

STRONG **body**
mind



BOLETÍN PARA MIEMBROS
//VERANO 2026



DENVER HEALTH
MEDICAL PLAN INC.™

Verano: **DIVERSIÓN Y PROTECCIÓN**

El verano es el momento perfecto para disfrutar de actividades al aire libre con familiares y amigos, como nadar, hacer senderismo y disfrutar de una barbacoa. Para garantizar que la diversión durante el verano sea segura y agradable, recuerde protegerse del sol con protector solar y ropa de protección, mantenerse hidratado y evitar enfermedades relacionadas con el calor. Lea estos consejos para disfrutar de un verano seguro.

PROTECCIÓN SOLAR

El verano trae mucho sol, por lo que es importante protegerse la piel de los nocivos rayos UV. La exposición prolongada al sol puede causar quemaduras solares y envejecimiento prematuro, y puede aumentar el riesgo de padecer cáncer de piel. Para estar seguro, siempre aplique un protector solar de amplio espectro de al menos FPS 30 antes de salir. Vuelva a aplicarlo cada dos horas o inmediatamente después de nadar o sudar. Además, utilice ropa de protección, como camisas de manga larga, sombreros y gafas de sol para proteger la piel y los ojos de los daños causados por el sol.

Lista de protección solar:

- » Utilice protector solar FPS 30+.
- » Vuelva a aplicar protector solar cada dos horas.
- » Use camisas de manga larga y sombreros.
- » Utilice gafas de sol para proteger los ojos.

PROTECCIÓN DE INSECTOS

El verano también es la temporada para los insectos, incluidos los mosquitos, las garrapatas y las abejas, que pueden transmitir enfermedades o causar reacciones alérgicas. Para protegerse, aplique repelente de insectos que contenga N,N-dietil-meta-toluamida (N,N-diethyl-m-toluamide, DEET), picaridina o aceite de eucalipto y limón cuando esté al aire libre. Usar mangas largas y pantalones largos puede brindar una barrera adicional contra las picaduras. Revise su cuerpo y su ropa para detectar garrapatas después de estar en áreas boscosas o cubiertas de hierba, y retire de inmediato todo lo que encuentre. Mantenga las áreas al aire libre limpias para evitar atraer a abejas y otros insectos que pican.

Lista de protección de insectos:

- » Use repelente de insectos.
- » Use mangas largas y pantalones largos.
- » Revise si hay garrapatas después de estar al aire libre.
- » Mantenga las áreas al aire libre limpias.

SEGURIDAD EN EL AGUA

El verano es un buen momento para nadar y realizar actividades acuáticas, pero la seguridad siempre debe ser lo primero. Nunca nade solo y asegúrese de que los niños estén siempre bajo la supervisión de un adulto responsable. Aprender reanimación cardiopulmonar (cardiopulmonary resuscitation, RCP) y habilidades básicas de rescate en el agua en caso de emergencia

Verano: DIVERSIÓN Y PROTECCIÓN

puede ser una buena idea. Asegúrese de nadar en áreas designadas donde haya socorristas. Cuando practique navegación u otros deportes acuáticos, use siempre un chaleco salvavidas. Tenga en cuenta las condiciones climáticas y las corrientes de agua, y evite nadar en fuertes corrientes o durante las tormentas.

Lista de seguridad en el agua:

- » Nunca nade solo.
- » Supervise a los niños cuando estén cerca del agua.
- » Aprenda RCP y habilidades de rescate.
- » Use un chaleco salvavidas para navegar.
- » Nade en áreas con socorristas.

Fuentes:

Noticias de salud. El sol y la piel: el lado oscuro de la exposición solar: <https://newsinhealth.nih.gov/2014/07/sun-skin>

CNN. Los mosquitos y las garrapatas aparecen con mayor frecuencia. Cómo mantenerse seguro este verano: <https://www.cnn.com/2024/06/13/health/summer-lyme-ticks-mosquitos-wellness/index.html>

Asociación Estadounidense de Hospitales Veterinarios (American Animal Hospital Association, AAHA). Seis peligros para las mascotas en el verano y cómo prevenirlos: <https://www.aaah.org/resources/6-summertime-dangers-for-pets-and-how-to-prevent-them/>

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC). Cómo prevenir los ahogamientos: <https://www.cdc.gov/drowning/prevention/index.html>



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): SEGURIDAD FRENTE AL SOL

¡Llegó esa época del año otra vez! El verano significa salir al aire libre y disfrutar del hermoso clima de Colorado y del calor del sol. La luz solar favorece la salud mental y física, incluida la producción natural de vitamina D. Sin embargo, como muchas cosas buenas, demasiado sol puede ser nocivo. La sobreexposición puede provocar quemadura solar, deshidratación e incluso enfermedades relacionadas con el calor.

Estos son algunos consejos para ayudarlo a disfrutar del sol del verano de manera segura:

Busque la sombra y utilice protector solar.

La sombra es su mejor amiga, pero incluso en áreas con sombra, el protector solar es esencial. El factor de protección solar (FPS) indica la eficacia de un producto para proteger la piel. Si bien las personas con piel sensible pueden requerir niveles más altos de FPS, todas las personas deben usar al menos FPS 15. Asegúrese de volver a aplicarse protector solar durante todo el día, especialmente después de nadar o sudar.

Vístase para protegerse. La ropa es una de las formas más simples de proteger la piel. Las camisas de manga larga y los pantalones livianos ofrecen una excelente cobertura para el uso diario. Las prendas específicas para actividades, como las camisetas de natación, pueden brindar mayor protección. Un sombrero de ala ancha ayuda a proteger el rostro, la cabeza y el cuello, y las gafas de sol son importantes para proteger los ojos de la exposición a los rayos UV.

Incluso con precauciones, la quemadura solar aún puede ocurrir. Si es así, siga tres pasos claves:

1. Aléjese del sol para evitar una mayor exposición.
2. Alivie la piel con baños o duchas frías, lociones hidratantes con aloe vera y productos para alivio del dolor de venta libre (si es necesario).
3. Hidrátese bebiendo líquidos adicionales para ayudar al cuerpo a recuperarse.

Si experimenta síntomas de agotamiento por calor o golpe de calor, diríjase a un espacio fresco o con aire acondicionado inmediatamente y busque atención médica, o llame a Nurseline (Línea de Enfermería) al 303-739-1261. En casos graves, llame al 9-1-1.

Escrito por: Melissa Roberts, enfermera diplomada (Registered Nurse, RN), licenciada en Enfermería (Bachelor of Science in Nursing, BSN) NurseLine (Línea de Enfermería) de Denver Health

Fuentes:

CDC. Datos sobre la seguridad del sol | Cáncer de piel: <https://www.cdc.gov/skin-cancer/sun-safety/index.html>

Asociación de la Academia Estadounidense de Dermatología. Cómo tratar la quemadura solar: <https://www.aad.org/public/everyday-care/injured-skin/burns/treat-sunburn>

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.



Salmón con glaseado de limón y arce

INGREDIENTES

2 cucharadas de jugo de limón fresco
2 cucharadas de jarabe de maple
1 cucharada de vinagre de sidra de manzana
1 cucharada de aceite de canola
4 a 6 onzas de filetes de salmón sin piel
½ cucharadita de sal
¼ cucharadita de pimienta negra recién molida
aceite en aerosol para cocina



INSTRUCCIONES

Precaliente la parrilla del horno. Mezcle los primeros 4 ingredientes en una bolsa de plástico grande con cierre hermético. Agregue el salmón a la bolsa y séllela. Refrigere durante 10 minutos y gire la bolsa una vez. Retire el salmón de la bolsa y reserve el adobo. Coloque el adobo en un tazón apto para microondas y colóquelo en el microondas a temperatura máxima durante 1 minuto. Cubra una sartén antiadherente grande apta para horno con aceite en aerosol y colóquela a fuego medio-alto. Espolvoree el pescado uniformemente con sal y pimienta, y colóquelo en la sartén; cocine durante 3 minutos. Dé vuelta el pescado. Unte el pescado con el adobo de manera uniforme. Ase durante unos 3 minutos, hasta que el pescado se desmenuce fácilmente al pincharlo con un tenedor (o alcance el punto deseado).

¿Ha programado su mamografía?



Una mamografía es una evaluación preventiva de detección de cáncer de mama.

La mayoría de los miembros se realizan la evaluación de detección de cáncer de mama recomendado cada 1 o 2 años para personas de 40 a 74 años. No tiene que ningún costo, y la visita dura unos 30 minutos. ¡Programe la suya hoy mismo y asegúrese de preguntar por la asistencia con el transporte!

Para programar una cita para realizarse una mamografía en un centro de Denver Health, inicie sesión en su **cuenta MyChart** o llame a la **Línea de Citas para Mamografías (Mammography Appointment Line)** al **303-602-4140**. Para obtener más información, visite **[DenverHealth.org/Services/Radiology/Breast-Imaging](https://denverhealth.org/Services/Radiology/Breast-Imaging)**.

¿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.

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.
- » 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**.

EVITA EL VIAJE. RECIBE LA ATENCIÓN MÉDICA MÁS CONFIABLE CERCA DE TI.

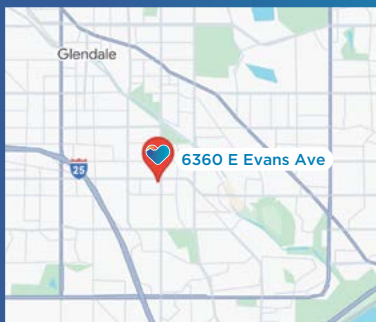
¡El nuevo hogar del sudeste de Denver para un envejecimiento saludable y bienestar para toda la vida ya está abierto, justo en tu vecindario!

Denver Health se enorgullece de ofrecer atención primaria y especializada en un solo lugar conveniente, con amplio estacionamiento. El Southeast Medical Center está diseñado para apoyar a adultos de todas las edades en su camino hacia un envejecimiento saludable.



Programa tu cita de atención primaria hoy mismo. Nuestro equipo está listo para atenderte con buena disponibilidad.

- Pacientes actuales de atención primaria de Denver Health: llama para preguntar sobre transferir tu atención al Southeast Medical Center.



Ubicado a solo minutos de la I-25 y Evans, en la esquina de Evans Avenue y Monaco Street, hay citas disponibles cinco días a la semana.

Dirección:
6360 E. Evans Ave.
Denver, CO 80222

Abierto de lunes a viernes:
8:30 a.m. a 12:30 p.m.

AHORA ABIERTO:

Atención primaria

PRÓXIMAMENTE A FINALES DE 2026:

Cardiología
Endocrinología
Gastroenterología
Ginecología
Laboratorio
Farmacia
Terapia Física
Podología
¡Y MUCHO MÁS!



Escanee el código QR para más información.

Llame al: **303-602-1000**

Visite: **DenverHealth.org/SEMedicalCenter**

MIEMBROS DE MEDICAID CHOICE: DETECCIÓN TEMPRANA Y PERIÓDICA, DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO

La Detección Temprana y Periódica, Diagnóstico y Tratamiento (Early and Periodic Screening, Diagnostic and Treatment, EPSDT) es un programa de Health First Colorado (Programa Medicaid de Colorado) que abarca servicios de prevención, diagnóstico y tratamiento para miembros de 20 años de edad y menores, así como para personas embarazadas. Este programa tiene la finalidad de detectar problemas de salud de forma temprana. El objetivo es que los niños y adolescentes reciban una atención adecuada en las áreas de prevención, salud dental, salud mental, desarrollo y atención especializada. Su hijo puede recibir estos servicios **SIN COSTO** alguno para usted:

- » servicios de evaluación
- » controles del niño sano
- » vacunas
- » pruebas de la visión/anteojos
- » terapia ocupacional o física
- » servicios de exámenes de audición

La mayoría de los servicios de EPSDT están disponibles en Denver Health. Su médico también puede remitirlo a servicios fuera de Denver Health. Si tiene preguntas acerca de los servicios de EPSDT o sobre la programación de una cita, usted o su médico pueden comunicarse con Servicios del Plan de Salud al **303-602-2116**. Si tiene preguntas sobre el transporte hacia y desde una cita, puede llamar a Transdev Health Solutions al **855-489-4999**. Para obtener más información sobre las recomendaciones de atención preventiva de la Academia Estadounidense de Pediatría (American Academy of Pediatrics, AAP), visite: downloads.aap.org/AAP/PDF/periodicity_schedule.pdf.



INFORMACIÓN IMPORTANTE SOBRE EL PLAN



Como miembro valioso de DHMP, debe conocer ciertos derechos que tiene y responsabilidades que debe cumplir.

LOS MIEMBROS TIENEN LOS SIGUIENTES DERECHOS:

- » A tener acceso a profesionales y personal que están comprometidos a brindar atención médica de calidad a todos los miembros sin tener en cuenta la raza, la religión, el color, el credo, la nacionalidad, la edad, el sexo, la preferencia sexual, el partido político, la discapacidad o la participación en un programa con financiación pública.
- » A obtener los servicios disponibles y accesibles cubiertos por el contrato.
- » A recibir atención médica/de salud conductual que se base en pruebas científicas objetivas y en relaciones humanas.
- » A estar libre de cualquier forma de restricción o reclusión como una manera de coerción, disciplina, conveniencia o represalia.
- » A tener un equipo, basado en la confianza, el respeto y la cooperación, entre el proveedor, el personal y el miembro que dará como resultado una mejor atención médica.
- » A ser tratado con cortesía, respeto y reconocimiento de su dignidad y derecho a la privacidad.
- » A recibir un tratamiento igual y justo, sin distinción de la raza, la religión, el color, el credo, la nacionalidad, la edad, el sexo, la preferencia sexual, el partido político, la discapacidad o la participación en un programa con financiación pública.
- » A elegir o cambiar su proveedor de atención primaria (Primary Care Provider, PCP) dentro de la red de proveedores, ponerse en contacto con su PCP cada vez que un problema de salud le preocupe y buscar una segunda opinión, si así lo desea, sin costo para usted.
 - Nota: Puede cambiar de PCP en cualquier momento. El cambio será efectivo de inmediato cuando programe una cita con un nuevo proveedor. No es necesario que notifique a DHMP.
- » A esperar que sus registros médicos y todo lo que le diga a su proveedor sean tratados de forma confidencial y no se divulguen sin su consentimiento, excepto cuando sea requerido o permitido por la ley.
- » A obtener copias de sus registros médicos o limitar el acceso a estos registros, conforme a la ley estatal y federal.
- » A conocer los nombres y cargos de los médicos, los enfermeros y otras personas que le prestan atención o servicios.
- » A sostener una conversación sincera con su proveedor sobre las opciones de tratamientos adecuadas o médicamente necesarias para sus afecciones sin importar el costo o la cobertura del beneficio.
- » A participar con los proveedores en la toma de decisiones sobre su atención médica.
- » A solicitar o rechazar tratamiento hasta donde la ley lo permita y saber cuáles pueden ser las consecuencias.
- » A recibir atención de calidad e información sobre el Programa de Mejoramiento de la Calidad (MC) de DHMP.
- » A recibir información acerca de DHMP, sus servicios, sus profesionales médicos y proveedores, y los derechos y responsabilidades de los miembros, así como recibir la notificación inmediata de una cancelación u otros cambios de los beneficios, los servicios o la red de DHMP. Esto incluye cómo obtener servicios durante el horario de atención regular, la atención de emergencia, la atención fuera del horario de atención, la atención fuera del área, las exclusiones y los límites sobre los servicios cubiertos.
- » A obtener más información acerca de su PCP y sus calificaciones, como la facultad de medicina a la que asistió o dónde hizo la residencia. Visite **DenverHealthMedicalPlan.org/Find-Doctor** para obtener nuestros directorios web o llame a Servicios del Plan de Salud.
- » A expresar su opinión sobre DHMP o sus

INFORMACIÓN IMPORTANTE SOBRE EL PLAN



proveedores ante los órganos legislativos o los medios de comunicación sin temor a perder los beneficios de salud.

- » A que se le expliquen todos los formularios de consentimiento u otros documentos que DHMP o sus proveedores le pidan que firme, a negarse a firmar dichos formularios hasta que los comprenda, a negarse a recibir tratamiento y a comprender las consecuencias de dicha decisión, a negarse a participar en proyectos de investigación, a tachar cualquier parte de un formulario de consentimiento que usted no desea que se aplique a su atención o a cambiar de parecer antes de someterse a un procedimiento para el cual ya haya prestado su consentimiento.
- » A instruir a los proveedores sobre sus deseos en relación con las instrucciones anticipadas (como poder notarial, testamento vital o donación de órganos).
- » A recibir atención en cualquier momento, las 24 horas del día, los 7 días de la semana, para afecciones de emergencia y a recibir atención dentro de las 48 horas para afecciones urgentes.
- » A contar con los servicios de intérpretes si los necesita para recibir atención médica.
- » A cambiar la inscripción durante los períodos en que las reglas y los reglamentos le permiten.
- » A tener opciones de remisiones a todos los proveedores de la red que estén calificados para ofrecer servicios especializados cubiertos; se aplican los copagos correspondientes.
- » A esperar que las remisiones aprobadas por DHMP no se puedan cambiar después de la autorización previa ni se puedan rechazar a posteriori, excepto en casos de fraude o abuso, o modificaciones en su condición de elegibilidad al momento de recibir el servicio.
- » A hacer recomendaciones sobre las políticas de derechos y responsabilidades de los miembros de DHMP.
- » A expresar una queja o a apelar una decisión relativa a la organización de

DHMP o a la atención brindada, y recibir una respuesta de acuerdo con el proceso de quejas/apelaciones.

LOS MIEMBROS TIENEN LA RESPONSABILIDAD DE:

- » Tratar a los proveedores y su personal con cortesía, dignidad y respeto.
- » Pagar todas las primas y los costos compartidos aplicables (es decir, deducible, coseguro, copagos).
- » Programar y cumplir las citas. Ser puntual o llamar si llegará tarde o si debe cancelar una cita. Tener su tarjeta de identificación de DHMP disponible en el momento del servicio y pagar los cargos por cualquier beneficio no cubierto.
- » Informar sobre sus síntomas y problemas a su PCP, y hacer preguntas, así como participar en la atención médica.
- » Informarse sobre el procedimiento o tratamiento, y pensar en ello antes de que se lleve a cabo.
- » Pensar acerca de las consecuencias de rechazar el tratamiento que su PCP sugiere.
- » Seguir los planes y las instrucciones de atención médica que haya acordado con su proveedor.
- » Proveer, en la medida de lo posible, la información y los registros correctos y necesarios que DHMP y sus proveedores necesiten para brindarle atención.
- » Comprender sus problemas de salud y participar, en la medida de lo posible, en el desarrollo de objetivos de tratamiento mutuamente acordados.
- » Expresar sus quejas e inquietudes de una manera educada y adecuada.
- » Aprender y saber sobre los beneficios del plan (es decir, cuáles servicios están cubiertos y cuáles no) y comunicarse con un representante de Servicios del Plan de Salud de DHMP ante cualquier pregunta.
- » Informar a los proveedores o a un representante de DHMP cuando no le satisfaga la atención o el servicio.
- » Notificar a DHMP de cualquier seguro de terceros, incluido Medicare.



**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 ofrecérselo 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_SmmrNwslttr26SP_M



SCAN ME



UN MENSAJE DE NUESTRO DIRECTOR GENERAL

DHMP publicó nuestro informe anual del año anterior que muestra los resultados financieros de la compañía. El informe anual de 2025 está disponible en nuestro sitio web en el siguiente enlace, o puede escanear el código QR anterior: dhmp.info/annualreport2025.

Espero que se tome su tiempo para disfrutar del aire libre durante estos meses de verano. Ya sea para hacer senderismo, andar en bicicleta, nadar, disfrutar de un mercado local de agricultores o asistir a un concierto al aire libre ¡Colorado tiene mucho que ofrecer para todos!

GREG MCCARTHY

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

