

## Cómo mantenerse saludable y envejecer con dignidad

La presentación  
comenzará a las 9:15 a.m.

Comité Asesor del Miembro, T3



H5608\_MemAdvCom25Q3\_M

---

---

---

---

---

---

---

---

## Agenda

- Resultados saludables
  - Alimentación saludable, mantenerse activo, salud mental
- Cómo mantenerse al día con los controles de rutina y las evaluaciones de detección (+ MyChart)
- Vacunas y medicaciones
- Comentarios: Comprenda sus beneficios




---

---

---

---

---

---

---

---

## La alimentación saludable es importante

- Elija alimentos ricos en granos integrales. Se ha demostrado que la fibra en granos integrales ayuda a prevenir enfermedades cardíacas.
- Evite los alimentos elaborados con harina blanca o azúcar refinado. La harina blanca y el azúcar refinado que se encuentran en los productos horneados, dulces, refrescos normales y otras bebidas dulces pueden causar aumento de peso y picos en el nivel de azúcar en sangre. Ambos son perjudiciales para la salud de su corazón.
- Busque grasas saludables para el corazón. Se ha demostrado que ciertos tipos de grasas, como las omega 3 y las monoinsaturadas, ayudan a reducir el colesterol y son buenas para el corazón. Encuentre este tipo de grasas en el pescado, el aceite de oliva, el aguacate y las almendras.




---

---

---

---

---

---

---

---

## Beneficios de una alimentación saludable

- Brindamos terapia nutricional médica gratuita para miembros que padecen ciertas afecciones.
  - Este beneficio es para personas con diabetes, enfermedades renales (pero no diálisis) o que hayan recibido un trasplante de riñón, cuando lo indique su médico.
  - El beneficio cubre 3 horas de servicios de asesoramiento personal e individual durante el primer año que reciba los servicios de terapia nutricional médica. 2 horas adicionales por año después de eso.
- Consúltelo a su proveedor de atención primaria (Primary Care Provider, PCP) sobre la clínica de estilo de vida saludable para el control de peso de Denver Health. ¡Este es un servicio de nutrición ambulatorio para ayudarlo a mejorar sus hábitos! Disponible solo a través de Denver Health.
  - Los programas para bajar de peso a menudo no son un beneficio cubierto. Verifique su Explicación de beneficios.
- Los miembros elegibles cumplen con los requisitos para obtener una asignación trimestral para alimentos saludables acreditada con anticipación en Elevate FlexCard.\*
- Si padece inseguridad alimentaria u otros problemas relacionados con la alimentación o el peso, puede hablar con un gestor de atención de DHMP, quien lo ayudará a elaborar un plan de atención personalizado, adaptado a sus necesidades e inquietudes.

\* Este beneficio forma parte del programa complementario especial para enfermos crónicos. No todos los miembros cumplen con los requisitos. Se aplican otros criterios de elegibilidad y cobertura. Las afecciones elegibles incluyen las siguientes: cáncer, insuficiencia cardíaca crónica, diabetes, trastornos pulmonares crónicos y afecciones de salud mental crónicas y discapacitantes. También se aplican otras afecciones que no se enumeran.

 DENVER HEALTH MEDICAL PLAN INC.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Mantenerse activo (actividad física)

- ¿Sabía que aumentar la actividad física puede brindar beneficios de salud importantes?
  - Desarrollar la musculatura y mantener un peso saludable puede permitirle seguir haciendo actividades físicas, como usar una aspiradora, jugar al golf o subir las escaleras.
- Intente hacer 30 minutos de ejercicio al día, de cinco a siete días a la semana. Si 30 minutos seguidos le resultan demasiado difíciles, divídalos en partes más cortas. ¡Tres series de 10 minutos de ejercicio o dos series de 15 minutos de ejercicio son tan efectivos como 30 minutos seguidos!
- Elija algo que disfrute. Caminar, nadar, montar en bicicleta y bailar cuentan como ejercicio. Si elige algo que le guste, tendrá más posibilidad de perseverar.
- Dé pequeños pasos. Si no está acostumbrado a hacer ejercicio, comience de a poco. Suba las escaleras hasta su piso o estacione el coche más lejos del edificio. Cuando la rutina comience a parecerle demasiado fácil, ¡aumente un poco la intensidad!

 DENVER HEALTH MEDICAL PLAN INC.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Mantenerse activo: beneficios cubiertos

- Tiene acceso a una membresía sin costo a través de Denver Parks and Recreation. Presente su tarjeta de id. de Elevate Medicare Advantage y su identificación con foto para obtener su pase anual sin costo.
- Si tiene ciertos problemas de salud que afectan su actividad física, como incontinencia urinaria o problemas de equilibrio que podrían provocar caídas, la asignación trimestral para productos de venta libre a través de Elevate FlexCard puede ayudarlo a comprar artículos/suministros que cumplan con los requisitos.
- Ofrecemos terapia física digital a través de Sword Health. Es una plataforma virtual que ofrece servicios de terapia física con el objetivo de ayudar a prevenir y tratar el dolor agudo, crónico y posoperatorio.

 DENVER HEALTH MEDICAL PLAN INC.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Salud mental



- La salud mental está vinculada con la salud física.
- La salud mental incluye nuestro bienestar emocional, psicológico y social. Afecta la manera en que pensamos, sentimos y actuamos al afrontar la vida. También ayuda a determinar cómo manejamos el estrés, nos relacionamos con los demás y tomamos decisiones.
- ¿Cómo puede mejorar su salud mental?
  - Mantenerse positivo
  - Practicar la gratitud
  - Conectarse con los demás
  - Desarrollar un sentido de significado y propósito en la vida
  - Desarrollar habilidades de afrontamiento
  - Meditación
  - Técnicas de relajación




---

---

---

---

---

---

---

---

## Beneficios para la salud mental



- No se avergüence. Consulte sus problemas de salud mental con su proveedor de atención primaria.
  - Ofrecemos una amplia red de proveedores de salud mental a través de Sondermind.
- MyStrength es un programa digital de autocontrol disponible para ayudar a gestionar el bienestar emocional.
  - Reducción del estrés
  - Mejora del sueño
  - Control de la depresión, la ansiedad y las afecciones crónicas
  - Práctica de conciencia plena y meditación
  - Equilibrio de emociones intensas
- Los miembros con Medicaid pueden recibir apoyo adicional para su salud mental a través de Colorado Access (COA).




---

---

---

---

---

---

---

---

## Manténgase al día con los controles de rutina

- Es importante que consulte con su médico antes de que surja un problema.
  - o Evaluación de riesgos para la salud
  - o Visita de bienestar anual
  - o Atención preventiva
  - o Vacunas y medicaciones




---

---

---

---

---

---

---

---

## Evaluación de riesgos para la salud (Health Risk Assessment, HRA)



- Para miembros inscritos en Elevate Medicare Choice (HMO D-SNP)
- Cada año, le pediremos que complete una HRA para saber si hubo algún cambio en su salud.
- Al responder las preguntas, podremos identificar sus riesgos de salud y ayudarle a tomar medidas para reducirlos.
- Las respuestas no afectan la cobertura de su seguro.




---

---

---

---

---

---

---

---

## Visita de bienestar anual

Una visita de bienestar anual es un control o atención de rutina, y es fundamental para mantener una buena salud.

Es una oportunidad de obtener información sobre su salud actual, abordar las inquietudes y saber qué medidas preventivas puede tomar para garantizar el bienestar a largo plazo.

Tres maneras de realizar su visita de bienestar anual:

1. Consulte a su proveedor en persona.
2. Programe una visita de telemedicina con un proveedor dentro de la red.
3. Realice una evaluación domiciliar.



Realice la visita de bienestar anual  
¡y obtenga una recompensa de \$30!

---

---

---

---

---

---

---

---

## Atención preventiva

- Evaluaciones de detección de cáncer de mama
- Evaluaciones de detección de cáncer colorrectal
- Exámenes oculares para diabéticos
- Control de la presión arterial




---

---

---

---

---

---

---

---

## Evaluación de detección de cáncer de mama

### ¿Para quién es?

- Mujeres de entre 40 y 74 años

### ¿Por qué es importante?

- En las mujeres estadounidenses, el cáncer de mama es el segundo tipo de cáncer más común y la segunda causa principal de muerte por cáncer.

### ¿Con qué frecuencia y cómo programar una cita?

- Recomendado *cada 2 años*
- Citas disponibles a través de:
  - MyChart
  - Llamada al coordinador de atención de DH 303-602-6115
  - Consulta con su proveedor de atención primaria




---

---

---

---

---

---

---

---

## Evaluación de detección de cáncer colorrectal

### ¿Para quién es?

- Todos los adultos de entre 45 y 75 años

### ¿Por qué es importante?

- El cáncer colorrectal es la cuarta causa principal de muerte por cáncer en los Estados Unidos.

### ¿Con qué frecuencia y cómo programar una cita?

- Para programar una cita:
  - Consulte con su proveedor sobre la mejor opción para usted.
  - Comuníquese con el Laboratorio de Endoscopia de Denver Health 303-602-4468.
- En Denver Health se ofrecen dos tipos de evaluaciones de detección:

**Prueba inmunológica fecal (fecal immunochemical test, FIT)**

- Se puede realizar en casa
- Debe repetirse anualmente.

**Colonoscopia**

- Procedimiento realizado en un laboratorio de endoscopia
- Recomendado cada 10 años\*

\* Para personas que NO tienen un riesgo elevado de sufrir cáncer colorrectal.




---

---

---

---

---

---

---

---

## Diabetes: exámenes oculares

### ¿Para quién es?

- Miembros de entre 18 y 75 años con diabetes (tipo 1 o tipo 2)

### ¿Por qué es importante?

- La retinopatía diabética es la principal causa de ceguera en los adultos estadounidenses, pero es una de las causas más prevenibles de pérdida de la visión.

### ¿Con qué frecuencia y cómo programar una cita?

- Denver Health Eye Clinic (Clínica Oftalmológica de Denver Health) 720-900-2333
- Eyecare Specialties of Colorado 303-802-4650
- Consulte con su proveedor de atención primaria: algunas clínicas ofrecen pruebas en el consultorio.




---

---

---

---

---

---

---

---

## Control de la presión arterial

¿Para quién es?

- Todos los miembros deben controlarse la presión arterial periódicamente.

¿Por qué es importante?

- A menudo no hay síntomas de presión arterial alta, pero puede aumentar de manera silenciosa el riesgo de padecer enfermedades cardíacas, ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares.
- Otros posibles problemas de salud podrían incluir enfermedades renales, problemas de la visión y deterioro cognitivo.

¿Con qué frecuencia y cómo programar una cita?

- Su proveedor de atención primaria debe controlarla en cada cita.
- La presión arterial se puede tomar fácilmente en casa con tensiómetros domésticos.
- Puede comprar un tensiómetro con la asignación para productos de venta libre de FlexCard.




---

---

---

---

---

---

---

---

## MyChart: una herramienta para lograr independencia



- Manténgase conectado, informado e independiente.
- Controle su salud desde su casa.
- Programe una visita virtual: consulte a su proveedor por video sin salir de su casa.
- Vea los resultados de pruebas/diagnósticos por imágenes/laboratorios apenas estén listos.
- Solicite renovaciones de medicaciones y vea la lista de medicamentos con receta.
- Envíe preguntas no urgentes a su equipo de atención en cualquier momento.




---

---

---

---

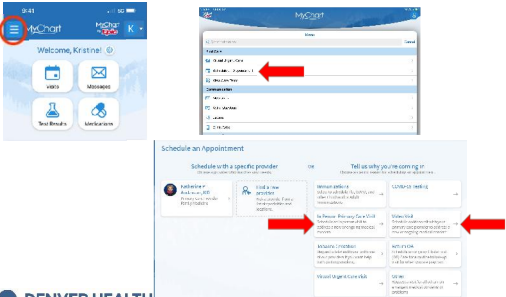
---

---

---

---

## Programe una visita en persona o por video





---

---

---

---

---

---

---

---

## Programe una visita en persona o por video

**Schedule an Appointment**

Reason for visit: **Video Visit** Time: **9:00 AM** Verify and schedule

What time works for you?

**Tuesday January 3, 2023**  
Katherine P. Anderson, MD  
8:00 AM **9:00 AM** 1:00 PM

**Friday January 13, 2023**  
Katherine P. Anderson, MD  
8:00 AM 1:00 PM 1:00 PM

**Tuesday January 10, 2023**  
Katherine P. Anderson, MD  
1:00 PM 1:00 PM

**Friday January 13, 2023**  
Katherine P. Anderson, MD  
8:00 AM 9:00 AM 1:00 PM 1:00 PM

Search Criteria  
Start search on: **1/31/2023**

Refine Search

Times:  
Monday AM PM  
Tuesday AM PM  
Wednesday AM PM  
Thursday AM PM  
Friday AM PM

**DENVER HEALTH MEDICAL PLAN INC.**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Programe una visita en persona o por video

**You're almost done...**

This time slot is reserved for you until 10:00 AM. Please complete scheduling by then.

**Tuesday January 3, 2023 9:00 AM** Edit

**Video Visit**  
\*What is the most important thing you want addressed during this visit?  
Annual

**Before scheduling...**  
Join the wait list and be notified if earlier appointments open for you.  
\*If you have an appointment to reschedule, please click the 'Reschedule' button below to schedule it.

**Schedule It**

**Video Visit Instructions**  
You have been scheduled for a video visit with your provider from Denver Health.  
You need to be in the state of Colorado during the time of the visit.  
**To ensure a successful TeleHealth Video Visit, you will need the following:**  
• A stable mobile phone service or internet connection  
• A mobile phone, tablet, desktop or laptop computer with a camera that is connected to the internet  
• Ensure that your camera is changed if using mobile phones or tablets  
• Your camera must be in a well-lit room that is quiet  
• A private space for your current medications on hand  
Please login to your MyChart account for instructions on how to set up your device (instructions in English and Spanish). You can also find instruction information by following the QR code below or click here.

**DENVER HEALTH MEDICAL PLAN INC.**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Programe una visita en persona o por video

**MyChart**

**Urgent Video Visit**  
Wednesday, December 21, 2022

**Appointment Scheduled**  
You're all set! You can review details of your upcoming appointment below.

**Next step time for your video visit**  
Check out the tasks below that you can complete before your video visit begins.

**Starts at 8:00 AM**  
12/21/2022

**Wait List Available**  
Get notified if an earlier appointment becomes available.

**Video Visit Participants**  
No one has been added to your video visit yet.

**Get Ready**

**Join video visit**

**DENVER HEALTH MEDICAL PLAN INC.**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Manténgase al día con las vacunas

Se recomienda la  
vacunación anual  
contra la gripe  
para todos los  
adultos

- No tiene costo; presente su tarjeta de id. del miembro en un proveedor o una farmacia de la red.
- Puede vacunarse contra la gripe en el consultorio de su PCP (llame al 303-436-4949 para programar una visita exclusiva para vacunarse con su proveedor de Denver Health).
- Visite cualquier farmacia minorista de la red como Walgreens, King Soopers o Target (asegúrese de acudir al mostrador de la farmacia y no a la clínica de la tienda).
- Otras vacunas comunes cubiertas por su plan de Medicare incluyen la vacuna contra la COVID-19, el virus respiratorio sincitial (respiratory syncytial virus, VRS), la culebrilla y la neumonía.




---

---

---

---

---

---

---

---

## Manténgase al día con las medicaciones que le recete un proveedor de Denver Health

**Farmacia por Correo**

Inscribese hoy mismo para recibir sus medicaciones en su hogar.

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

**DENVER HEALTH**  
FOR LIFE'S JOURNEY  
 Farmacia

Tres sencillas opciones de inscripción

- 1 A través de la aplicación gratuita MyChart  
[mychart.DenverHealth.org](https://mychart.DenverHealth.org)
- 2 Llamando a la Línea de Renovación Automatizada (Automated Refill Line)  
303-389-1390
- 3 Llamando directamente a nuestra farmacia:  
303-436-4488  
(de 9 am a 5 pm, solo durante la semana).  
También puede pedirle a su proveedor que prepare sus nuevas recetas para Farmacia por Correo durante una cita de telemedicina o en persona.




---

---

---

---

---

---

---

---

## Manténgase al día con las medicaciones que le recete un proveedor que no pertenezca a Denver Health

Entrega a domicilio de la farmacia Birdi

- Reciba sus medicamentos con receta por correo a través de Medimpact Direct Mail®, servicio de la farmacia Birdi™.
- Comience hoy mismo en [medimpact.com](https://medimpact.com).
  - o Un registro único permite acceder al portal o a la aplicación móvil.
- Birdi ofrece servicio de entrega a domicilio para sus medicaciones de mantenimiento, aquellas que toma periódicamente para tratar afecciones crónicas o a largo plazo.
- Birdi también envía recordatorios de renovación para ayudarle a tener la cantidad adecuada de medicamentos a mano




---

---

---

---

---

---

---

---

## Comprenda sus beneficios

- Se le proporcionó un folleto de una página.
  - Incluye información sobre cómo acceder a la atención médica, un resumen breve de sus beneficios, etc.
- Incluya sus comentarios sobre la encuesta que se proporcionó.
- Consejo de expertos: Se ofrecen beneficios adicionales para los miembros que también tienen Medicaid.
  - o Transporte médico que no es de emergencia, oftalmología y odontología.




---

---

---

---

---

---

---

---

## ¿Cuál es el siguiente paso?

Los beneficios cambiarán a partir del 1/1/2026. Asista a un evento de aviso anual de cambios para comprender los cambios que le afectan.

| Fecha/hora                                                                                          | Ubicación                                                                                                                |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Miércoles 1 de octubre de 2025<br>De 9:30 a.m. a 11:30 a.m. (Select)<br>De 1 p.m. a 3 p.m. (Choice) | Pabellón C, subsuelo, sala Nightingale<br>790 Delaware St. Denver, CO 80204                                              |
| Jueves 2 de octubre de 2025<br>De 1 p.m. a 3 p.m.                                                   | Gipson Eastside Community Health Center, sala de conferencias de administración<br>501 28th St Denver, CO 80205          |
| Lunes 6 de octubre de 2025<br>De 1 p.m. a 3 p.m.                                                    | Sam Sandoz Westside Health Center, sala B8<br>1100 Federal Blvd Denver, CO 80204                                         |
| Martes 14 de octubre de 2025<br>De 9 a.m. a 11 a.m. (inglés)<br>De 1 p.m. a 3 p.m. (español)        | Federico F. Peña Southwest Community Health Center<br>Sala comunitaria Peña 1180<br>1339 S Federal Blvd Denver, CO 80219 |




---

---

---

---

---

---

---

---

## Wellframe

- Wellframe es una aplicación móvil que le permite mantenerse en contacto con su equipo de atención de DHMP sin costo.
- Una plataforma segura que brinda acceso desde su teléfono inteligente o tableta:
  - Envíe un mensaje de texto a su equipo de atención de DHMP cuando le resulte conveniente. Obtenga las respuestas que necesita, cuando las necesita.
  - Realice un seguimiento de las citas, establezca recordatorios de medicaciones y reciba alertas sobre evaluaciones médicas de detección importantes.
  - Acceda a artículos, videos y otros recursos de salud con información para sus necesidades de salud.
- Si desea inscribirse, indíquelo en su encuesta con la frase "want Wellframe" o comuníquese con nosotros al 303-602-2184.




---

---

---

---

---

---

---

---

Números importantes

| Contacto                                               | Número                     |
|--------------------------------------------------------|----------------------------|
| Centro de Citas de Denver Health                       | 303-436-4949               |
| Departamento de Farmacia (Pharmacy Department) de DHMP | 303-602-2070               |
| Farmacia de Denver Health                              | 303-436-4488               |
| Servicios del Plan de Salud de DHMP                    | 1-877-956-2111<br>TTY: 711 |
| NurseLine (Línea de Enfermería) de Denver Health       | 303-739-1261               |



---

---

---

---

---

---

---

¿Tiene preguntas?

Le proporcionamos una breve encuesta. Tómese unos minutos para completarla. Sus comentarios son importantes para nosotros y nos ayudan a mejorar nuestros beneficios, el servicio y la experiencia de nuestros miembros.



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.

---

---

---

---

---

---

---