

STRONG **body**
mind



BOLETÍN PARA MIEMBROS
//PRIMAVERA 2025



DENVER HEALTH
MEDICAL PLAN INC.



Los beneficios de cultivar **LA GRATITUD PARA ALIVIAR EL ESTRÉS**

Se puede cultivar una actitud positiva con un poco de práctica. Si bien nacemos con tendencias temperamentales específicas, el cerebro es como un músculo y se puede fortalecer la tendencia natural de la mente al optimismo.

Aunque la resiliencia emocional y el optimismo dependen de varios factores, los estudios indican que cultivar una sensación de gratitud puede ayudar a mantener un estado de ánimo más positivo, contribuir a un mayor bienestar emocional y también promover los beneficios sociales. Cultivar la gratitud es una de las maneras más simples de obtener una mayor sensación de bienestar emocional, más satisfacción con la vida en general y una mayor sensación de felicidad. Las personas con un mayor nivel de gratitud suelen tener relaciones más sólidas porque aprecian más a sus seres queridos, y sus seres queridos, al sentir esa apreciación, tienden a esforzarse para obtenerla. Y debido a que

aquellos que son más felices duermen mejor y disfrutan de relaciones saludables, las personas agradecidas tienden a ser personas más saludables.

Afortunadamente, hay varias maneras de cultivar la gratitud. Durante las próximas semanas, pruebe algunos de los siguientes ejercicios. Debiera notar un aumento sustancial de sus sentimientos de gratitud: es probable que note cosas más positivas en su vida, menos inquietudes sobre eventos negativos o estresantes, menos sentimientos de “falta” y una mayor sensación de aprecio por las personas y las cosas de su vida.

RECUERDE ASPECTOS AGRADABLES.

Cuando note que se está quejando por un evento negativo o un factor de estrés en su vida, intente pensar en cuatro o cinco cosas relacionadas por las que está agradecido. Por ejemplo, cuando se sienta estresado en el trabajo, intente pensar en varias cosas que le gustan de su trabajo. Puede hacer lo mismo con el estrés en las relaciones, el estrés financiero u otras molestias diarias. Cuanto más recuerde los aspectos positivos y agradables, más fácil puede ocurrir un cambio hacia la gratitud.



TENGA CUIDADO CON LAS COMPARACIONES.

Muchas personas se estresan de manera innecesaria al hacer comparaciones. Más específicamente, se estresan por hacer comparaciones indebidas. Se comparan solo con aquellos que tienen más, hacen más o están de algún modo más cerca de sus ideales, y se sienten inferiores en lugar de inspirarse. Al cultivar la gratitud, tiene dos opciones si se encuentra haciendo tales comparaciones: puede optar por compararse con personas que tienen menos que usted (lo que le recuerda lo verdaderamente rico y afortunado que es) o puede sentir gratitud por tener personas en su vida que pueden inspirarlo. Cualquiera de las dos opciones puede alejarlo del estrés y la envidia, y acercarlo más a sentimientos de gratitud.

ESCRIBA UN DIARIO DE GRATITUD.

Una de las mejores maneras de cultivar la gratitud es escribir un diario de gratitud. No solo combina los beneficios de escribir un diario con la adopción activa de una mentalidad más positiva, sino que le deja un buen catálogo de recuerdos felices y una larga lista de cosas en su vida por las que

está agradecido. Los diarios de gratitud pueden ser maravillosos y se pueden leer en momentos en los que es más difícil recordar cuáles son estas cosas.

Debido a que los hábitos suelen formarse en un plazo de dos a tres semanas, a medida que avanza, tendrá que centrarse activamente en mantener la gratitud cada vez menos, y el hábito de una actitud más positiva y menos provocadora de estrés será más automático. Puede tener mayores sentimientos de bienestar emocional.

Fuentes:

Scott, Elizabeth. ¿Quiere aliviar el estrés lo antes posible? Escriba en un diario de gratitud. VeryWell. www.verywellmind.com/writing-in-a-gratitude-journal-for-stress-relief-3144887?utm_term=bouncex4&utm_campaign=health_tod&utm_medium=email&utm_content=7401050&utm_source=cn_nl

Adler MG, Fagley NS. Apreciación: diferencias individuales para encontrar valor y significado como predictor único del bienestar subjetivo. *J Pers.* 2005;73(1):79-114.

Emmons RA, McCullough ME. Contar bendiciones en lugar de cargas: una investigación experimental de la gratitud y el bienestar subjetivo en la vida diaria. *J Pers Soc Psychol.* 2003;84(2):377-389.

Números de teléfono de Servicios del Plan de Salud:

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

Miembros de Elevate Health Plans (Exchange/COOP): 303-602-2090

Miembros de Medicaid Choice: 303-602-2116

Miembros de Medicare: 303-602-2111; TTY 711 (de 8 a.m. a 8 p.m., los siete días de la semana)

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): CONCIENTIZACIÓN SOBRE EL ESTRÉS

Abril es el Mes Nacional de Concientización sobre el Estrés. El término "estrés" no es simplemente una palabra de moda. El estrés está relacionado con la preocupación o la tensión derivada de situaciones exigentes; es una reacción natural. Aquellos que experimentan episodios repetidos de estrés de alto nivel pueden enfrentar problemas físicos y de salud mental como presión arterial alta, enfermedades cardíacas, depresión y ansiedad. Estos son algunos ejemplos de cómo puede controlar mejor sus niveles de estrés.

TÓMESE 5 MINUTOS PARA ELIMINAR EL ESTRÉS:

Relajarse, incluso durante periodos breves, mejorará la claridad, el enfoque, la calma, la calidad del sueño, la función inmunitaria y el bienestar emocional. Hay 1,440 minutos en un día; 5 minutos dedicados a eliminar el estrés no es una pérdida de tiempo.

PRACTIQUE LA ATENCIÓN PLENA:

Esta es una herramienta eficaz para eliminar el estrés. La meditación promueve la atención en el momento presente, ayudando a anclar sus pensamientos y reducir la ansiedad.

LEVÁNTESE Y MUEVA EL CUERPO:

El movimiento alivia el estrés al reducir las hormonas del estrés, como el cortisol y la adrenalina. También aumenta nuestras endorfinas, lo que ayuda a elevar el estado de ánimo y ofrece una sensación de relajación y optimismo.

HAGA ALGO DIVERTIDO:

Las actividades creativas son una distracción sana y pueden alejar la mente de los factores de estrés y conducirla hacia nuevas experiencias gratificantes. La inmersión en tareas creativas aleja los pensamientos negativos, lo que permite que los sentimientos de satisfacción y logro florezcan.

ESTABLEZCA METAS PERSONALES:

Utilice las metas SMART (inteligentes, en español) (específicas, medibles, alcanzables, relevantes y de tiempo limitado) para establecer y lograr sus metas. Elija una meta principal y concéntrese en ella hasta lograrlo. Escribir una meta SMART puede ayudarlo a realizar un seguimiento de su progreso. Por ejemplo, si desea comenzar a hacer ejercicio para eliminar el estrés, una meta SMART indicaría lo siguiente: para aliviar el estrés, caminaré 3 veces a la semana, durante 15 minutos por vez, y lo haré durante el próximo mes.

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:

Mayo Clinic. (2025). Manejo del estrés www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/exercise-and-stress/art-20044469#

Medical NewsToday. (2025). Por qué ocurre el estrés y cómo controlarlo. www.medicalnewstoday.com/articles/can-stress-make-you-sick#summary

Mental Health. (2025). Abril es el Mes de la Concientización sobre el Estrés. www.mentalhealthspeakers.co.uk/news/how-to-celebrate-international-stress-awareness-month

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.



MERCADO DE AGRICULTORES TEMPORADA EN COLORADO

ÁREA METROPOLITANA DE DENVER:

Visite [Denver.org/Things-To-Do/Shopping/Farmers-Markets](https://denver.org/things-to-do/shopping/farmers-markets) para obtener una lista completa de los mercados de agricultores en el área de Denver y alrededor de ella.

CONDADO DE LA PLATA:

- » Mercado de agricultores de Durango: Se realiza todos los sábados por la mañana, del 10 de mayo al 25 de octubre de 2025, de 8 a.m. al mediodía (de 9 a.m. al mediodía en octubre), en el estacionamiento de TBK Bank, 259 W. 9th St. en Durango.
- » Mercado de agricultores de Bayfield: Se realiza todos los sábados por la mañana, del 10 de mayo al 25 de octubre de 2025, de 8 a.m. al mediodía en 1328 CR 501 en Bayfield (junto a Pine River Church).

CONDADO DE MONTEZUMA:

- » Mercado de agricultores de Cortez: Por lo general, se realiza todos los sábados por la mañana, de junio a septiembre de 2025, de 7:30 a 11:30 a.m. (de 8:30 a 11:30 a.m. en octubre) en la esquina de Main y Elm St. en Cortez.
- » Mercado de agricultores de Mancos Valley: Por lo general, se realiza todos los jueves por la tarde, de junio al 25 de octubre de 2025, de 4 a 6 p.m., en Boyle Park en Mancos.

CONDADO DE DOLORES:

Mercado de agricultores de Dolores: Se realiza todos los miércoles por la tarde, de junio a octubre de 2025, de 4 a 7 p.m. en Joe Rowell Park en Dolores.

CONDADO DE ARCHULETA:

Mercado de agricultores de Pagosa Springs: Por lo general, se realiza todos los sábados por la mañana, de junio a septiembre de 2025, de 9 a.m. a 1 p.m. en East Side Market en Pagosa Springs.

CONDADO DE SAN JUAN:

Mercado de agricultores de Silverton Farmers: Se realiza todos los martes por la mañana, de julio a septiembre de 2025, de 8 a.m. al mediodía en Harmony Park en Silverton.



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**. 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 atender 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 **303-500-1518**. 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, la atención de urgencia virtual está disponible para los usuarios de MyChart de Denver Health. Para obtener más información, ubicaciones y horarios, visite **DenverHealth.org/Services/Emergency-Medicine/Urgent-Care**. Consulte la cobertura del plan para obtener detalles 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). 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 lugar de EE. UU.



¿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 *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**.

Tu salud. Nuestro compromiso.

Para cada paso en el camino de la vida.

Cuenta con Denver Health para cuidado excepcional.

Con el equipo de trauma de Nivel 1 mejor calificado de Colorado, 10 centros de salud para la comunidad, y 19 centros de salud escolares, estamos aquí para ti y tu familia cuando más importa.

Desde atención de emergencia que salva vidas hasta servicios preventivos personalizados, Denver Health es tu aliado de confianza en cada etapa de tu vida

¿LISTO PARA HACER TU CITA?

Visita denverhealth.org/welcome
o llama al **303-943-1633**
hoy para hacer tu cita.



*Holli venció el cáncer de seno y
ahora sigue adelante con su vida.*



Obtenga ayuda para su salud al instante.

WELLFRAME Y DHMP ESTÁN COMPROMETIDOS CON SU SALUD.

Wellframe es una aplicación móvil que le permite mantenerse conectado con el equipo de atención de Denver Health Medical Plan (DHMP) y está disponible para usted sin costo alguno. La aplicación Wellframe es una plataforma segura que proporciona acceso directo a su equipo de atención, desde su teléfono inteligente o tableta.

- » Envíe un mensaje de texto a su equipo de atención de DHMP cuando sea conveniente para usted. Obtenga las respuestas que necesita cuando las necesita.
- » Realice un seguimiento de las citas, establezca recordatorios de medicaciones y reciba alertas sobre evaluaciones médicas de detección importantes.
- » Acceda a artículos, videos y otros recursos de salud con información para sus necesidades de salud.

CONÉCTESE CON SU EQUIPO DE ATENCIÓN HOY MISMO.

1. Descargue la aplicación Wellframe.
2. Ingrese el código de acceso proporcionado por su equipo de atención de DHMP.
3. Siga las instrucciones para completar su registro.

Si necesita ayuda para comenzar, llámenos al **303-602-2184** o envíenos un correo electrónico a **dhmpcc@dhha.org**.



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). El objetivo del Programa de MC es analizar el trabajo que hemos hecho como su plan de salud. Compararemos este trabajo con nuestros objetivos. Aprenderemos cómo podemos mejorar. Cada año, analizamos los datos sobre cómo manejamos la atención de los miembros. Luego medimos nuestro trabajo y progreso en comparación con los puntos de referencia utilizados por todo el país.

El objetivo 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 pueda tener
- » apoyo cuando necesite ayuda adicional, por ejemplo, luego de una estadía en el hospital
- » atención de médicos de alta calidad

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

ENCUESTA PARA MIEMBROS: LE AGRADECEMOS SUS COMENTARIOS.

De marzo a mayo de 2025, puede recibir una encuesta por correo o por teléfono sobre su plan de seguro de salud de Denver Health Medical Plan, Inc. (DHMP). Usted puede ayudarnos a que DHMP sea el mejor plan de salud para usted brindando sus opiniones sobre los servicios y beneficios de nuestro plan. Si hay algo que podamos hacer para ayudarlo, llame a Servicios del Plan de Salud al **303-602-2100** para los miembros de CHP+ y DHHA, al **303-602-2090** para los miembros de Exchange y CO Option, al **303-602-2116** para los miembros de Medicaid Choice, y al **303-602-2111** para los miembros de Medicare Advantage. Los usuarios de TTY deben llamar al 711.



INFORMACIÓN IMPORTANTE SOBRE EL PLAN



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.

INFORMACIÓN SOBRE OPIOIDES

Para la mayoría de las medicaciones, su proveedor y usted comparan 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.





**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_SpringNwsltr25SP_M



UN MENSAJE DE NUESTRO DIRECTOR GENERAL

Con el aumento de las temperaturas y la primavera en el aire, le recomiendo que aproveche los productos frescos que pronto estarán disponibles en los numerosos mercados de agricultores locales de todo Colorado. Incorporar ingredientes saludables y frescos a su dieta es una excelente manera de sumar vitaminas y nutrientes. Puede encontrar más información, incluidas las ubicaciones y los horarios de los mercados de agricultores, en la página 5 de este boletín.

Los meses de primavera también son un momento maravilloso para disfrutar del aire libre y hacer más actividad física. Puede encontrar una amplia variedad de actividades que le levanten el ánimo y le ayuden a combatir esa depresión invernal.

GREG MCCARTHY

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

