

STRONG
body
mind



BOLETÍN PARA MIEMBROS
//INVIERNO 2026

 **DENVER HEALTH
MEDICAL PLAN** INC.™

Las medicaciones son más efectivas CUANDO NO HAN CADUCADO.

Con el tiempo, es posible que descubra que ha acumulado una gran cantidad de medicaciones que se utilizan para tratar dolores de cabeza, resfriados, tos e infecciones. Esta acumulación puede crecer y volverse peligrosa si no la revisa periódicamente para asegurarse de que los medicamentos aún son necesarios y no han caducado. La fecha de caducidad de un medicamento es la fecha hasta la cual el fabricante puede garantizar la plena eficacia y seguridad del medicamento. Si la fecha de caducidad ha pasado y desea tomar un medicamento que sea 100% eficaz, debe considerar desecharlo y adquirir una nueva medicación.

CONOZCA SUS MEDICACIONES ACTUALES.

Mantenga un registro de las medicaciones que toma actualmente y actualícelo cuando se produzca algún cambio. Su proveedor puede cambiar la medicación que está tomando o cambiar la forma en que la toma. Si esto sucede, debe desechar su medicación anterior. Guardar medicaciones sin usar en un gabinete de fácil acceso puede poner en peligro a sus seres queridos. Según los resultados de la Encuesta Nacional sobre la Salud y el Consumo de Drogas de 2016, los medicamentos con receta no utilizados fueron la fuente más común de uso indebido y desvío entre los adolescentes.

TOME LAS MEDICACIONES SEGÚN LAS INDICACIONES.

Todas las medicaciones deben tomarse según las indicaciones, y los antibióticos, en particular, deben tomarse según las indicaciones y hasta que se termine toda la medicación. Es importante tomar todos los antibióticos que le hayan recetado. No deje de tomarlos si empieza a sentirse mejor, ya que dejarlos de forma repentina puede minimizar el efecto de cualquier antibiótico que le receten en el futuro.

¿CUÁNDO DEBO LIMPIAR MI GABINETE DE MEDICAMENTOS?

Es recomendable revisar una vez al año todos los medicamentos que hay en su hogar para detectar las medicaciones que no se han utilizado. Todos los medicamentos (con receta o de venta libre) tienen una fecha de caducidad en la etiqueta. Esta fecha indica cuándo ya no se debe utilizar la medicación. Si su medicación está vencida, es posible que sea



menos eficaz y no trate su afección de salud. Si tiene medicación sin usar o caducada:

- » Los contenedores de desecho se encuentran en siete farmacias de Denver Health para garantizar la eliminación adecuada de los medicamentos no utilizados. No dude en depositar allí cualquier medicación no controlada, sin usar o caducada.
- » La Administración para el Control de Drogas también tiene información sobre eventos de recolección donde los miembros pueden entregar medicaciones sin usar o caducadas. Visite **DEA.gov/TakeBackDay** para obtener más información.

Fuentes:

Harvard Health Publishing. www.health.harvard.edu/staying-healthy/drug-expiration-dates-do-they-mean-anything

Administración de Medicamentos y Alimentos de los EE. UU. www.fda.gov/consumers/consumer-updates/where-and-how-dispose-unused-medicines

División de Control de Desviaciones de la Administración de Control de Drogas del Departamento de Justicia de los EE. UU. www.deadiversion.usdoj.gov/

Health.gov. <https://odphp.health.gov/news/201803/spring-clean-your-medicine-cabinet>



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): LA DEPRESIÓN INVERNAL

¿QUÉ ES LA DEPRESIÓN INVERNAL?

La «depresión invernal» describe un leve descenso estacional del estado de ánimo que afecta a muchas personas cuando se acortan las horas de luz solar. Una forma más grave es el trastorno afectivo estacional (Seasonal Affective Disorder, TAE), un tipo de depresión que comienza a finales del otoño y mejora en la primavera. La depresión invernal y el TAE son comunes, pero tratables.

SÍNTOMAS COMUNES

- » sentirse triste o decaído la mayoría de los días
- » bajo nivel de energía o fatiga
- » dormir más de lo habitual
- » antojo de carbohidratos o aumento de peso
- » alejarse de los amigos o las actividades
- » dificultad para concentrarse o sentirse desesperanzado

POR QUÉ OCURRE

- » La menor cantidad de luz solar en invierno puede alterar el reloj interno del cuerpo (ritmo circadiano) y reducir los niveles de serotonina, una sustancia química del cerebro relacionada con el estado de ánimo.
- » El aumento de la melatonina, una hormona del sueño, puede hacer que las personas se sientan cansadas o perezosas.
- » Las personas que viven más lejos de la línea ecuatorial o que tienen antecedentes familiares de depresión pueden tener un mayor riesgo.

MANERAS DE SENTIRSE MEJOR

- » Obtenga mayor exposición a la luz: Pase tiempo al aire libre o utilice una lámpara de luz de 10,000 lux durante 20 o 30 minutos por la mañana.
- » Haga ejercicio con regularidad: La actividad física mejora el estado de ánimo y aumenta la energía, ¡aunque solo sea realizar una caminata lenta por el hogar!
- » Mantenga una rutina: Dormir y comer a horas regulares y seguir una estructura diaria ayudan a equilibrar los ritmos corporales.

- » Conéctese socialmente: Comuníquese con amigos o participe en una actividad comunitaria, incluso cuando no tenga ganas de hacerlo.
- » Terapia conversacional: La terapia cognitivo-conductual (Cognitive Behavioral Therapy, TCC) puede ayudar a cambiar los patrones de pensamiento negativos.
- » Medicación: Consulte a su proveedor si los síntomas son graves.

CUÁNDO BUSCAR AYUDA

- » Si se siente constantemente desesperanzado, no puede funcionar en el trabajo o en el hogar, o tiene pensamientos de autolesionarse, comuníquese con NurseLine (Línea de Enfermería) al 303-739-1261 en cualquier momento.
- » Llame o envíe un mensaje de texto al 988 para comunicarse con la línea de ayuda para suicidios y crisis las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

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:

Instituto Nacional de la Salud Mental. (2023, noviembre). nimh.nih.gov/health/publications/seasonal-affective-disorder Mayo Clinic. (2023). Diagnóstico y tratamiento. mayoclinic.org Melrose, S. (2015). Una descripción general. Enfermedades neuropsiquiátricas y su tratamiento, 11, 2109-2120. doi.org/10.2147/NDT.S78145 Johns Hopkins Medicine. (2024). hopkinsmedicine.org

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.



Pan de puré de manzana

INGREDIENTES

1½ tazas de harina integral para repostería
1½ tazas de harina sin blanquear uso general
1 cucharadita de bicarbonato de sodio
1 cucharadita de canela molida
½ cucharadita de nuez moscada molida
¼ cucharadita de pimienta dulce molida
¼ cucharadita de clavo molido
1 cucharadita de jengibre molido
½ cucharadita de sal
2 huevos grandes
½ taza de azúcar negra sin refinar (turbinado)
o azúcar negra clara compactada
¼ taza de aceite de canola
¼ taza de yogur natural descremado o suero de leche
1 taza de puré de manzana
1 cucharadita de extracto de vainilla
½ taza de nueces picadas en trozos grandes (o pasas,
remojadas durante 5 minutos en agua tibia y escurridas)



INSTRUCCIONES

Precaliente el horno a 350 °F, colocando la rejilla en el centro. Unte ligeramente con aceite un molde para pan y cúbralo con papel pergamino. Unte aceite en el papel pergamino. Tamice las harinas, el bicarbonato, las especias y la sal. En un tazón grande, bata los huevos y el azúcar hasta que la mezcla esté espesa. Añada el aceite, el yogur o el suero de leche, el puré de manzana y la vainilla mientras continúa batiendo. Incorpore la mezcla de harina sin batir en exceso y añada las nueces o las pasas. Vierta la mezcla en el molde para pan y hornee durante 45 a 50 minutos, hasta que el pan esté firme y al insertar un palillo en el centro, este salga limpio. Deje enfriar en el molde durante 15 minutos; luego, retire del molde y deje enfriar completamente.

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 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 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.

NO ES DEMASIADO TARDE PARA VACUNARSE CONTRA LA GRIPE.



¡LLEGÓ EL MOMENTO!

¿Sabía que se recomienda la vacuna anual contra la gripe para todas las personas a partir de los 6 meses? Los miembros de Denver Health Medical Plan pueden vacunarse contra la gripe sin costo alguno al presentar su tarjeta de id. de miembro.

Elija dónde vacunarse contra la gripe:

- » Si tiene una visita programada con su proveedor, puede vacunarse contra la gripe en ese momento.
- » Si usted es un paciente actual de Denver Health, puede programar una cita para vacunarse contra la gripe en Denver Health llamando al **303-436-4949**.
- » Visite cualquier farmacia minorista* que ofrezca la vacuna contra la gripe, como Walgreens, King Soopers o Target. Asegúrese de dirigirse al mostrador de la farmacia (no a la clínica de la tienda).

Si tiene preguntas sobre dónde recibir la vacuna, hable con su proveedor de atención primaria, programe una cita a través de la aplicación MyChart o visite DenverHealthMedicalPlan.org/Flu-Vaccines.

* Algunas farmacias tienen limitaciones de edad para los niños; consulte primero con su farmacia. Solo ciertos tipos de vacunas contra la gripe están cubiertas a \$0.



APERTURA EN EL VERANO 2026

**Denver Health
está expandiendo
la atención
médica que brinda
a la ciudad.**



**Denver Health
Southeast Medical Center**
6360 E. Evans Ave.,
Denver, CO 80222

El nuevo **Southeast Medical Center**, que abrirá sus puertas pronto, se enfocará en el área de envejecimiento saludable, ayudando a las personas a mantenerse activas y saludables por más tiempo. Este centro extiende la atención que Denver Health ya ofrece a los residentes, más allá del hospital principal, los 10 centros de salud familiar y los 19 centros de salud escolares.

VISITAS VIRTUALES Y RESULTADOS DE PRUEBAS EN MYCHART

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

¿Sabía que nuestros planes **Elevate Medicare Advantage** cubren las 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 EL PLAN



ÚNASE AL CONSEJO ASESOR DE DENVER HEALTH MEDICAL PLAN (DHMP).

Los comentarios que recibimos de nuestros miembros marcan la diferencia. Contamos con un Consejo Asesor para Miembros y lo invitamos a participar. Sus opiniones nos ayudarán a responder mejor a las necesidades y preferencias de nuestros valiosos miembros.

Los temas son educativos e incluirán el acceso a los servicios cubiertos, la coordinación de los servicios y la equidad en la salud. Los asesores también ayudarán a revisar los beneficios de nuestro plan de salud, los materiales para los miembros y los datos de desempeño. Los comentarios del Consejo Asesor para Miembros tendrán un impacto en las políticas del plan, los beneficios futuros del plan y la experiencia de los miembros.

Se invita y anima a participar a todos los miembros de DHMP, así como a sus familiares y cuidadores. Las reuniones están abiertas al público. Esperamos que se sume a nosotros en las próximas reuniones del Consejo Asesor para Miembros y comparta sus ideas y comentarios. El Consejo Asesor para Miembros se reúne trimestralmente. Algunos meses puede haber jornadas de puertas abiertas más frecuentes para ofrecer apoyo personal e individual adicional con un miembro del personal de DHMP en inglés o español. Las fechas y ubicaciones de las reuniones se pueden consultar en nuestro sitio web en DenverHealthMedicalPlan.org/Member-Advisory-Council.

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 y enviarla por correo tan pronto como pueda. Si no tiene la oportunidad de completar esta encuesta, 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.



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 benzodiacepinas. Las benzodiacepinas son medicaciones que se utilizan comúnmente para la ansiedad y el sueño. Algunos tipos son el diazepam, el lorazepam y el temazepam.

Para garantizar 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.





**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_WinterNwsLtr26SP_M

UN MENSAJE DE NUESTRO DIRECTOR GENERAL

El inicio del nuevo año es un buen momento para establecer una relación con un proveedor de atención primaria (Primary Care Provider, PCP) o programar su visita de bienestar anual si ya tiene uno. En DHMP, queremos apoyar su salud y bienestar. Las vacunas y los exámenes de rutina son una excelente manera de prevenir o detectar enfermedades y afecciones de manera temprana. Incluso si está sano y no tiene problemas físicos, es importante que se realice un examen de bienestar anual. Visite DenverHealthMedicalPlan.org/Find-Doctor para buscar un proveedor cerca de usted.

¡Le deseamos a usted y a su familia un 2026 seguro y saludable!



GREG McCARTHY

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

