

STRONG **body**
mind



BOLETÍN PARA MIEMBROS
// INVIERNO 2025



DENVER HEALTH
MEDICAL PLAN INC.™

CÓMO ESTABLECER LA ATENCIÓN

El establecimiento de la atención es el proceso de iniciar una relación a largo plazo con un proveedor de atención primaria (Primary Care Provider, PCP), quien será su fuente confiable para todas sus necesidades médicas diarias. Su PCP le enseñará formas de controlar su salud, tratará una amplia gama de enfermedades y lesiones, y lo ayudará a acceder a la atención especializada cuando la necesite. Su PCP puede ayudar a garantizar su bienestar en el futuro. La primera vez que vea a su PCP, la cita se facturará como “establecimiento de atención”.

LA IMPORTANCIA DE LAS VISITAS DE BIENESTAR ANUALES

Quizás se siente bien. Sin embargo, es importante que visite a su PCP para una visita de bienestar anual. Es una de las formas más importantes en que puede optimizar su salud actual. Puede detectar cualquier inquietud desde el principio. Y no se convertirán en algo más grave.

Durante la visita, su PCP generalmente registrará su altura, peso y signos vitales. Su PCP también tomará una muestra de sangre u orina, le colocará las vacunas necesarias y le realizará un examen físico. Según su riesgo particular, edad y sexo, su PCP también puede realizar evaluaciones específicas para la presión arterial, el colesterol, la osteoporosis, la diabetes, el cáncer de cuello uterino o las

infecciones de transmisión sexual (ETS).

Puede obtener información valiosa que lo ayudará a controlar su salud.

PREPARACIÓN PARA LA VISITA

Antes de la visita de bienestar, completará un formulario de antecedentes médicos. Es importante recopilar toda la información sobre sus antecedentes médicos con anticipación, que incluye lo siguiente:

- » registros médicos anteriores y resultados de pruebas
- » historia de vacunación
- » lista de medicaciones y suplementos actuales
- » notas sobre alergias o síntomas
- » registros de cirugías anteriores
- » antecedentes médicos familiares
- » cualquier otra pregunta o inquietud
- » tarjeta de id. del miembro de seguro de salud

Primero, revisará el formulario. Luego, el profesional le hablará sobre sus antecedentes médicos. También le preguntará sobre su estilo de vida, p. ej., dieta, consumo de alcohol y tabaco, hábitos de ejercicio, etc. Esto puede ayudar al PCP a evaluar mejor sus necesidades de atención médica.

LA RELACIÓN ENTRE EL PACIENTE Y EL PCP

La visita anual es la oportunidad perfecta para ser abierto y honesto con el PCP sobre su salud. Tenga algo en cuenta. La Ley de Cuidado de Salud Asequible garantiza que las visitas de bienestar anuales se brinden sin costo. Pero podría haber una tarifa si solicita hablar sobre una inquietud en particular. Siempre puede programar una cita de seguimiento para abordar otros asuntos.

Al establecer una relación a largo plazo con el PCP, creará una base de confianza. Esto le permitirá sentirse más cómodo abriéndose sobre temas íntimos o vergonzosos. Por eso es tan importante tener este tipo de conversaciones con un PCP.

Colorado es uno de los estados más diversos de los EE. UU. Tiene necesidades culturales, lingüísticas y sanitarias únicas en todas las comunidades en las que prestamos nuestros servicios. Según el Instituto de Salud de Colorado (Colorado Health Institute, CHI), brindar atención que respete diversos orígenes y experiencias es clave para mejorar los resultados de salud. En DHMP, capacitamos a nuestros PCP para que comprendan y aborden las necesidades únicas de nuestros miembros. Esto incluye consideraciones culturales, condiciones de discapacidad, orientación sexual y otros factores que pueden ser importantes para su atención. Nuestra red está diseñada para apoyar a todos los miembros para que se sientan atendidos, escuchados y cuidados.

Visite **DenverHealthMedicalPlan.org/Find-Doctor** para buscar un PCP que satisfaga sus necesidades. O bien, llame a Servicios del Plan de Salud a los números de teléfono que se indican a continuación.

UN TIEMPO DE ESPERA MÁS CORTO

El mejor momento para establecer la atención con un nuevo PCP es cuando se siente bien. Entonces, si se enferma, ya tendrá una relación. También contará con un recurso para obtener ayuda. Recibir atención cuando realmente la necesita puede ser más difícil si aún no tiene un PCP establecido.

Fuentes:

Vera Whole Health; "The Advantages Of Establishing Care" (Ventajas de establecer la atención): <https://www.verawholehealth.com/blog/how-to-communicate-the-benefits-of-establishing-care>

Cleveland Clinic; "Primary Care Physician" (Médico de atención primaria): <https://my.clevelandclinic.org/health/articles/23467-primary-care-physician>

Mantachie Rural Health Care, Inc.; "The Benefits of an Annual Wellness Visit" (Los beneficios de una visita de bienestar anual): <https://mantachieclinic.org/the-benefits-of-an-annual-wellness-visit/>

MANA Medical Associates; "What's Included in a Wellness Exam?" (¿Qué incluye un examen de bienestar?): <https://mana.md/whats-included-in-a-wellness-exam/>

Zocdoc; "5 Secrets to Long-Term Doctor-Patient Relationships" (Cinco secretos para una relación médico-paciente a largo plazo): <https://www.zocdoc.com/resources/blog/article/secrets-long-term-doctor-patient-relationships/>

Colorado Health Institute; "Diverse State, Diverse Needs" (Estado diverso, necesidades diversas): <https://www.coloradohealthinstitute.org/research/culturally-responsive-care-Colorado>

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 Advantage: 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): BIENESTAR INVERNAL

¿Le parece que pesa unas libras más que el verano pasado? ¿Siente que está pasando por una “depresión invernal”? Los estudios demuestran que el aumento de peso durante los días festivos de invierno es el principal factor que contribuye al exceso de peso anual. Además, el efecto de la disminución del sol durante el día y las temperaturas más frías pueden provocar tristeza, problemas para dormir y falta de motivación. El equipo de NurseLine (Línea de Enfermería) desea ayudarlo a sentirse saludable y motivado durante estos meses que a veces pueden ser difíciles.

PICKLE BALL (deporte de raqueta)

¿Ha probado esta tendencia popular? Hay muchas canchas interiores y exteriores en el área metropolitana de Denver. Y muchos lugares ofrecen clases gratuitas para principiantes. Este deporte ofrece una oportunidad increíble para conocer gente nueva. También mantiene el movimiento de las articulaciones y el flujo de la sangre.

BENEFICIOS DE BIENESTAR DE DHMP

Denver Health Medical Plan ofrece muchas opciones de bienestar. Puede participar en ellas desde su casa. Asegúrese de verificar la información específica de su plan para los beneficios.

- » Blog de bienestar de DHMP: **DenverHealthMedicalPlan.org/Blog**
- » myStrength: **DenverHealthMedicalPlan.org/Members/MyStrength**
- » Wellframe: **DenverHealthMedicalPlan.org/Members/DHMP-Wellframe-App**

VOLUNTARIADO

Hay muchas oportunidades de ofrecerse como voluntario en nuestra comunidad. Los refugios para animales, las escuelas públicas, los bancos de alimentos y la capital del estado de Colorado son solo algunas opciones. Se demostró que el voluntariado mejora la salud mental. Proporciona un sentido de propósito. También fomenta nuevas relaciones.

OBTENCIÓN DE VITAMINA D

Los estudios demuestran que la deficiencia de vitamina D está muy relacionada con la obesidad. De 5 a 30 minutos de exposición al sol 2 o más veces a la semana es suficiente para dar a nuestro cuerpo la vitamina D que necesitamos para estar sanos. Si se expone al sol por más de 30 minutos, ¡asegúrese de usar protector solar!

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

Fuentes:

<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/obr.12239>

<https://www.webmd.com/diet/features/holiday-weight-gain-big-fat-lie>

<https://www.mayoclinichealthsystem.org/hometown-health/speaking-of-health/3-health-benefits-of-volunteering>

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.



Lomo de cerdo con costra de hierbas

INGREDIENTES

- 1 libra de lomo de cerdo
- 2 cucharaditas de aceite de oliva
- 1 cucharadita de salvia
- 1 cucharadita de tomillo
- ½ cucharadita de ajo picado
- ¼ cucharadita de pimienta negra molida
- Sal (a gusto)



INSTRUCCIONES

Este cerdo con costra de hierbas seguro que impresionará. Precaliente el horno a 375° F. Cubra una bandeja para hornear pequeña con papel de aluminio. Coloque el cerdo en ella. Rocíe el aceite sobre el cerdo. Espolvoree con salvia, tomillo, ajo, sal (a gusto) y pimienta. Frote para cubrir uniformemente con condimentos. Cocine en el horno hasta que el termómetro de lectura instantánea insertado en el centro registre 155° F y los jugos estén transparentes, aproximadamente de 30 a 35 minutos. Deje reposar durante 10 minutos antes de cortar y servir.

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. Esto puede incluir cualquiera de las opciones 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 bien, 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 emiten las recetas deben proporcionar 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. Esto nos ayudará a 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. Primero completa la encuesta. Luego 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 bien, visite **DenverHealthMedicalPlan.org**.



ELEVATE MEDICARE ADVANTAGE

Denver Health Medical Plan Inc...

Como miembro de Elevate Medicare Advantage, ¿tiene problemas para acceder a las medicaciones recetadas o tomarlas según lo recetado? ¡Podemos ayudarlo! A continuación le damos algunos consejos para que le resulte extremadamente fácil. Tome sus medicaciones diarias.

APROVECHE LOS BENEFICIOS:

- » Los miembros de Elevate Medicare Choice (HMO D-SNP) pagan \$0 por cualquier medicamento cubierto de la Parte D
- » Todos los miembros de Elevate Medicare Advantage tienen acceso a suministros para 100 días para la mayoría de las medicaciones y envíos por correo. Con esto, las medicaciones se pueden enviar directamente a su puerta.
- » ¿Necesita un traslado? Utilice su beneficio gratuito e ilimitado de transporte que no es de emergencia para ubicaciones relacionadas con la salud, ¡incluida la farmacia! Llame a Access2Care al **1-877-692-5315** para programar el traslado.
- » Utilice un pastillero para realizar un seguimiento. Todos los miembros de Elevate Medicare Advantage tienen una asignación para artículos de venta libre (Over-the-Counter, OTC) disponible en FlexCard. Puede utilizarla en Walmart, King Soopers, Safeway, Walgreens y CVS. Puede comprar artículos como pastilleros y otros artículos OTC. Para obtener más información, visite **DenverHealthMedicalPlan.org/Medicare-Flexcard**.

SIGA SU RUTINA DE MEDICACIÓN:

- » Es importante tomar la medicación con regularidad para asegurarse de que tenga una cantidad efectiva del medicamento en el cuerpo en todo momento. Debe tomar la medicación según lo recetado. Esto significa la dosis correcta, en el momento correcto, de la manera y con la frecuencia correctas.
- » Esto es importante para controlar las afecciones crónicas. Esto trata las afecciones temporales y la salud y el bienestar a largo plazo en general.
- » Utilice nuestra lista de medicaciones personales disponible en **DenverHealthMedicalPlan.org/Medicare-Personal-Medication-List** para llevar un registro de la medicación que toma.

Si tiene preguntas, llame a nuestros Servicios del Plan de Salud al **303-602-2111** o sin costo al **1-877-956-2111**. Los usuarios de TTY deben llamar al 711. Nuestro horario de atención es de 8 a.m. a 8 p.m., los siete días de la semana.



UN MENSAJE DE NUESTRO DEPARTAMENTO DE FARMACIA



PROGRAMA DE SEGURIDAD DE OPIOIDES DE MEDICARE:

Los Centros de Servicios de Medicare y Medicaid (Centers for Medicare & Medicaid Services, CMS) y Elevate Medicare Advantage quieren asegurarse de que nuestros miembros de Medicare usen los analgésicos con opioides de forma segura. Las medicaciones opioides (también conocidas como “narcóticos”) se utilizan para aliviar el dolor. Algunos tipos son fentanilo, morfina, oxicodona y tramadol. Estas medicaciones pueden ser peligrosas cuando se toman en dosis altas o con otros medicamentos, como las benzodiazepinas. Las benzodiazepinas son medicaciones que se utilizan comúnmente para la ansiedad y el sueño. Algunos tipos son el diazepam, el lorazepam y el temazepam.

Queremos asegurarnos de que nuestros miembros estén tomando estas medicaciones de manera segura. Elevate Medicare Advantage implementa verificaciones de seguridad en el punto de venta (Point-of-Sale, POS) de los opioides incluidos en el *Formulario de medicamentos*. Estas verificaciones se realizan en la farmacia cuando los miembros obtienen un medicamento con receta. Además, existe un Programa de Manejo de Medicamentos para revisar y monitorear el uso de opioides por parte de los miembros.

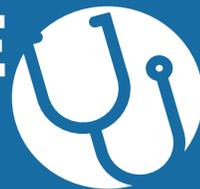
Estas verificaciones y programas no se aplican a los miembros que toman opioides para la atención paliativa, un diagnóstico de dolor por cáncer, un diagnóstico de enfermedad de las células falciformes o que están inscritos en un centro de cuidados paliativos o de atención a largo plazo.

Si tiene preguntas, puede hablar con su proveedor o con la farmacia en la que obtiene sus medicamentos con receta, o llamar a Servicios del Plan de Salud. Para solicitar una determinación de cobertura, llame a Servicios del Plan de Salud al **303-602-2111** o al **1-877-956-2111**. Los usuarios de TTY deben llamar al 711. Nuestro horario de atención es de 8 a.m. a 8 p.m. los siete días de la semana.

Para obtener más información, visite DenverHealthMedicalPlan.org/Current-Members/Elevate-Medicare-Advantage/Medicare-Pharmacy/Opioid-Safety-Program.



INFORMACIÓN IMPORTANTE SOBRE EL PLAN



DECLARACIÓN AFIRMATIVA DE DHMP SOBRE INCENTIVOS

Denver Health Medical Plan, Inc. (DHMP) cuenta con un programa de Gestión de la Utilización de Servicios (Utilization Management, UM)) para garantizar que los miembros tengan acceso a una atención médica de calidad. El programa utiliza un equipo de profesionales de atención médica para evaluar la necesidad médica de los servicios. Utiliza pautas clínicas reconocidas a nivel nacional basadas en pruebas. También utiliza estándares comunitarios. Las decisiones se basan en la adecuación de la atención y los servicios a disposición de los miembros dentro de sus beneficios contratados. DHMP afirma las siguientes prácticas del programa de UM:

- » La toma de decisiones de UM se basa solo en la adecuación de la atención y los servicios solicitados. También se basa en la cobertura y los beneficios actuales disponibles para los miembros.
- » DHMP no ofrece recompensa ni incentiva específicamente a los profesionales u otras personas a emitir denegaciones de cobertura o servicios.
- » Los miembros del personal responsables de tomar decisiones de UM no reciben incentivos financieros para alentar decisiones que dan lugar a la subutilización.

Si tiene alguna pregunta, comuníquese con Servicios del Plan de Salud al **303-602-2100**.

ENCUESTA PARA MIEMBROS: LE AGRADECEMOS SUS COMENTARIOS.

¡Puede ayudarnos a que Denver Health Medical Plan, Inc. (DHMP) sea el mejor plan de salud para usted! En las próximas semanas, puede recibir una encuesta por correo acerca de su plan de seguro de salud de DHMP. Tómese unos minutos para completarla. Luego envíela por correo apenas pueda. Es posible que no tenga la oportunidad de completar esta encuesta. Por lo tanto, puede recibir una llamada para realizar la encuesta por teléfono. Esta encuesta se envía a un grupo aleatorio de miembros cada año. Nos gustaría escuchar sus ideas sobre los servicios y beneficios de su plan de salud. Si hay algo que podamos hacer para ayudarle, llame a Servicios del Plan de Salud al **303-602-2100** para los planes CHP+ y de Denver Health and Hospital Authority (DHHA), al **303-602-2090** para los planes Exchange y CO Option, al **303-602-2116** para los planes de Medicaid y al **303-602-2111** para los planes Medicare Advantage. Los usuarios de TTY deben llamar al 711.



El único centro de excelencia ortopédico certificado en Denver.

- Certificado independientemente por DNV en cuanto a calidad, pericia, seguridad y valor.
- Médicos certificados por juntas médicas y con capacidad especializada.
- Tratamiento de lesiones comunes y complejas.

AHORA ACEPTAMOS NUEVOS PACIENTES ORTOPÉDICOS.

Llame **303-943-1633** o escanee el siguiente código QR para hacer una cita.

En la mayor parte de los casos, no es necesaria una remisión.



Recibe la atención médica de calidad que mereces en el centro de Denver.



**DENVER HEALTH
ORTHOPEDECS**
CENTER OF EXCELLENCE





**DENVER HEALTH
MEDICAL PLAN** INC.™

777 Bannock St., MC6000
Denver, Colorado 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_WinterNwsltr25SP_M



Wellframe



**UN MENSAJE
DE NUESTRO
DIRECTOR GENERAL**

Wellframe y DHMP están comprometidos con su salud. Wellframe es una aplicación móvil que le permite mantenerse conectado con el equipo de gestión de atención de Denver Health Medical Plan (DHMP). Puede acceder a ella sin costo. La aplicación Wellframe es una plataforma segura. Proporciona acceso directo a su equipo de atención, directamente desde su teléfono inteligente o tableta.

Para obtener más información sobre Wellframe y saber si cumple con los requisitos para los servicios de gestión de atención visite nuestro sitio web en:

DenverHealthMedicalPlan.org/Members/DHMP-Wellframe-App.

GREG MCCARTHY

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

