantage es un plan HMO aprobado por Medicare. La inscripción en Elevate Medicare Advantage depende de la renovación del contrato. El plan también tiene un contrato por escrito con el Programa Colorado Medicaid para coordinar sus beneficios de Medicaid.

H5608_FallNwsltr25SP_M



**¡LLEGÓ EL
MOMENTO!**



**UN MENSAJE
DE NUESTRO
DIRECTOR GENERAL**

Al ingresar a los meses de otoño e invierno, las vacunas contra la gripe y la COVID-19 son una forma muy importante de protegerse a sí mismo y a su comunidad. Estas vacunas son un beneficio cubierto para todos nuestros planes de seguro de salud. Si tiene preguntas sobre dónde recibir las vacunas, hable con su proveedor de atención primaria (Primary Care Provider, PCP), programe una cita a través de la aplicación MyChart o visite **[DenverHealthMedicalPlan.org/Flu-Vaccines](https://denverhealthmedicalplan.org/Flu-Vaccines)**.

Con el cierre del año 2025, espero que usted y su familia disfruten de una temporada festiva segura y feliz.

GREG MCCARTHY

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

