



P.O. Box 17580
Denver, CO 80217-0470

NONPROFIT ORG
US POSTAGE
PAID
DENVER, CO
PERMIT NO. 2111



Connect with Us!

Join us on Facebook! Follow us on Facebook for things like COVID-19 vaccine information, food resources, benefits information, and more!



Conéctese con Nosotros

¡Hágase Fan en Facebook! Síguenos en Facebook para obtener información sobre la vacuna COVID-19, recursos alimentarios, información sobre beneficios y más.



Coronavirus (COVID-19) Awareness

For the latest information on COVID-19 in Colorado, visit coaccess.com/covid19.

Conocimiento sobre el coronavirus (COVID-19)

Para ver la información más reciente sobre la COVID-19 en Colorado, visite coaccess.com/covid19.



80 12-108 0321A

EATING DISORDERS pg 2
Los Trastornos de Alimentación pg 8

CARE COORDINATION SERVICES pg 4
Servicios de Coordinación de Cuidado pg 10

GETS THE FACTS pg 6
Conozca los Datos pg 12

EAT RIGHT pg 7
Comer Bien pg 13



The Regions newsletter connects our members with health information and resources in their region of Colorado.

El boletín Regions conecta nuestros miembros con información de salud y los recursos en su región de Colorado.

**Colorado Access is the regional organization for those with Health First Colorado (Colorado's Medicaid Program) in Adams, Arapahoe, Denver, Douglas, and Elbert counties.*

**Colorado Access es la organización regional para miembros con Health First Colorado (el programa Medicaid de Colorado) en los condados de Adams, Arapahoe, Denver, Douglas, y Elbert.*



1st Quarter





EATING DISORDERS

Trigger warning: This article contains descriptive information about eating disorders.

Eating disorders are serious behavioral and physical health conditions. They are linked to your relationship with food. They can have a negative impact on your health, emotions, and how you function in life.

Most eating disorders have an extreme focus on weight, body shape, and food. This can lead to unsafe eating behaviors. These behaviors can greatly impact your body's ability to get the nutrition you need.

Eating disorders can harm your heart, digestive system, bones, and mouth. They can also lead to other health problems. They can sometimes even be deadly. There are many types of eating disorders. The three main types are anorexia nervosa (anorexia), bulimia nervosa (bulimia), and binge-eating disorder.

People with anorexia may have a strong fear of gaining weight and a distorted sense of body image or shape. People with anorexia often severely limit how many calories they eat. They may also use unsafe methods to purge. Purging means making up for eating too many calories. It can cause severe health problems.

People with bulimia may focus too much on their body shape and weight. They may have episodes of bingeing and purging. Bingeing is when you eat too much food. During these times, they may feel a lack of control over what they're eating.



"Eating disorders can harm your heart, digestive system, bones, and mouth."

They may also eat a lot of food in a short period of time and try to get rid of the calories in an unhealthy way. Many people with bulimia also limit what they eat during the day. This leads to more bingeing and purging at night.

People with binge-eating disorder may regularly eat too much food while feeling a lack of control over what they're eating. They may feel guilty, disgusted, or ashamed after the binge. But they don't usually purge after. There are many signs that may point to an eating disorder, such as:

- Understand your benefits.
- Eating in secret.
- Calluses (hard skin) on the knuckles from making yourself throw up.
- Leaving during meals to use the bathroom.
- Worrying too much about your weight.

If you notice things like these in yourself or someone you know, talk to your doctor. If you don't have a doctor, we can help you find one. Call us at **866-833-5717**. Or find one online at **coaccess.com**. There is a link to our directory on the homepage of our website.

Here are more resources for help with eating disorders:

1. National Eating Disorders Association (NEDA) free helpline
 - Visit **nationaleatingdisorders.org** to chat online. They can chat Monday through Thursday from 7:00 a.m. to 7:00 p.m. or Friday from 7:00 a.m. to 3:00 p.m.
 - Call **800-931-2237**. They can talk Monday through Thursday from 9:00 a.m. to 7:00 p.m. or Friday from 9:00 a.m. to 3:00 p.m.
 - Text **800-931-2237**. They can answer your questions Monday through Thursday from 1:00 p.m. to 4:00 p.m.
2. Eating Recovery Center
 - Visit **eatingrecoverycenter.com** for information and resources.
 - Call **866-438-8604**. They can talk Monday through Friday from 6:00 a.m. to 7:00 p.m. or Saturday and Sunday from 8:00 a.m. to 4:00 p.m.

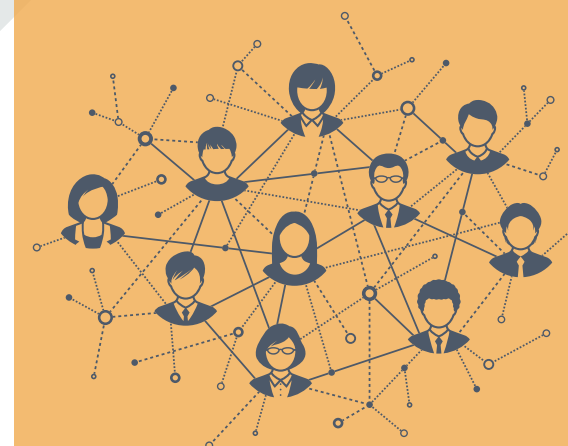
COLORADO EXPOSURE NOTIFICATIONS

Help stop the spread of COVID-19!

Wearing a mask and keeping a safe distance from others can help.

Another easy way to help stop the spread is to turn on exposure notifications on your mobile phone. Go to **addyourphone.com** to turn on CO Exposure Notifications.

This free tool can quickly let you know if you may have been exposed to COVID-19. This can help you know when to stay home or quarantine. It can also help lower your risk of exposing others to the virus.



CARE COORDINATION SERVICES

We can help you live a healthy life. Our care coordinators are trained experts who understand many health issues. They can help you:

- Understand your benefits.
- Get the behavioral or physical health care services you need.
- Coordinate communication between your different doctors.
- Get home after a hospital stay. This means things like understanding discharge instructions, getting referrals, making a care plan, and more.

Call us today and find out more ways our care coordinators can assist you! Call us at **866-833-5717**. We are here for you Monday through Friday from 8:00 a.m. to 5:00 p.m.

MEMBER ADVISORY COUNCIL



Join our Member Advisory Council (MAC) and share your ideas to help influence Colorado's health systems! Provide guidance on how to improve health, access, cost, member and provider satisfaction. If you:

- Can commit to regularly scheduled meetings
- Are part of our member network.
- Receive benefits and services from Health First Colorado (Colorado's Medicaid Program), or are a family member or caregiver of someone receiving benefits and services.
- Are comfortable speaking for your community or groups that you belong to.

If you are or someone you know is interested in being part of a council, apply now! Visit coaccess.com/getinvolved/ to apply. If you have any questions, please contact us at getinvolved@coaccess.com.



IMPORTANT INFORMATION

COVID-19 Information

We are no longer doing in-person appointments until further notice. We are also not taking any walk-in appointments. But we can help you if you need it. Call us at **800-511-5010** or email us at customer.service@coaccess.com.

If You or Someone You Know Might Be Sick Fever, cough, and shortness of breath are some symptoms of COVID-19. Read more about COVID-19 symptoms at [covid19.colorado.gov/covid19-symptoms/](https://colorado.gov/covid19-symptoms/). If you feel you have symptoms of COVID-19, please call your doctor. They can help you decide if testing is needed.

If you do not have a doctor and need help finding one, call us at 866-833-5717. Please visit our website at coaccess.com/covid19 for more information and resources.

Important Contact Information

Colorado Crisis Services

- Call **844-493-8255**
- Text TALK to **38255**

CO-HELP (Colorado's call line for COVID-19)

- Call **303-389-1687** or **877-462-2911** for general answers in multiple languages.
- Email cohhelp@rmpdc.org for general answers in English.
- CO-HELP **cannot** recommend testing or give you testing results. They **cannot** give medical advice. They **cannot** help with prescriptions.

National Domestic Violence Hotline

- Call **800-799-7233**
- Text LOVEIS to **22522**
- Visit thehotline.org

OUR BLOG

Want to learn more about the people who make up Colorado Access? Check out our blog!

Our Perspectives blog is a collection of different views of those who make up Colorado Access. You'll learn more about a wide variety of personal journeys. Mental health, getting into running, and keeping kids active during the pandemic are just a few of the topics our writers have covered.

Visit coaccess.com/blog to read more.

GET THE FACTS: THE COVID-19 VACCINE

We all need to keep doing our part to stop the spread of COVID-19. Wear a mask, wash your hands often, and stay six feet away from others outside of your household.

When the vaccine is available to you, it's a great way to help fight the pandemic. Vaccines work with your body's defense systems to get them ready to fight the virus if you get exposed. This is also called immunity.

The vaccines are effective to keep you from getting COVID-19. They also may help keep you from getting seriously ill if you do get COVID-19. They also may reduce the spread of COVID-19 from one person to another. There are different types of COVID-19 vaccines. They may work in slightly different ways. But all can protect you.

Most are given in two separate shots. If you're told you need two shots, make sure you get both of them. The first shot gets your body ready. You'll get the second shot at least three weeks later to give you full protection.

Some people get side effects after getting the vaccine, like mild fever. Some people also

experience sore muscles or feel tired. These reactions are normal. They mean the vaccine is working and is teaching your body how to fight COVID-19 if you're exposed. For most people, these reactions will only last a day or two. They do not mean that you have COVID-19.

It's rare but possible to have a serious reaction after getting the COVID-19 vaccine. This means things like not being able to breathe. If this does happen, call 911 or go to the nearest emergency room.

If you have questions about the COVID-19 vaccine, you can call 877-CO VAX CO (877-268-2926). Call toll-free 24 hours a day, seven days a week. The Colorado Department of Public Health and Environment (CDPHE) has set up this call center for you to ask questions about the COVID-19 vaccine.

You can also talk to your doctor. If you don't have a doctor, we can help you find one. Call us at 866-833-5717. Or find one online at coaccess.com. There is a link to our directory on the homepage of our website.

After you get the vaccine, you will need to keep wearing a

mask, washing your hands often, and staying six feet away from others outside of your household. This will help protect yourself and others.

For the most up-to-date information on the COVID-19 vaccines, visit covid19.colorado.gov/vaccine.



EAT RIGHT!

The nutrients in the food you eat fuel your body. Eating the right food and nutrients will help you stay healthy. Nutrition recommendations are different for different people. They depend on things like your age, physical activity level, medication, and more.

Here are some tips on healthy eating and nutrition:

Fruits and Vegetables

Make half your plate fruits and vegetables. This is a great way to add vitamins, minerals, and dietary fiber, which are all important elements of a healthy diet. Most people should eat two cups of fruit and two and a half cups of vegetables each day.

Focus on fruits that are fresh or frozen. You can eat fruit as part of a meal, as a snack, or even as dessert. Make sure to eat a variety of vegetables. Add fresh, frozen, or canned vegetables to salads, sides, and main dishes. Try steaming, sautéing, or roasting them. Or you can eat them raw!

Whole Grains

Most people need six ounces of grains per day. This is about twice the size of your palm. Make sure at least half the grains you eat are whole grain. Barley, quinoa, oats, and brown rice are all great whole-grain options. You can also choose whole-grain pastas, breads, and cereals. Make one-fourth of your plate whole grains.

Whole-grain foods add vitamins, minerals, and other healthy nutrients to your diet. They also contain dietary fiber. This may help reduce your risk of heart disease, some cancers, diabetes, and other health problems, such as constipation.

Protein

Make one-fourth of your plate protein. Make sure you're eating a variety of protein foods. This includes seafood, lean meats and poultry, eggs, and legumes. This also includes nuts, seeds, and soy products. Protein builds healthy bones, muscles, cartilage, skin, and blood.

Want to learn more about this and other health and wellness topics? Sign up today for our emails! Go to coaccess.com/email/ for more information and to sign up.



LOS TRASTORNOS DE ALIMENTACIÓN

Advertencia: Este artículo contiene información descriptiva sobre los trastornos de alimentación.

Los trastornos de alimentación son condiciones graves de salud física y salud conductual. Están vinculados a su relación con la comida. Pueden tener un impacto negativo en su salud, emociones y cómo actúa en la vida.

La mayoría de los trastornos de alimentación tienen un enfoque extremo en el peso, la forma del cuerpo y la comida. Esto puede provocar conductas alimentarias peligrosas. Estos comportamientos pueden tener un gran impacto en la capacidad de su cuerpo para obtener la nutrición que necesita.

Los trastornos de alimentación pueden dañar su corazón, sistema digestivo, huesos y boca. También pueden provocar otros problemas de salud. A veces aun pueden ser mortales. Existen muchos tipos de trastornos de alimentación. Los tres tipos principales son la anorexia nerviosa, bulimia nerviosa y trastorno por atracón.

Las personas con anorexia nerviosa pueden tener un gran miedo a subir de peso y un sentido distorsionado de la imagen o la forma corporal. Las personas con anorexia nerviosa limitan severamente la cantidad de calorías que comen. También pueden usar métodos inseguros para purgar. Purgar es compensar el consumo excesivo de calorías. Puede causar graves problemas de salud.

Las personas con bulimia nerviosa pueden pensar demasiado en la forma y el peso de su cuerpo. Pueden tener episodios



“Los trastornos de alimentación pueden dañar su corazón, sistema digestivo, huesos y boca”.

de atracones y purgas. Los atracones son cuando come demasiada comida. Durante estos momentos, pueden sentir una falta de control en lo que comen.

También pueden comer mucha comida en un corto período de tiempo y tratar de deshacerse de las calorías de una forma no saludable. Muchas personas con bulimia nerviosa también limitan lo que comen durante el día. Esto conduce a más atracones y purgas por la noche.

Las personas con trastorno por atracón pueden comer regularmente mucha comida mientras sienten una falta de control en lo que están comiendo. Pueden sentirse culpables, disgustados o avergonzados después del atracón. Pero normalmente no se purgan después. Hay varias señales que pueden indicar un trastorno alimentario, como:

- Comer en secreto.
- Callos (piel dura) en los nudillos por provocar el vómito.
- Salir durante las comidas para ir al baño.
- Preocuparse demasiado por su peso.

Si nota cosas como estas en usted mismo o en alguien que conoce, hable con su médico. Si no tiene un médico, podemos ayudarlo a encontrar uno. Llámanos al **866-833-5717**. O busque uno en línea en **coaccess.com**. Hay un enlace a nuestro directorio en la página de inicio de nuestro sitio.

Aquí hay más recursos para ayudar con los trastornos de alimentación:

1. Línea de ayuda gratuita de la National Eating Disorders Association (NEDA)
 - Visite **nationaleatingdisorders.org** para charlar en línea. Pueden charlar de lunes a jueves de 7:00 a.m. a 7:00 p.m. o viernes de 7:00 a.m. a 3:00 p.m.
 - Llame al **800-931-2237**. Pueden hablar de lunes a jueves de 9:00 a.m. a 7:00 p.m. o viernes de 9:00 a.m. a 3:00 p.m.
 - Envíe un mensaje de texto al **800-931-2237**. Pueden responder a sus preguntas de lunes a jueves a partir de la 1:00 p.m. hasta las 4:00 p.m.
2. Eating Recovery Center
 - Visite **eatingrecoverycenter.com** para obtener información y recursos.
 - Llame al **866-438-8604**. Pueden hablar de lunes a viernes de 6:00 a.m. a 7:00 p.m. o sábado y domingo de 8:00 a.m. a 4:00 p.m.

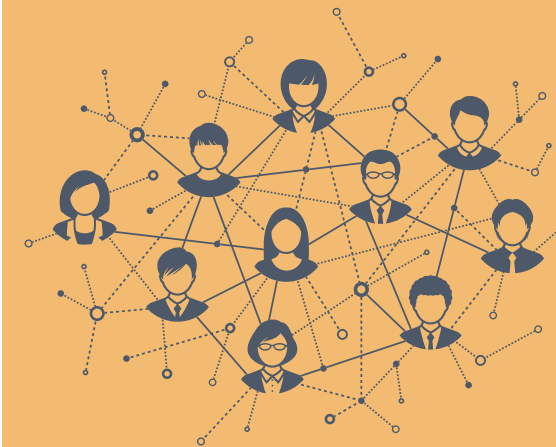
NOTIFICACIONES DE EXPOSICIÓN EN COLORADO

¡Ayude a parar la propagación del COVID-19!



Usar una cubierta de cara y mantener una distancia segura de los demás, puede ayudar. Otra forma sencilla de ayudar a parar la propagación es activar las notificaciones de exposición en su teléfono celular. Visite a **addyourphone.com** para activar las notificaciones de exposición en Colorado.

Esta herramienta gratis puede informarle rápidamente si pudo haber estado expuesto al COVID-19. Esto puede ayudarlo a saber cuándo quedarse en casa o ponerse en cuarentena. También puede ayudar a bajar el riesgo de exponer a otras personas al virus.



SERVICIOS DE COORDINACIÓN DE CUIDADO

Podemos ayudarle a vivir una vida saludable. Nuestros coordinadores de cuidado son expertos capacitados que comprenden muchos problemas de salud. Ellos pueden ayudarle a:

- Comprenda sus beneficios.
- Obtener los servicios de atención de la salud física o del comportamiento que necesita.
- Coordinar la comunicación entre sus diferentes médicos.
- Regrese a casa después de una estadía en el hospital. Esto significa cosas como comprender las instrucciones del alta, obtener referencias, elaborar un plan de atención y más.

¡Llámenos hoy y descubra más formas en que nuestros coordinadores de cuidado pueden ayudarle! Llámanos al **866-833-5717**. Estamos aquí para usted de lunes a viernes de 8:00 a.m. a 5:00 p.m.

CONSEJO ASESOR DE MIEMBROS



¡Únase a Member Advisory Council (MAC) y comparta sus ideas para ayudar a influir en los sistemas de salud de Colorado! Brindar orientación sobre cómo mejorar la salud, el acceso, los costos y la satisfacción de los miembros y proveedores. Si usted:

- Puede comprometerse a reuniones programadas regularmente.
- Formas parte de nuestra red de miembros.
- Recibe beneficios y servicios de Health First Colorado (Programa Medicaid de Colorado), o es familiar o cuidador de alguien que recibe beneficios y servicios.
- Se siente cómodo hablando por su comunidad o grupos a los que pertenece.

Si usted o alguien que conoce está interesado en formar parte de un consejo, ¡inscríbese ahora! Visite coaccess.com/getinvolved para postularse. Si tiene alguna pregunta, contáctenos en getinvolved@coaccess.com.



NUESTRO BLOG

¿Quiere aprender más sobre las personas que integran Colorado Access? ¡Mira nuestro blog!

Nuestro blog de Perspectivas es una colección de diferentes puntos de vista de quienes conforman Colorado Access. Aprenderá más sobre una amplia variedad de viajes personales. La salud mental, empezar a correr y mantener activos a los niños durante la pandemia son solo algunos de los temas que han cubierto nuestros escritores. Visite coaccess.com/blog para leer más.

INFORMACIÓN IMPORTANTE

Información de COVID-19

Ya no haremos citas en persona hasta nuevo aviso. Tampoco aceptamos citas sin cita previa. Pero podemos ayudarle si lo necesita. Llámenos al **800-511-5010** o envíenos un correo electrónico a customer.service@coaccess.com.

Si usted o alguien que conoce podría estar enfermo

Fiebre, tos y dificultad para respirar son algunos síntomas de COVID-19. Lea más sobre los síntomas de COVID-19 en covid19.colorado.gov/covid19-symptoms. Si siente que tiene síntomas de COVID-19, llame a su médico. Ellos pueden ayudarle a decidir si se necesitan pruebas.

Si no tiene un médico y necesita ayuda para encontrar uno, llámenos al 866-833-5717. Visite nuestro sitio en coaccess.com/covid19 para obtener más información y recursos.

Contactos Importantes

Colorado Crisis Services

- Llame al **844-493-8255**.
- De texto TALK a **38255**

CO-HELP (La línea de información de Colorado sobre COVID-19)

- Llame al **303-389-1687** o **877-462-2911** para información general en varios idiomas.
- Correo electrónico cohelpp@rmpdc.org para respuestas generales en inglés.
- CO-HELP **no puede** recomendar pruebas o darle resultados de pruebas. **No pueden** dar consejo médico. **No pueden** ayudar con las recetas.

National Domestic Violence Hotline

- Llame **800-799-7233**
- Texto LOVEIS to **22522**
- Visite thehotline.org

CONOZCA LOS DATOS: LA VACUNA COVID-19

Todos debemos seguir haciendo nuestra parte para parar la propagación del COVID-19. Use una cubierta de cara, lávese las manos con muchas veces y manténgase a seis pies de distancia de otras personas fuera de su hogar.

Cuando la vacuna este disponible para usted, es una excelente forma de ayudar a combatir la pandemia. Las vacunas trabajan con los sistemas de defensa de su cuerpo para prepararlos para combatir el virus si se expone. A esto también se le llama inmunidad.

Las vacunas son efectivas para evitar que contraiga COVID-19. También pueden ayudar a evitar que se enferme gravemente si contrae COVID-19. También pueden bajar la propagación del COVID-19 de una persona a otra. Existen varios tipos de vacunas COVID-19. Pueden funcionar de formas ligeramente diferentes. Pero todos pueden protegerse.

La mayoría se administra de vacunas es en dos inyecciones separadas. Si le dicen que necesita dos inyecciones, asegúrese de recibir las dos. La primera vacuna prepara su cuerpo. Recibirá la segunda inyección al menos tres semanas

después para brindarle una protección completa.

Algunas personas sufren efectos secundarios después de recibir la vacuna, como fiebre leve. Algunas personas también sufren dolor en los músculos o se sienten cansadas. Estas reacciones son normales. Significan que la vacuna está funcionando y le está enseñando a su cuerpo cómo combatir el COVID-19 si está expuesto. Para la mayoría de las personas, estas reacciones solo durarán uno o dos días. No significan que tiene COVID-19.

Es raro, pero posible tener una reacción grave después de recibir la vacuna COVID-19. Esto significa cosas como no poder respirar. Si esto sucede, llame al 911 o vaya a la sala de emergencias más cercana.

Si tiene preguntas en la vacuna COVID-19, puede llamar al 877-CO VAX CO (877-268-2926). Llame gratis las 24 horas del día, los siete días de la semana. El Colorado Department of Public Health and Environment (CDPHE) ha establecido este centro de llamadas para que pueda hacer preguntas en la vacuna COVID-19.

También puede hablar con su médico. Si no tiene un médico, podemos ayudarle

a encontrar uno. Llámenos al 866-833-5717. O busque uno en línea en coaccess.com. Hay un enlace a nuestro directorio en la página de inicio de nuestro sitio.

Después de recibir la vacuna, deberá seguir usando una cubierta de cara, lavarse las manos con muchas veces y mantenerse a seis pies de distancia de otras personas fuera de su hogar. Esto le ayudará a protegerse a sí mismo y a los demás.

Para obtener la información más actualizada sobre las vacunas COVID-19, visite covid19.colorado.gov/vaccine.



¡COMER BIEN!

Los nutrientes de los alimentos que ingiere alimentan su cuerpo. Comer alimentos y nutrientes adecuados lo ayudará a mantenerse saludable. Las recomendaciones nutricionales son diferentes para diferentes personas. Dependen de factores como su edad, nivel de actividad física, medicamentos y más.

A continuación, se ofrecen algunos consejos sobre alimentación y nutrición saludables:

Frutas y Vegetales

Llene la mitad de su plato con frutas y verduras. Esta es una excelente manera de agregar vitaminas, minerales y fibra dietética, que son partes importantes de una dieta saludable. La mayoría de las personas deben comer dos tazas de fruta y dos tazas y media de verduras al día.

Concéntrese en las frutas frescas o congeladas. Puede comer fruta como parte de una comida, como refrigerio o aun como postre. Asegúrese de comer una variedad de verduras. Agregue verduras frescas, congeladas o enlatadas a ensaladas, acompañamientos y platos principales. Intente cocinarlos al vapor, saltearlos o asarlos. ¡O puede comerlos crudos!

Los Granos Enteros

La mayoría de la gente necesita seis onzas de granos por día. Esto es casi el doble del tamaño de la palma de su mano. Asegúrese de que al menos la mitad de los granos que come sean granos enteros. La cebada, la quinoa, la avena y el arroz integral son excelentes opciones de granos enteros. También puede elegir pastas, pan y cereales integrales. Llene un cuarto de su plato de los alimentos de grano entero.

Los alimentos de grano entero agregan vitaminas, minerales y otros nutrientes saludables a su dieta. También contienen fibra dietética. Esto puede ayudar a bajar su riesgo de enfermedad cardíaca, algunos cánceres, diabetes y otros problemas de salud, como estreñimiento.

Proteína

Llene su plato con un cuarto de proteína. Asegúrese de comer una variedad de alimentos con proteínas. Esto incluye mariscos, carnes magras y aves, huevos y legumbres. Esto también incluye nueces, semillas y productos de soja. Las proteínas forman huesos, músculos, cartílagos, piel y sangre saludables.

¿Quiere aprender más sobre este y otros temas de salud y bienestar? ¡Regístrese hoy para recibir nuestros correos electrónicos! Vaya a coaccess.com/email/ para obtener más información y registrarse.

RESOURCES

Frequently Used Phone Numbers

Adams, Arapahoe, Douglas and Elbert counties:

855-267-2095 (toll free)

Denver county: **855-384-7926** (toll free)

TTY: **888-803-4494** (toll free)

Nurse Advice Line

Nurses are available 24/7 to give free medical information and advice.

Call **800-283-3221**.

Crisis Help

If you are or someone you know is experiencing a crisis, call Colorado Crisis Services at **844-493-8255**. You can also text TALK to **38255**. Counselors are available 24/7.

Find a Provider

When you need a doctor, do you know how to find one? Check out our provider directory!

Visit coadirectory.info/search-member.

This tool can also tell you:

- Which providers are in your area
- The languages spoken, other than English, by the provider
- Which providers are accepting new patients (call the provider to make sure)

Helpful Resources

800-511-5010

customer.service@coaccess.com



Números de Teléfono Frecuentemente Usados

Los condados de Adams, Arapahoe, Douglas y Elbert: **855-267-2095**

(llamada gratis)

El condado de Denver: **855-384-7926**

(llamada gratis)

TTY: **888-803-4494** (llamada gratis)

Línea de Consejos de un Enfermera

Enfermeras están disponibles 24/7 para dar información médica y consejos gratis. Llame al **800-283-3221**.

Ayuda de Crisis

Si usted es o alguien que conoce está experimentando una crisis, llame a Colorado Crisis Services al **844-493-8255**. También puede enviar un mensaje de texto a TALK to **38255**. Consejeros están disponibles 24/7.

Encuentra un Proveedor

Cuando necesita un médico, ¿sabe cómo encontrar uno? ¡Consulte nuestro directorio de proveedores! Visite [al coadirectory.info/search-member](http://coadirectory.info/search-member).

Esta herramienta también puede decirte:

- Qué proveedores hay en su área.
- Los idiomas que habla el proveedor, además del inglés.
- Qué proveedores aceptan nuevos pacientes (llame al proveedor para asegurarse)

Recursos Útiles

800-511-5010

customer.service@coaccess.com

Rights and Responsibilities

Did you know that you have the right to ask for and get copies of your medical records? You can also ask that they be changed or fixed. That's just one of your many rights as a member. Read more about your rights and responsibilities at coaccess.com/members/services/rights/.

Ombudsman

If you have Health First Colorado, you can get free and independent help from the Ombudsman for Managed Care. You can call to learn about your rights and responsibilities, or get help finding a resource for when you are not sure who to call. Phone: **303-830-3560** or **877-435-7123** toll free (en español)

TTY: **888-876-8864**

Email: help123@maximus.com

Member Handbook

When you have a question about your benefits, do you know where to get answers? Find your member handbook at coaccess.com/members/care or call **800-511-5010**.

Advance Directives

Colorado law says you have the right to choose medical treatment. You can speak for yourself if you are able. Or, you may choose someone to make the decision for you. Learn more at coaccess.com/members/services/.

Grievances and Appeals

We want to make sure you get the best care possible. However, when things aren't right, you have a right to complain. Find more info at coaccess.com/members/services/grievances. You can also call us at **877-276-5184**.

Denver Health Medicaid Choice

Some Colorado Access members are also enrolled in Denver Health Medicaid Choice. For these members, Denver Health Medicaid Choice manages physical health benefits and Colorado Access manages behavioral health benefits. Find more information at coaccess.com/dhmp.

Derechos y Responsabilidades

¿Sabe que tiene derecho a pedir y obtener copias de sus registros médicos? También puede pedir que se modifiquen o reparen. Ese es solo uno de sus muchos derechos como miembro. Lea más sobre sus derechos y responsabilidades en coaccess.com/members/services/rights/.

Ombudsman

Si tiene Health First Colorado, usted puede recibir ayuda gratis e independiente del Ombudsman for Managed Care. Usted puede llamar para aprender sobre sus derechos y responsabilidades, u obtenga ayuda de encontrar un recurso cuando no está seguro quien debe llamar.

Teléfono: **303-830-3560** o **877-435-7123** llamada gratis (en español)

TTY: **888-876-8864**

Correo electrónico: help123@maximus.com

Manual Miembros

Cuando tenga una pregunta sobre sus beneficios, ¿sabe dónde obtener respuestas? Busque su manual para miembros en coaccess.com/members/care o llame al **800-511-5010**.

Directivas Anticipadas

La ley de Colorado dice que usted tiene el derecho de elegir tratamiento médico. Usted puede hablar por sí mismo si puede. O puede elegir alguien para tomar decisiones en su lugar. Aprender más al coaccess.com/members/services/.

Quejas y Apelaciones

Queremos asegurarnos de que usted reciba el mejor cuidado posible. Sin embargo, cuando las cosas no están bien, tiene el derecho de quejarse. Encuentre más información al coaccess.com/members/services/grievances. También puede llamarnos al **877-276-5184**.

Denver Health Medicaid Choice

Algunos miembros de Colorado Access también están inscritos en Denver Health Medicaid Choice. Para estos miembros, Denver Health Medicaid Choice administra los beneficios de salud física y Colorado Access administra los beneficios de salud del comportamiento. Encuentre más información en coaccess.com/dhmp.