

STRONG **body**
mind



BOLETÍN PARA MIEMBROS
//PRIMAVERA 2024



DENVER HEALTH
MEDICAL PLAN INC...



CÓMO ESTABLECER ATENCIÓN



El establecimiento de atención es el proceso de iniciar una relación a largo plazo con un proveedor de atención primaria (PCP). Será su fuente de confianza para todas sus necesidades médicas diarias. Su PCP puede ayudar a garantizar su bienestar en el futuro. 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. La primera vez que vea a su PCP, la cita se facturará como “establecimiento de atención”.

LA IMPORTANCIA DE LAS VISITAS DE BIENESTAR ANUALES

Puede sentirse bien. Pero 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. Además, puede detectar cualquier problema a tiempo. De esta manera, evitará que se convierta en algo más grave.

Durante la visita, su PCP registrará su estatura, peso y signos vitales. También le tomará una muestra de sangre u orina. Además, le proporcionará las vacunas necesarias y realizará un examen físico. Según su riesgo particular, edad y sexo, su PCP también puede realizar exámenes específicos para la presión arterial, el colesterol, la osteoporosis, la diabetes, el

cáncer de cuello uterino o las ETS. Incluso si está sano y no tiene problemas físicos, es importante que se realice exámenes de bienestar anuales. 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. Por lo tanto, 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

Después de revisar su formulario, su proveedor le hablará con más profundidad sobre sus antecedentes médicos. Le preguntarán sobre su estilo de vida (p. ej., dieta, consumo de alcohol y tabaco, hábitos de ejercicio, etc.). Esto puede ayudar a revelar otros tipos de problemas. Es posible que se deban abordar.

LA RELACIÓN PROVEEDOR-PACIENTE

Su visita anual es la oportunidad perfecta para ser sincero con su PCP sobre su salud. La Ley de Cuidado de Salud Asequible (Affordable Care Act) garantiza que las



visitas de bienestar anuales sean gratuitas. Podría haber un cargo si solicita discutir una inquietud en particular. Asegúrese de preguntarle al PCP al comienzo de su visita sobre qué puede hablar. Así su visita de bienestar seguirá siendo gratuita. Siempre puede programar una cita de seguimiento para abordar otros problemas.

Cuando establezca una relación a largo plazo con su 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. De hecho, según el estudio Match Made in Medicine realizado por Zocdoc, el 70% de los pacientes se sienten más cómodos discutiendo síntomas vergonzosos con un proveedor a largo plazo que con uno al que acaban de empezar a visitar. Además, es más probable que cuatro de cada cinco pacientes acepten consejos de un médico que ya conocen y en quien confían.

El Dr. Donald Rebhun lo explica de esta manera: “Todo el mundo se asusta cuando se enfrenta a un problema de salud, incluso los propios médicos. Es importante garantizar que haya un diálogo bidireccional y que tanto

el paciente como el médico están siendo escuchados y comprendidos”.

EL VALOR DE UN TIEMPO DE ESPERA MÁS CORTO

El mejor momento para establecer la atención con un nuevo PCP es cuando se siente bien, así, si se enferma, ya tendrá una relación y un camino para obtener ayuda. Recibir atención cuando realmente la necesita puede ser más difícil si aún no tiene un PCP establecido. Su primera cita suele tardar más tiempo. Las citas posteriores, más cortas, serán mucho más fáciles de programar.

Fuentes:

Vera Whole Health: <https://www.verawholehealth.com/blog/how-to-communicate-the-benefits-of-estabshing-care>

Cleveland Clinic: <https://my.clevelandclinic.org/health/articles/16507-the-importance-of-having-a-primary-care-doctor>

Mantachie Rural Health Care, Inc.: <https://www.mantachieclinic.org/the-benefits-of-an-annual-wellness-visit/>

MANA Medical Associates: <https://mana.md/whats-included-in-a-wellness-exam/>

Zocdoc: <https://thescript.wpengine.com/blog/article/secrets-long-term-doctor-patient-relationships/>

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) hasta 2023. Esto se basó en una revisión del modelo de atención de DHMP.

If you need any of the information 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)/Child Health Plus (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): LA TEMPORADA DE LOS ESTORNUDOS

Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention), el 25% de los adultos y casi el 20% de los niños sufren de rinitis alérgica. Esto se llama más comúnmente alergias, o fiebre del heno. Los síntomas (picazón, lagrimeo, enrojecimiento, hinchazón en los ojos, estornudos, secreción o congestión nasal, picazón en la garganta) se producen cuando nuestro sistema inmunitario reacciona de manera exagerada ante alérgenos normalmente inofensivos. Pueden ser polen o caspa de animales.

Las alergias estacionales suelen ser causadas por el polen de los árboles, las gramíneas y las malezas. Por lo general, son más comunes en climas más cálidos. Las alergias perennes se experimentan durante todo el año debido a la exposición a ácaros del polvo, caspa de animales y moho.

Los niños más pequeños pueden tener un aspecto magullado bajo los ojos. Esto se debe a una hinchazón o edema bajo el ojo provocado por una congestión nasal crónica. También pueden tener un pliegue por encima y por debajo del puente nasal por frotárselo. Otra señal es el "saludo alérgico". El niño empuja repetidamente la nariz hacia arriba con la palma de la mano para abrir el conducto sinusal y aliviar la picazón. Estos síntomas pueden parecer leves o autolimitantes. Sin embargo, los investigadores descubrieron que los niños con alergias no asistían a las clases, tenían un desempeño más deficiente y un sueño más deficiente. Los niños también tenían menos confianza en sí mismos. Esto se debe a la percepción de no parecer atractivo.

Afortunadamente, la mayoría de las alergias se pueden tratar de manera efectiva con antihistamínicos de venta libre. En algunos casos, se puede añadir un esteroide nasal o descongestionante. Consulte a su proveedor antes de tomar medicaciones de venta libre si tiene afecciones de salud crónicas. Algunas personas con alergias pueden recibir una inyección semanal. Se coloca una pequeña

cantidad del alérgeno debajo de la piel. Con el tiempo, esto desensibilizará al alérgeno. Dejarán de reaccionar a ese alérgeno.

Puede ayudar a controlar los síntomas de la alergia evitando salir al aire libre cuando el recuento de polen es alto. Muchas fuentes meteorológicas proporcionarán recuentos de polen y pronósticos junto con el clima. Ayude a controlar los alérgenos en su hogar. Mantenga las ventanas cerradas. Pase la aspiradora con frecuencia. Quite el polvo de los muebles. Cambie los filtros de los sistemas de calefacción y aire acondicionado según lo recomendado.

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

Fuentes:

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention). (1 de febrero de 2023). Alergias. Obtenido de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC)/Centro Nacional de Estadísticas de Salud: <https://www.cdc.gov/nchs/fastats/allergies.htm>

M.S. Blaiss, médico (doctor of medicine, MD) y otros (2018). La carga de la rinitis alérgica y la rinoconjuntivitis alérgica en adolescentes Annuals Allergy Asthma Immunology(121), 13. doi:<https://doi.org/10.1016/j.anai.2018.03.028>

Muhammad Imran Arif, magister en Educación (Master in Education, M. e.) (2023). Exploración de nuevos enfoques terapéuticos para la rinitis alérgica en niños: tendencias actuales y perspectivas futuras Journal of FS' an Shiyou University, Natural Sciences Edition, 66 (8), 31. doi: 10.17605/OSF.IO/QKH73

Pollen.com. (8 de febrero de 2024). Obtenido del Mapa Nacional de Alergias: <https://www.pollen.com/mapa>

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.

Ensalada de manzanas y arándanos

Aderezo de semilla de amapola

INGREDIENTES

- 1-10 onzas mezcla de ensalada de primavera
- ½ cebolla, cortada en rodajas
- 1 tomate, cortado en rodajas
- ½ pepino, cortado en cubitos
- ½ manzana verde, cortada en cubitos
- 2 huevos duros hervidos, cortados en rodajas
- ¼ taza de arándanos secos
- ¼ taza de aderezo de semilla de amapola



INSTRUCCIONES

Corte y coloque los huevos, las cebollas, los tomates, los pepinos y las manzanas como se indica más arriba. Coloque la mezcla de ensalada de primavera en una ensaladera grande. Agregue los ingredientes picados. Cubra con arándanos secos. Vierta el aderezo de semilla de amapola. Mezcle todo en el tazón para cubrirlo bien. Esta es una gran ensalada que puede servir como guarnición de un plato principal. O bien, agregue pollo asado y disfrute como un plato único. Escanee el código QR anterior. Vea un video instructivo.



Elevate Mind es un beneficio de salud mental disponible para los miembros del plan de empleador de Exchange, Colorado Option, Medicare Advantage y Denver Health and Hospital Authority (DHHA) dentro de Denver Health Medical Plan (DHMP).

Está bien no estar bien. Recomendamos a nuestros miembros elegibles utilizar este beneficio cuando lo necesiten. Elevate Mind es fácil. Es una forma rápida de obtener la atención de salud mental que necesita, cuando la necesite, por teléfono o video. Solo tiene que seleccionar un proveedor y conectarse.

Los terapeutas y psicólogos licenciados están aquí para ayudarlo. Puede programar una cita con uno de nuestros proveedores las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Estos profesionales han sido seleccionados cuidadosamente, capacitados en los EE. UU. y certificados por la junta para brindarle la mejor atención.

Los servicios incluyen:

- » **TERAPIA:** Los terapeutas y asesores certificados lo ayudarán a superar los desafíos de la vida.
- » **PSIQUIATRÍA:** Los psiquiatras con licencia y registrados pueden ayudarlo con muchos de los desafíos a los que se enfrenta. También pueden recetar medicaciones (si es necesario) y trabajar con su farmacia preferida.
- » **ATENCIÓN DE URGENCIA:** La atención de urgencia virtual está disponible a través de Elevate Mind. Sin embargo, si tiene una emergencia médica o de salud mental, llame al 9-1-1 o vaya a la sala de emergencias más cercana. Se aplicarán los costos compartidos de atención de urgencia.

No se necesita remisión; se aplicará el costo compartido.

Para registrarse como suscriptor necesitará el número de id. del miembro que se encuentra en el reverso de su tarjeta de id.

Para obtener más información sobre sus beneficios de salud mental y verificar la elegibilidad, visite: DenverHealthMedicalPlan.org/Importance-Mental-Health.

Visite ElevateMind.org o descargue la aplicación móvil Elevate Mind para dispositivos iPhone y Android.



¿QUÉ HAY DE NUEVO CON 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 y, a continuación, haga clic en *Pharmacy (Farmacia)* dentro de "Member Resources" (Recursos del miembro). Allí encontrará documentos que incluyen los cambios en el formulario de su plan, como *Formulario de medicamentos* que se agregaron, o genéricos que se agregaron, y ¡mucho 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.

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) 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 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.

Lo llamaremos por teléfono para completar la HRA, o podemos enviársela por correo. 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 si tiene más preguntas, llame al Departamento de Gestión de la Atención (Care Management Department) al **303-602-2184** o visite **DenverHealthMedicalPlan.org**.

¡DESCARGUE NUESTRA APLICACIÓN MÓVIL "MyDHMP" DEL PORTAL PARA MIEMBROS!

La aplicación móvil "MyDHMP" del portal para miembros es su recurso de referencia para administrar su plan de seguro de salud en cualquier momento y en cualquier lugar. Con ella, podrá acceder a información importante, materiales para miembros (incluidas las tarjetas de id.), comunicarse con nosotros, verificar el estado de los reclamos y más, directamente desde su tableta o teléfono inteligente.

 Download on the
App Store

GET IT ON
 **Google play**

Visite DenverHealthMedicalPlan.org y haga clic en 'MyDHMP Portal' (Portal MyDHMP) o descargue la aplicación móvil 'MyDHMP' para dispositivos iPhone y Android.



DENVER HEALTH BARIATRIC SURGERY CENTER™

Diana Corona **perdió más de 100 kilos** después de la cirugía bariátrica. Se comprometió a llevar un estilo de vida activo y controlar cuidadosamente su dieta.

Ahora aceptamos pacientes adolescentes y adultos, de 16 a 65 años.

*Llame al **303-602-1756**.
O escanee el código QR para comenzar el proceso hacia una nueva vida.*



INFORMACIÓN IMPORTANTE SOBRE EL PLAN



PROGRAMA DE MEJORAMIENTO DE LA CALIDAD

Asegurarnos de que nuestros miembros reciban una buena atención. La ayuda es la misión de Denver Health Medical Plan, Inc. (DHMP). Para colaborar con esta iniciativa, tenemos un Programa de Mejoramiento de la Calidad (MC). La meta del Programa de MC es revisar el trabajo que hemos hecho como su plan de salud, comparar esta labor con nuestras metas y aprender cómo podemos hacerlo mejor. Cada año, examinamos los datos sobre cómo manejamos la atención de los miembros. Luego medimos nuestro trabajo y progreso en comparación con los puntos de referencia utilizados por todo el país.

El objetivo de nuestro Programa de MC es asegurarnos de que usted tenga lo siguiente:

- » acceso a una buena atención
- » programas que satisfagan sus necesidades específicas
- » apoyo para afecciones crónicas
- » apoyo cuando necesite ayuda adicional, por ejemplo, luego de una estadía en el hospital

Puede encontrar los resultados de nuestro Programa de MC en el sitio web de DHMP: **[DenverHealthMedicalPlan.org/Quality-Improvement-Program](https://denverhealthmedicalplan.org/Quality-Improvement-Program)**.

LÍMITES MÁXIMOS DE BENEFICIOS

Si está usando beneficios como visitas de terapia ambulatoria, equipo médico durable o atención quiropráctica, y está cerca de alcanzar el límite máximo de beneficio, comuníquese con Servicios del Plan de Salud al **303-602-2100** para hablar con un representante sobre cualquier opción que pueda tener.

TRANSICIÓN DE ATENCIÓN

Si usted o su dependiente se están atendiendo con un pediatra y están listos para la transición a un médico general o de familia, hay tres maneras de obtener ayuda:

- » Comuníquese con el Centro de Citas de Denver Health al **303-436-4949** para obtener asistencia para buscar un nuevo proveedor y hacer su primera cita.
- » Utilice el *Directorio de proveedores* en Internet en **[DenverHealthMedicalPlan.org](https://denverhealthmedicalplan.org)**.
- » Pídale ayuda a su proveedor con la transición.



UN MENSAJE DE NUESTRO DEPARTAMENTO DE FARMACIA



INFORMACIÓN SOBRE OPIOIDES

Para la mayoría de las medicaciones, su proveedor y usted sopesan los riesgos frente a los beneficios para tomar la mejor decisión de atención. El uso de opioides recetados para el dolor no es diferente. Esta clase de medicación puede ayudar a brindar un manejo eficaz del dolor que permite al paciente disfrutar de la vida sin las restricciones del dolor intenso. Sin embargo, el uso a largo plazo de los opioides puede ser más perjudicial que útil debido a los graves riesgos y las posibles complicaciones. Los posibles riesgos y complicaciones incluyen los siguientes:

- » adicción, abuso y sobredosis
- » somnolencia y mareos
- » tolerancia, tomar más medicación para el mismo nivel de alivio del dolor
- » estreñimiento, náuseas, vómitos y sequedad bucal
- » confusión
- » depresión
- » aumento de la sensibilidad al dolor
- » niveles bajos de testosterona
- » dependencia física, síntomas de abstinencia cuando se interrumpe la medicación
- » picazón y sudoración

Existen otras opciones para tratar el dolor que no involucran opioides. Otras opciones que pueden estar cubiertas por su plan incluyen atención quiropráctica, terapia física, ejercicio, terapia cognitivo-conductual, Tylenol de venta libre (Over-The-Counter, OTC) (acetaminofén), medicamentos antiinflamatorios no esteroideos e inhibidores de la recaptación de serotonina y norepinefrina. Hable con su proveedor sobre el tratamiento adecuado para usted. Si el tratamiento con opioides es la opción adecuada para usted, el plan cubre la inyección de naloxona y el aerosol nasal Narcan para tratar la ocurrencia de una sobredosis. Comuníquese con Servicios del Plan de Salud para conocer el costo del copago.

MIEMBROS DE ELEVATE MEDICARE ADVANTAGE: ¿SABÍA QUE...?

- » La terapia física y la terapia cognitivo-conductual están disponibles a través de su beneficio médico (se requiere autorización previa o remisión).
- » La atención quiropráctica y la acupuntura (para el dolor lumbar) están cubiertas (no se requiere remisión).
- » El acetaminofén de venta libre (OTC), los medicamentos antiinflamatorios no esteroideos, como el ibuprofeno, el naproxeno y el gel para el dolor de la artritis, están disponibles a través de su beneficio de OTC sin cargo (hasta su beneficio máximo del plan de OTC trimestral). Para obtener más información, visite [DenverHealthMedicalPlan.org/Medicare-Flexcard](https://denverhealthmedicalplan.org/medicare-flexcard).
- » Los inhibidores de recaptación de serotonina y norepinefrina, como la duloxetina y la venlafaxina de liberación prolongada (Extended Release, ER), son de Nivel 2 y están disponibles con receta. Pueden aplicarse algunos límites de cantidad.
- » Una membresía anual para Denver Parks and Recreation está disponible sin costo para usted. Para obtener más información, visite [DenverHealthMedicalPlan.org/Denver-Parks-And-Recreation-Membership](https://denverhealthmedicalplan.org/denver-parks-and-recreation-membership).
- » La inyección de naloxona y el aerosol nasal de naloxona están disponibles sin receta en las farmacias participantes. Para buscar una farmacia participante, visite [StopTheClockColorado.org](https://stoptheclockcolorado.org) o consulte a su farmacéutico.



**DENVER HEALTH
MEDICAL PLAN** INC.TM

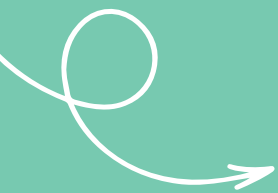
777 Bannock St., MC6000
Denver, CO 80204

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.

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_SprngNwsltr24SP_M



SCAN ME



UN MENSAJE DE NUESTRO DIRECTOR GENERAL

La primavera es un buen momento para concentrarse en su bienestar físico y mental. Con temperaturas más cálidas en el camino, es fácil encontrar una amplia gama de actividades al aire libre para mejorar el estado de ánimo y ayudarlo a ser más activo. Algunas ideas incluyen: ir de pícnic a un parque cercano, ir en bicicleta al trabajo, asistir a un evento deportivo o visitar el mercado local de agricultores.

Además, ¡Mayo es el mes de la concientización sobre la salud mental! Elevate Mind es una manera fácil y rápida de obtener la atención de salud mental que necesita. Recomiendo a los miembros elegibles que utilicen este beneficio según sea necesario. Visite [ElevateMind.org](https://www.ElevateMind.org), descargue la aplicación móvil de Elevate Mind o escanee el código QR anterior.

GREG MCCARTHY

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

