

STRONG **body**
mind



BOLETÍN PARA MIEMBROS
//PRIMAVERA 2026



DENVER HEALTH
MEDICAL PLAN INC.™

Un camino hacia la salud sin impacto: **YOGA**

Empezar a practicar yoga puede sonar intimidante si es nuevo en esta actividad. Las posturas pueden parecer difíciles, y si no es muy "flexible", quizás le cueste creer que alguna vez pueda girar el cuerpo de esa manera. Pero si es capaz de superar este miedo inicial y comenzar a practicar yoga, la recompensa vale la pena. Descubra los numerosos beneficios físicos y mentales del yoga, desde la reducción del estrés y la pérdida de peso hasta el alivio del dolor y el manejo de enfermedades crónicas.

EL YOGA Y EL ESTRÉS

Las posturas de yoga y las técnicas de respiración pueden ayudarlo a enfrentar mejor el estrés. Cuando se siente preocupado y nervioso, su cuerpo reacciona tensando los músculos. La frecuencia cardíaca aumenta y el patrón de respiración cambia. Con el tiempo, si sus niveles de estrés siguen siendo altos, sus hormonas del estrés aumentarán tanto los niveles de azúcar en sangre como la presión arterial. El yoga ayuda a cambiar la forma en que su cuerpo reacciona ante el estrés. Se ha demostrado que ayuda con el estado de ánimo, el sueño y el bienestar general.

EL YOGA Y LA PÉRDIDA DE PESO

Las mejores clases de yoga para perder peso son Vigorous Power, Vinyasa y Ashtanga. En estas clases, se cambia rápidamente entre posturas, lo que

mantiene la frecuencia cardíaca elevada. Si tiene menos movilidad o es nuevo en yoga, aún hay buenas noticias. Hacer posturas de yoga a un ritmo más lento mientras utiliza las técnicas de respiración sigue siendo muy bueno para usted. Le ayuda a estar en sintonía con su cuerpo, para que pueda reconocer malos hábitos, como comer por razones emocionales o sin pensar. Corregir estos hábitos también puede conducir a la pérdida de peso.

EL YOGA Y EL DOLOR

Se ha demostrado que el yoga, al ayudarlo a relajarse en las posturas y a concentrarse en la respiración, alivia el dolor. Relaja tanto los músculos como la mente, lo que ayuda al cuerpo a calmar el dolor y comenzar a recuperarse. Incluso si tiene dolor crónico, practicar yoga puede ayudarlo a sentirse mejor en el momento y a largo plazo. Nota de seguridad: Asegúrese de pasar de una postura a otra lentamente. Cambiar entre posturas demasiado rápido puede provocar lesiones y más dolor.

EL YOGA Y LA DIABETES

Si tiene diabetes, el yoga puede ayudarlo a controlar su nivel de azúcar en sangre. También puede ayudar con el dolor y el entumecimiento causados por lesiones nerviosas derivadas de la diabetes. Los estudios muestran que las personas con diabetes tipo 2 que practican yoga durante 40 minutos al día presentan niveles más bajos de azúcar en sangre en ayunas. Además, las personas en el mismo estudio tuvieron menos entumecimiento debido a lesiones nerviosas. Otro beneficio que se observó en el estudio fue una mejor respiración, evidenciada por un aumento del 10% en el tamaño de los pulmones.



CÓMO EMPEZAR

Puede comenzar a practicar yoga en su casa o en una clase. Pero asegúrese de comenzar de a poco. Deténgase de inmediato si siente dolor o mareos. Ya sea que se enfoque en las técnicas de respiración o que también elija realizar los movimientos físicos, el yoga le ayudará a estar más saludable

CONCEPTOS BÁSICOS DEL YOGA PARA PRACTICAR EN CASA

Lo más importante para empezar a practicar yoga es que debe escuchar su cuerpo y hacer lo que le haga sentir bien. Estos son algunos pasos para comenzar:

- » Aprenda la respiración del yoga. La respiración básica del yoga es inhalar y exhalar por la nariz lentamente. Debe sentir cómo su abdomen se expande con cada inhalación. Es común que los principiantes se olviden de respirar cuando hacen posturas de yoga, ¡así que asegúrese de practicar!
- » Pruebe las posturas básicas. Torsión sentado: Siéntese con las piernas extendidas hacia delante. Cruce la pierna izquierda sobre la derecha, colocando el pie izquierdo en el piso cerca de la rodilla

derecha. Rodee la rodilla izquierda con el brazo derecho y presiónela suavemente hacia el pecho. Intente sentarse derecho. Inhale y gire, mirando hacia su hombro izquierdo hacia la pared posterior. Mantenga la postura durante cinco respiraciones. Cambie de pierna y repita el ejercicio con la otra. Postura del gato: Apóyese en las rodillas y las manos. Exhale y meta el coxis hacia adentro, redondeando la espalda hacia arriba. Deje caer la cabeza. Presione con las manos. Inhale y exhale cinco veces. Relaje la columna vertebral hacia la posición inicial.

- » Termine en una postura de relajación. Descanse boca arriba y relaje todos los músculos del cuerpo durante 5 a 15 minutos.

Las posturas de yoga pueden resultar extrañas al principio, pero esa sensación desaparecerá y empezará a notar cambios positivos en el cuerpo.

Fuentes:

www.denverhealthmedicalplan.org/blog/yoga-non-impact-path-health

www.yogabasics.com/practice/how-to-start-a-yoga-practice/

www.darenbanarse.com/somatic-yoga/#Health-Benefits-of-Yoga-Explained

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): PREVENCIÓN DE LESIONES EN LA PRIMAVERA

La primavera es un cambio bienvenido tras el invierno, ya que trae un clima más cálido y más oportunidades para disfrutar de actividades al aire libre. Sin embargo, un aumento repentino de la actividad física también puede provocar un aumento de las lesiones más comunes durante la primavera. Comprender estos riesgos, y saber cómo prevenirlos, puede ayudarle a mantenerse saludable, activo y libre de lesiones durante toda la temporada.

Algunas de las lesiones más comunes en la primavera incluyen distensiones musculares y esguinces, caídas, lesiones relacionadas con la jardinería y lesiones deportivas o recreativas. Después de un invierno menos activo, los músculos y las articulaciones pueden estar fuera de forma, lo que los hace más vulnerables cuando los niveles de actividad aumentan demasiado rápido. Las tareas de jardinería, como levantar bolsas pesadas, rastrillar o agacharse repetidamente, pueden provocar lesiones en la espalda, el hombro o la rodilla. Las actividades al aire libre como montar en bicicleta, hacer senderismo y practicar deportes recreativos también pueden provocar lesiones si no se toman las medidas adecuadas de preparación y seguridad.

La prevención comienza con volver a la actividad. Comience de a poco y aumente gradualmente la intensidad o la duración. Tómese el tiempo para estirarse y entrar en calor antes de hacer ejercicio o trabajar en el jardín, y utilice calzado de apoyo adecuado para la actividad. Al trabajar en el jardín o levantar pesas, utilice una postura correcta: doble las rodillas, mantenga los objetos cerca del cuerpo y evite movimientos de torsión. Mantenerse hidratado, dosificar el esfuerzo y hacer descansos regulares también puede ayudar a prevenir la fatiga.

En el caso de lesiones leves, como torceduras leves, dolor muscular o pequeños cortes

y rasguños, es posible que se necesiten los primeros auxilios básicos y la atención domiciliaria. El método reposo, hielo, compresión y elevación (Rest, Ice, Compression and Elevation, RICE) puede ayudar a reducir el dolor y la hinchazón. Es importante tener en cuenta las señales de advertencia que requieren atención médica, incluido el dolor intenso, la hinchazón que empeora, el entumecimiento o el hormigueo, la incapacidad de mover una extremidad o los signos de infección, como enrojecimiento o calor.

Si no está seguro de qué hacer, NurseLine (Línea de Enfermería) está disponible para ayudarlo. Pueden evaluar los síntomas, brindar guía de autoasistencia y ayudarlo a decidir los próximos pasos. Llame en cualquier momento para obtener la atención adecuada en el momento adecuado para que pueda volver a disfrutar de la primavera de manera segura.

Escrito por: Mary E. Maltby, enfermera diplomada (Registered Nurse, RN), licenciada en Enfermería (Bachelor of Science in Nursing, BSN), jefa de RN, NurseLine (Línea de Enfermería) de Denver Health

Fuentes:
MedlinePlus (Biblioteca Nacional de Medicina de los EE. UU.). Esguinces y torceduras: medlineplus.gov/sprainsandstrains.html
Cleveland Clinic (Clínica Cleveland). Método RICE para lesiones: reposo, hielo, compresión, elevación: my.clevelandclinic.org/health/treatments/rice-method
Johns Hopkins Medicine. Prevención de lesiones deportivas: www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/sports-injuries/preventing-sports-injuries

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.



Burrito de frijoles negros y aguacate con salsa de piña

INGREDIENTES

- 1 piña (pelada, descorazonada y cortada en trozos pequeños)
- ½ cebolla morada (cortada en rodajas finas)
- 1 ½ pimientos rojos, verdes, amarillos o naranjas (sin tallo y cortados en rodajas)
- 1 jalapeño (sin semillas y cortado en rodajas)
- 1 ½ cucharadita de hojas frescas de cilantro (picadas)
- ¼ taza de jugo de lima recién exprimido
- ½ cucharadita de azúcar negra envasada
- ½ cucharadita de sal
- 1 cucharada de aceite de oliva
- lata de 15 onzas de frijoles negros (escurridos y enjuagados)
- 4 tortillas de trigo integral de 10"
- ½ taza de queso rallado o desmenuzado (a elección)
- 1 aguacate (sin semilla, pelado y cortado en rodajas)
- Sal a gusto



INSTRUCCIONES

En una procesadora de alimentos o licuadora, mezcle la piña, la cebolla, los pimientos, el jalapeño y el cilantro. Mezcle hasta que quede espeso y pase a un tazón. En un tazón pequeño, mezcle el jugo de lima, el azúcar negra y la sal. Rocíe la mezcla de jugo de lima sobre la salsa y revuelva para mezclar. En una cacerola pequeña a fuego moderado, caliente el aceite de oliva. Agregue los frijoles y cocine, machacando suavemente con una cuchara de madera hasta que se calienten (~ 3 minutos). Sazone con sal a gusto. Caliente las tortillas en el microondas u horno. Llene cada tortilla uniformemente con los frijoles, el queso y las rodajas de aguacate, luego doble y enrolle en forma de burrito.

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 A SU DISPOSICIÓN PARA AYUDARLO.

Llame al **303-739-1261** y hable con el personal de enfermería de Denver Health acerca de sus inquietudes sobre 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 en Colorado 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 **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 Materials” (Materiales para miembros). 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.

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

¿Se ha registrado para acceder a nuestro portal para miembros “MyDHMP”? Si no es así, ¡hágalo ahora y descargue la aplicación móvil en su tableta o teléfono inteligente! Es un recurso integral para administrar su seguro de salud en cualquier momento y lugar. Con la aplicación, podrá acceder a información importante del plan. Puede ver los materiales para miembros, incluidas las tarjetas de id. y los reclamos, verificar la *explicación de beneficios* y más.

Visite **DenverHealthMedicalPlan.org** y haga clic en “**MyDHMP Portal**” en la esquina superior derecha ¡o descargue la aplicación móvil “MyDHMP” para dispositivos iPhone y Android!



PRÓXIMAMENTE
EN 2026



DENVER HEALTH SOUTHEAST MEDICAL CENTER (CENTRO MÉDICO DENVER HEALTH SOUTHEAST)

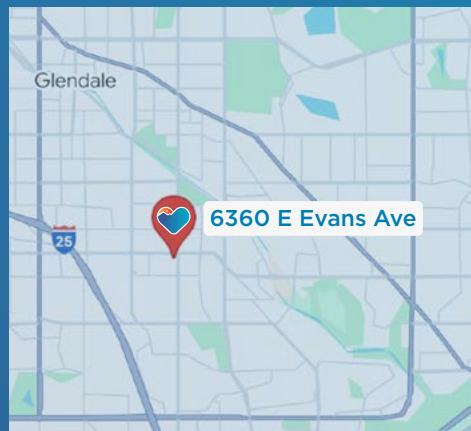
UN NUEVO HOGAR MÉDICO PARA EL BIENESTAR DE POR VIDA

El Denver Health Southeast Medical Center (Centro Médico Denver Health Southeast) brindará una atención de confianza en Denver Southeast, con un equipo médico compuesto por proveedores de atención primaria y especializada, además de farmacia, laboratorio y servicios de radiografías, todo en el mismo lugar, que brinda servicios a adultos de todas las edades, con especial atención en el envejecimiento saludable.

¡Deje que nuestro equipo lo ayude a estar en su mejor forma durante los mejores años de su vida!

Ubicado a solo unos minutos de la I-25 y Evans en la esquina de Evans Avenue y Monaco Street:

**6360 E Evans Ave,
Denver, CO 80222**



ESCANEE
EL CÓDIGO QR
PARA OBTENER
MÁS INFORMACIÓN.

[DenverHealth.org/SEMedicalCenter](https://denverhealth.org/SEMedicalCenter)

LOS SERVICIOS INCLUYEN LO SIGUIENTE:

- Atención primaria para adultos
- Cardiología
- Dermatología
- Endocrinología
- Gastroenterología
- Ginecología
- Salud conductual integrada
- Laboratorio
- Neurología
- Farmacia
- Terapia física
- Podología
- Neumología
- Radiología
- Reumatología
- Urología

VISITAS VIRTUALES Y RESULTADOS DE PRUEBAS EN MYCHART

Evite la sala de espera: ¡pruebe una visita virtual!

¿Sabía que nuestros planes cubren visitas virtuales sin costo adicional?

Ahora puede consultar a su proveedor desde la comodidad de su hogar.

Sin viajes, sin salas de espera y sin citas perdidas.

Manténgase seguro y cómodo mientras recibe la atención que necesita, esté donde esté.



Aquí le mostramos cómo funciona:

- » Utilice su teléfono, tableta o computadora para consultar a su médico.
- » Llame a la clínica para solicitar una visita virtual o programe una cita directamente a través de su cuenta MyChart en **DenverHealth.org/MyChart**.
- » Para obtener instrucciones paso a paso sobre cómo programar y utilizar las visitas virtuales a través de MyChart, visite **dhmp.info/mychart**.

Obtenga los resultados de sus pruebas más rápido con MyChart.

¿Está esperando una llamada telefónica sobre los resultados de su prueba? Evite la espera y recíbalos tan pronto como estén listos utilizando MyChart.

Con MyChart, puede:

- » Consultar los resultados de laboratorio y de diagnóstico por imágenes tan pronto como estén disponibles.
- » Recibir una notificación instantánea en lugar de esperar una llamada.
- » Revisar los resultados de forma segura en su teléfono o computadora.
- » Para obtener instrucciones paso a paso sobre cómo encontrar los resultados de sus pruebas en MyChart, visite **dhmp.info/mychart**.



INFORMACIÓN IMPORTANTE SOBRE SU PLAN



PRÓXIMAS ACTUALIZACIONES DE BENEFICIOS OFTALMOLÓGICOS DE CHP+

Los cambios en los beneficios oftalmológicos de Elevate Child Health Plus (CHP+) entrarán en vigencia el 1 de julio de 2026. Pronto se compartirán más detalles. Esté atento a las actualizaciones de su plan de salud.

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 hospitalaria
- » 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 junio de 2026, puede recibir una encuesta por correo o por teléfono sobre su plan de seguro de salud de 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 Elevate CHP+ y DHHA, al **303-602-2090** para los miembros de Elevate Exchange y CO Option, al **303-602-2116** para los miembros de Elevate Medicaid Choice y al **303-602-2111** para los miembros de Elevate Medicare Advantage. Los usuarios de TTY deben llamar al 711.



INFORMACIÓN IMPORTANTE SOBRE SU 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 Kloxxado para tratar 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_SpringNwsltr26SP_M



UN MENSAJE DE NUESTRO DIRECTOR GENERAL

¡Hola y feliz primavera! Debo reconocer que este es un momento estresante para muchos de nosotros, dados los desafíos de la vida diaria y los acontecimientos mundiales. Le recomiendo que utilice los beneficios y recursos de salud mental que ofrece su plan de seguro. Puede obtener más información sobre los beneficios de salud mental y ver la cobertura específica de su plan visitando [DenverHealthMedicalPlan.org/Members/Importance-Mental-Health](https://denverhealthmedicalplan.org/members/importance-mental-health).

¡Espero que pueda salir al aire libre y disfrutar del clima cálido!

GREG MCCARTHY

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

