

STRONG **body**
mind



BOLETÍN PARA MIEMBROS
// OTOÑO 2023



DENVER HEALTH
MEDICAL PLAN INC.



Noviembre es el **MES NACIONAL DE LA DIABETES.**

Noviembre es el mes nacional de la diabetes. Si lo acaban de diagnosticar, este es el momento perfecto para saber cuáles son las mejores formas de mantener la diabetes controlada. Esto es especialmente importante ya que los días festivos llegarán pronto.

¿Qué es la diabetes?

Existen tres tipos principales de diabetes. La más común es la diabetes tipo 2, en la que el cuerpo no utiliza ni produce la insulina de manera correcta, y causa demasiada azúcar en la sangre. La diabetes tipo 1 ocurre cuando el cuerpo no produce suficiente insulina. La diabetes gestacional puede manifestarse en mujeres embarazadas debido a los cambios hormonales.

Control de la diabetes tipo 2 en los días festivos

A medida que nos acercamos a la temporada de fiestas y dulces, le presentamos algunos consejos para que el control de la diabetes sea su prioridad.

- » Cuando vaya a una fiesta, tenga un plan listo. ¿Va a ir a una fiesta? Ofrezca llevar un aperitivo saludable. De esta forma, sabe que tiene al menos un plato que puede disfrutar.
- » Coma en los horarios habituales. Mantenga una rutina para mantener estable el azúcar en la sangre. Cuando le

servan más tarde de lo habitual, coma un refrigerio saludable a la hora habitual.

- » Primero piense en verduras. Comience con una ensalada.
- » Olvídense de la idea de alimentos prohibidos. La indulgencia está bien si es moderada. Cuando tenga un antojo de pastel, reduzca los demás carbohidratos. Coma una porción pequeña, coma despacio y saboree cada bocado.
- » Limite el consumo de alcohol o evítelo porque puede reducir el azúcar en la sangre e interferir con la medicación para la diabetes. Cuando beba, hágalo con la comida.
- » Manténgase activo. Puede ser más difícil encontrar tiempo para hacer ejercicio durante esta época del año. Camine, patine sobre hielo o palee la acera. El ejercicio quema grasa y ayuda a trasladar la glucosa de la sangre a las células.
- » Duerma. Más fiestas equivale a dormir menos. Dormir menos puede hacer que quiera comer más alimentos no saludables. Es ideal dormir de 7 a 8 horas por noche.
- » Estrésese menos. Los días festivos pueden ser estresantes. El estrés puede elevar el nivel de azúcar en la sangre. Hágase un masaje y vaya a una clase de yoga. Disfrute de un baño caliente y obtenga nueva energía para el siguiente evento.
- » Controle los niveles de azúcar en la sangre con frecuencia. Los días festivos pueden cambiar su rutina y dieta. Asegúrese de mantener los niveles de azúcar en la sangre controlados. Pregúntele a su médico si debe ajustar los medicamentos.
- » Viaje con refrigerios. Cuando viaje durante los días festivos, lleve refrigerios



saludables. Esto mantendrá los niveles de azúcar en la sangre estables si los vuelos se retrasan o hay mucho tráfico.

Soluciones para la escasez de medicamentos para la diabetes

Si bien muchas personas con diabetes tipo 2 dependen de Ozempic para controlar el azúcar en la sangre, en este momento hay una gran escasez. Un factor que contribuye es que las personas que no tienen diabetes lo toman para bajar de peso, que es un efecto secundario de Ozempic.

Sin embargo se están tomando medidas para garantizar que aquellos que más lo necesitan tengan acceso a este medicamento. Por un lado, se recomienda que los médicos prioricen las recetas de Ozempic a los pacientes con diabetes tipo 2.

Su camino hacia la salud

Escuchar que tiene diabetes puede ser aterrador. Pero sepa que tiene el apoyo de toda una comunidad que comprende lo que está experimentando. Al controlar su afección, puede controlar la enfermedad y vivir una vida normal y saludable.

Fuentes:

Asociación Médica Estadounidense (American Medical Association). (n.d.). Diagnóstico reciente. Diagnóstico reciente | ADA. <https://diabetes.org/diabetes/newly-diagnosed>.

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. (16 de diciembre de 2021). ¿Qué es la diabetes? Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. Obtenido el 23 de abril de 2022 de <https://www.cdc.gov/diabetes/basics/diabetes.html>.

Miller, R. B. (11 de diciembre de 2022). ¿Recién diagnosticado con diabetes tipo 2? Lo que necesita saber. WebMD. <https://www.webmd.com/diabetes/tips-newly-diagnosed-type-2-diabetes>.

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. (20 de junio de 2022). Cinco consejos de alimentación saludable para los días festivos Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. <https://www.cdc.gov/diabetes/library/features/holidays-healthy-eating.html>.

Shmerling, R. H. (21 de febrero de 2023). ¿Qué sucede cuando un medicamento se vuelve viral? Harvard Health. <https://www.health.harvard.edu/blog/what-happens-when-a-drug-goes-viral-202302212892>.

Denver Health Medical Plan, Inc. (DHMP) ha sido aprobado por el Comité Nacional de Aseguramiento de la Calidad (National Committee for Quality Assurance, NCQA) para operar como plan de necesidades especiales (Special Needs Plan, SNP) durante el 2023, sobre la base de una revisión del modelo de atención de DHMP.

If you need any of the info in this newsletter in English, please call Health Plan Services. Si necesita en español alguna parte de la información contenida en este boletín, llame a Servicios del Plan de Salud.

Denver Health and Hospital Authority (DHHA)/CHP+: 303-602-2100, Elevate Exchange/Colorado Option: 303-602-2090, Medicaid Choice: 303-602-2116, Medicare Advantage: 303-602-2111

CONSEJO DE NURSELINE (LÍNEA DE ENFERMERÍA): UNA NUEVA FORMA DE HACER EJERCICIO

En una vida tan acelerada como la nuestra, encontrar tiempo para una rutina de entrenamiento puede resultar difícil. Las nuevas investigaciones sugieren que los breves periodos de ejercicio durante el día pueden ser útiles. Esto se puede agregar a la jornada laboral sin necesidad de ropa o equipo de entrenamiento, un gimnasio o mucho tiempo. Cuando se agregan al día, estos breves periodos de ejercicio pueden tener un gran impacto.

Aunque las sesiones de ejercicio más largas tienen su valor, confiar solo en un entrenamiento después de haber estado sentado todo el día no contrarresta totalmente el impacto negativo del comportamiento sedentario. Se sabe que pasar mucho tiempo sentado es perjudicial para la salud. Los estudios han demostrado que estar sentado durante largos periodos puede causar más riesgo de sufrir problemas de azúcar en la sangre y colesterol. Incluso aquellos que hacen ejercicio en algún momento del día, pero luego trabajan todo el día sentados, tienen un mayor riesgo. Aquí es donde entran en juego las "minisiciones de ejercicio". Para aquellos que no están acostumbrados a los entrenamientos regulares, estas breves actividades pueden hacer maravillas. Pueden mejorar la aptitud cardiorrespiratoria, aumentar la salud metabólica, mejorar la resistencia y ayudar a combatir los cambios musculares no deseados que a menudo son causados por largos periodos de sedentarismo.

Las "minisiciones de ejercicio" deben ser breves, de uno a dos minutos, y aumentar la frecuencia cardíaca y la respiración. Para obtener el mayor beneficio, debe hacerlo

cada 30 minutos durante el día. Hacer series de sentadillas o saltos de tijera es una buena forma de conseguirlo en la oficina. Cuando tenga pesas, intente hacer ejercicios con los brazos mientras está en una reunión. Puede hacer una sentadilla en la pared o una plancha entre llamadas. Cuando tenga un momento para alejarse del escritorio, suba y baje rápidamente tres tramos de escaleras, durante la mañana, a la hora del almuerzo y a la tarde.

A medida que los días se vuelven más cortos durante el otoño, pruebe las "minisiciones de ejercicio". Al agregarlos al día, estos breves momentos de movimiento se convertirán en algo natural.

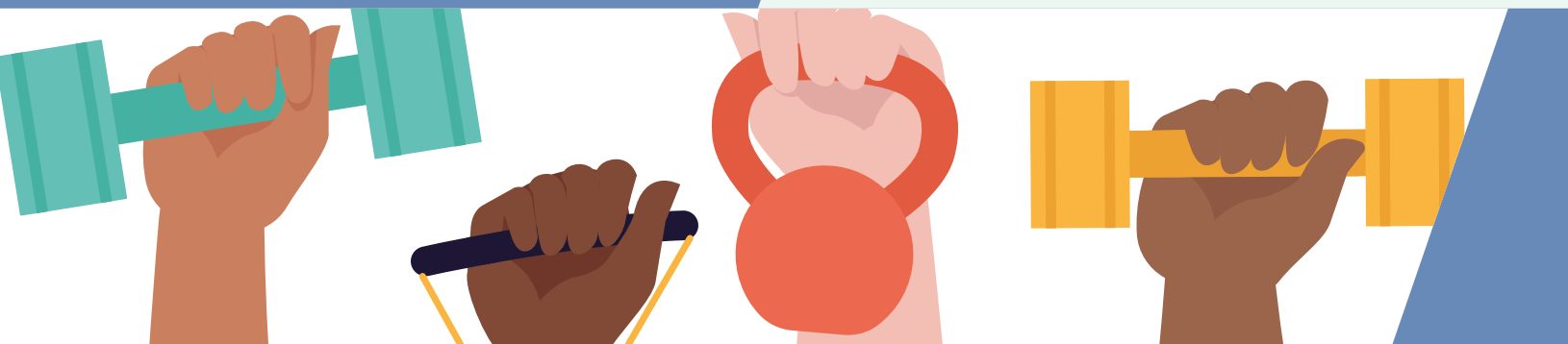
Escrito por: Brittany Sliter, licenciada en Enfermería (Bachelor of Science in Nursing, BSN), enfermera diplomada (Registered Nurse, RN) certificada por la junta (Board-Certified, BC), enfermera pediátrica certificada (Certified Pediatric Nurse, CPN)

Fuentes: (2019). ¿Las "minisiciones" de ejercicios de escalada mejoran la aptitud cardiorrespiratoria? <https://doi.org/10.1139/apnm-2018-0675>

Pausas en el sedentarismo: asociaciones beneficiosas con riesgo metabólico. Abril de 2008. <https://doi.org/10.2337/dc07-2046>

Minisiciones de ejercicio: una nueva estrategia para mejorar la salud cardiometabólica Enero de 2022. | DOI: 10.1249/JES.0000000000000275

NurseLine (Línea de Enfermería) de Denver Health está a su disposición para hablar con usted sobre cualquier inquietud o pregunta sobre la salud ¡las 24 horas del día, los 7 días de la semana! Llámelos al 303-739-1261.



Sabrosa sopa de tacos

INGREDIENTES

- 1.5 cucharaditas de chile en polvo
- 3/4 cucharadita de comino en polvo
- 3/4 cucharadita de ajo en polvo
- 1/3 taza de agua
- 1 libra de carne molida
- 2 latas de 14.5 oz de tomates cortados en cubitos
- 2 latas de 15.5 oz de maíz, enjuagado y escurrido
- 2 latas de 15.5 oz de frijoles rojos, enjuagados y escurridos



INSTRUCCIONES

Esta sabrosa sopa es una merienda estupenda y fácil de preparar, perfecta para entrar en calor en un frío día de otoño. Cocine la carne en una olla a fuego medio hasta que se dore. Cuando termine, vierta en un colador para drenar la grasa. Enjuague con agua caliente. En la olla, agregue el resto de los ingredientes y cocine a fuego lento durante una hora. Agregue condimentos adicionales a gusto. ¡Sirva con tortillas o chips de tortillas!

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 un enfermero de Denver Health acerca de sus preguntas sobre la salud **sin costo para usted**. Los enfermeros 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. La atención puede incluir cualquiera de las opciones a continuación.



DISPATCHHEALTH IRÁ A USTED.

DispatchHealth es nuestro proveedor de atención médica a pedido que puede atender un rango de lesiones y enfermedades en la comodidad y facilidad de su hogar. Nuestro horario de atención es de 8 a.m. a 10 p.m., los 365 días del año. Visite **DispatchHealth.com**, descargue la aplicación gratuita o 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 muchos centros de atención de urgencia. Hay centros de atención de urgencia separados para niños, abiertos las 24 horas del día, los 7 días de la semana, en 777 Bannock St., y para adultos, abiertos todos los días de 7 a.m. a 8 p.m. en 660 Bannock St., en el campus principal, así como en Federico Peña Southwest Clinic for Pediatrics and Adults (Clínica Federico F. Peña Southwest para Niños y Adultos) en 1339 Federal Blvd. Abierta de lunes a viernes de 9 a.m. a 8 p.m. y sábados y domingos de 9 a.m. a 4 p.m. Cerrada en días festivos. Y Downtown Urgent Care Clinic (Clínica de Atención de Urgencia del Centro) en 1545 California St., abierta todos los días, de 7 a.m. a 7 p.m. Además, la atención de urgencia virtual ahora está disponible para los usuarios de MyChart de Denver Health. 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). 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.

¿QUÉ HAY DE NUEVO CON SUS BENEFICIOS DE FARMACIA?

Sus beneficios de farmacia se actualizan durante el año según su plan. Para ver qué ha cambiado, visite **DenverHealthMedicalPlan.org**. Coloque el cursor sobre *Current Members (Miembros actuales)*, 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 la lista de su plan, como medicamentos que se agregaron o genéricos que se agregaron, y ¡mucho más!

La página web de su plan y los documentos de la lista, 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 *Formulario de medicamentos* para Medicare Advantage, brindan lo siguiente:

- » Una *lista de medicamentos* cubiertos, junto con las restricciones y las preferencias.
- » Detalles sobre cómo utilizar la lista y los procedimientos de gestión farmacéutica.
- » Una explicación de los límites o las cuotas.
- » Detalles sobre cómo los profesionales que emiten la receta 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.

RECOMPENSA DE \$25: COMPLETE UNA EVALUACIÓN DE RIESGOS DE SALUD.



**ELEVATE
MEDICARE ADVANTAGE**
Denver Health Medical Plan Inc..

Cuando es miembro de Elevate Medicare Choice (HMO D-SNP), tendrá la oportunidad de participar en una evaluación de riesgos (HRA) para la salud cada año.

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 para saber cuándo hubo algún cambio en su salud. Esto también nos ayudará a saber cuándo necesita más ayuda. Sus respuestas a estas preguntas no afectan la cobertura de su seguro y pueden ser compartidas con su médico. Podemos trabajar con su médico y equipo de atención médica para tratar de mejorar su salud.

Lo llamaremos para completar la HRA por teléfono, o podemos enviarle la HRA por correo postal. 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. Una vez finalizada la encuesta, la recompensa se enviará al domicilio postal que tenemos registrado para utilizarla en los comercios participantes. Para obtener más información o preguntas, llame a nuestro Departamento de Gestión de la Atención (Care Management Department) al **303-602-2184** o visite **DenverHealthMedicalPlan.org**.

INFORMACIÓN IMPORTANTE SOBRE EL PLAN



GESTIÓN DE CASOS COMPLEJOS Y GESTIÓN DE ACCESO A LA ATENCIÓN

¡Nuestros gestores de atención están aquí para ayudarlo! Trabajaremos con usted y su médico para asegurarnos de que obtenga la ayuda que necesita. En nuestro Programa de Gestión de la Atención, podemos:

- » programar visitas al médico y a especialistas
- » hacer remisiones a recursos comunitarios
- » ayudar con el transporte para las visitas al médico
- » trabajar con su equipo de atención en los servicios que pueda necesitar en su casa
- » brindar información sobre sus afecciones de atención médica
- » hablar con su médico para asegurarse de que tiene los medicamentos que necesita



Nuestro Programa de Gestión de la Atención es un servicio gratuito para todos los miembros de DHMP. Puede participar en el programa todo el tiempo que quiera. Para ser considerados para el programa, los miembros pueden ser remitidos a través de una remisión del programa de gestión médica, una remisión del planificador de alta, una remisión de un profesional, una remisión de un cuidador o una autorremisión. Para obtener más información o una remisión, llame al **303-602-2184**.

SERVICIOS DE COMUNICACIÓN Y ACCESO AL PERSONAL

DHMP da acceso al personal a los miembros y profesionales que buscan información sobre la Gestión de la Utilización de Servicios (Utilization Management, UM). El personal está disponible por lo menos ocho horas al día durante las horas hábiles normales para recibir llamadas de cobro revertido o gratuitas. Fuera del horario de atención, puede enviar información por fax y el personal le responderá el siguiente día hábil. El personal se identifica por su nombre, título y nombre de la organización cuando realiza una llamada. Los servicios de TTY y la ayuda lingüística están disponibles.

CÓMO PRESENTAR UNA APELACIÓN O UNA QUEJA

Como miembro de DHMP, usted tiene derecho a presentar una queja (también se conoce como reclamo) sobre DHMP. También tiene derecho a presentar una apelación de una denegación (decisión adversa) de DHMP con la que no esté de acuerdo. Cuando decide presentar una queja o una apelación, DHMP debe recibir su solicitud dentro del periodo de tiempo prescrito. Cuando usted no cumple con una fecha límite, podemos negarnos a revisarla. Puede encontrar información sobre cómo presentar una queja o apelación, incluidos los periodos en los que se le permite presentar una queja o apelación en nuestro sitio web: **DenverHealthMedicalPlan.org**. O bien, puede llamarnos para obtener información o ayuda para presentar una queja o apelación al **303-602-2261**. Cuando DHMP ha tomado una decisión final sobre su apelación, también puede llamar para obtener información sobre apelaciones adicionales por parte de una agencia externa.

Comparta su salud.



Dígale a su familia y amigos que este es el momento de inscribirse en un plan de seguro de salud para 2024. Podemos ayudarlos a obtener la cobertura que necesitan. ¡Escanee los códigos QR a continuación para obtener más información!



**ELEVATE
MEDICARE ADVANTAGE**
Denver Health Medical Plan Inc..



El periodo de inscripción abierta anual para Medicare comienza el **15 de octubre de 2023** y finaliza el **7 de diciembre de 2023**.

Para obtener más información o inscribirse, llame al 303-602-2451.

Los miembros actuales pueden llamar a Servicios del Plan de Salud al 303-602-2111.



**ELEVATE
HEALTH PLANS**
Denver Health Medical Plan Inc..



La inscripción abierta para la cobertura individual y familiar, incluidos los planes CO Option, comienza el **1 de noviembre de 2023** y finaliza el **15 de enero de 2024***.

Para obtener más información o inscribirse, llame al 303-602-2451.

** Las fechas son determinadas por la División de Seguros (Division of Insurance, DOI) y pueden cambiar.*

Visite DenverHealthMedicalPlan.org para obtener más información.



**ELEVATE
HEALTH PLANS**

Denver Health Medical Plan Inc..

¡YA LLEGA LA INSCRIPCIÓN ABIERTA!

La inscripción abierta para la cobertura de salud individual y familiar de 2024 comienza el 1 de noviembre. Inscribese antes del 15 de diciembre para estar cubierto a partir del 1 de enero de 2024. Cuando se inscriba entre el 16 de diciembre y el 15 de enero, su cobertura comenzará el 1 de febrero de 2024.

¡Y EL CAMBIO ESTÁ EN MARCHA!

Para el año del plan 2024, Elevate Health Plans de DHMP tendrá una red de proveedores ampliada. Mientras se agregan nuevos proveedores, aún tendrá acceso a todas las ubicaciones de Denver Health, incluidos el campus principal de Denver Health y sus diez centros de salud familiar.

Elevate Health Plans también se complace en anunciar nuestra asociación con Peak Health Alliance para 2024. Juntos prestaremos servicios a las comunidades rurales y de la montaña en Colorado para reunir a la comunidad, las empresas y los proveedores de atención para construir una red local. Como resultado de esta asociación, Elevate Health Plans estará disponible en los siguientes condados: Park, Grand, Summit, Lake, Dolores, San Juan, Montezuma, La Plata y Archuleta.

Para 2024, las opciones de su plan serán algo diferentes. Consideramos sus comentarios sobre lo abrumador que puede ser comprar una cobertura de seguro de salud, por lo que decidimos simplificar la experiencia de compra.

Para 2024, ofreceremos los siguientes planes:

- » **Bronze HDHP: ¡elegible para una cuenta de ahorros de salud (health savings account, HSA)!**
- » **CO Option Bronze**
- » **CO Option Silver**
- » **CO Option Gold**

→ **¿Actualmente está inscrito en Bronze Standard con copago para recetas? Considere inscribirse en Bronze HDHP o en CO Option Bronze para 2024.**

→ **¿Actualmente está inscrito en Silver Select o Silver Standard con copago para recetas? Considere inscribirse en CO Option Silver para 2024.**

→ **¿Actualmente está inscrito en Gold Select o Gold Standard con copago para recetas? Considere inscribirse en CO Option Gold para 2024.**

ESTAMOS A SU DISPOSICIÓN PARA AYUDARLO.

Como siempre, no dude en ponerse en contacto con nosotros cuando tenga alguna pregunta. Los Servicios del Plan de Salud están disponibles de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m., en **303-602-2090**. Cuando esté listo para renovar su cobertura para 2024, le ofrecemos muchas vías fáciles:

- » Para realizar una solicitud en línea, visite **DenverHealthMedicalPlan.org/Become-Member/Elevate-Exchange**.
- » Para presentar una solicitud por teléfono, llame a un agente al **303-602-2451**.
- » Para presentar una solicitud en persona con un agente, llame al **303-602-2451** para programar una visita.



**DENVER HEALTH
BREAST IMAGING™**

Es hora



**de tomar el control
de la salud de sus senos.**

**Programa la
mamografía hoy mismo.**

**Llame al 303-253-7679 o escanee el código QR
para programar una cita a través de su cuenta
MyChart hoy mismo.**





**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 como letras grandes, audio u otros idiomas. Llame al 303-602-2116, sin costo al 1-855-281-2418 o al 711 para personas que llaman con necesidades auditivas o del habla.

H5608_FallNwsltr23_M



¡ES HORA!



**UN MENSAJE
DE NUESTRO
DIRECTOR GENERAL**

Al ingresar a los meses de otoño e invierno, las vacunas contra la gripe y la COVID-19 son una forma muy importante de protegerse a sí mismo y a su comunidad. Estas vacunas son un beneficio cubierto para todos nuestros planes de seguro de salud. Cuando tenga preguntas sobre dónde recibir las vacunas, hable con su proveedor de atención primaria (Primary Care Provider, PCP) o llame a los Servicios del Plan de Salud al número de teléfono que se encuentra en la parte posterior de su tarjeta de id. de miembro.

Con el cierre del año 2023, espero que usted y su familia disfruten de una temporada festiva segura y feliz.

GREG MCCARTHY

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

