



2021 edición I



## La salud bucal y dental

La salud bucal y dental son una parte importante de su salud en general. Esto es porque los problemas en la boca pueden afectar a todo su cuerpo. Asegúrese de tomarse el tiempo para cuidar sus dientes.

Visite a un dentista con regularidad, cepílese y use hilo dental cada día para ayudar a mantener sus dientes sanos. Ambos hábitos pueden ayudar a eliminar la comida o la placa que se haya acumulado en los dientes o entre ellos.

La placa es pegajosa y de color amarillo que se forma en los dientes. Está hecho de saliva, alimentos y líquidos que se encuentran a lo largo de la línea de las encías. La acumulación de placa puede provocar muchos problemas de salud bucal, como caries o enfermedades de las encías. También puede causar mal aliento y hacer que sus dientes se vean amarillentos.

Las caries son áreas de los dientes dañadas permanentemente que se convierten en pequeñas aberturas o huecos. Una de las principales causas de las caries es no limpiarse bien los dientes. Otro es comer o beber muchos alimentos y bebidas azucaradas, especialmente entre comidas.

Si no se tratan a tiempo, las caries pueden ser mas grande y afectar las capas más profundas de los dientes. Estas pueden causar dolores de muelas severas infecciones y pérdida de dientes. También puede provocar problemas para comer, hablar, jugar y aprender. Las visitas regulares al dentista y los hábitos saludables son la mejor manera de protegerse contra las caries dentales.

Usted debe ver a su dentista al menos una vez al año para un chequeo. Los chequeos regulares pueden ayudar a asegurarse de que sus dientes estén sanos y fuertes. Estos chequeos también ayudan a asegurarse de que no tenga caries ni necesite ningún trabajo dental. Durante su visita, su dentista puede enseñarle hábitos saludables para prevenir la enfermedad de las encías y otras infecciones bucales.

Como miembro, usted tiene beneficios dentales a través de DentaQuest. Si necesita ayuda para encontrar un dentista, llame a DentaQuest al 888-278-7310. O busque en línea en [dentaquest.com/members](http://dentaquest.com/members).

### Cómo encontrar un Proveedor

Para encontrar una lista de proveedores de Colorado Access que estén cerca suyo, visítenos en [coaccess.com/members/chp](http://coaccess.com/members/chp). Nuestro directorio de proveedores en línea también puede brindarle la siguiente información:

- Los proveedores que se encuentran en su zona
- Los idiomas (que no sean inglés) que usa el proveedor
- Los proveedores que aceptan pacientes nuevos (llame al proveedor para asegurarse)

### Manual para Miembros

¿Conoce todos los beneficios que tiene como miembro? Puede encontrar nuestro manual para miembros en [coaccess.com/members/chp/benefits](http://coaccess.com/members/chp/benefits) o llamando al 800-511-5010.



## Cosas divertidas para hacer en casa

Mientras todos continuamos a quedarnos en casa para ayudar a detener la propagación del COVID-19, es posible que esté buscando actividades nuevas que hacer para evitar aburrirse. ¡Podemos ayudar! Aquí hay algunas ideas:

1. **Invente un idioma secreto.** O empiece a aprender un idioma nuevo. Visite [learnalanguage.com](http://learnalanguage.com) para obtener recursos gratuitos en cientos de idiomas.
2. **Haga un picnic en el interior de su hogar.** Tome una manta o sábana y disfrute de una merienda en el piso en el interior y comodidad de su casa.
3. **Inicie un diario.** Escribir sus pensamientos puede ayudar a aliviar el estrés, inspira creatividad y puede ser divertido recordar sus pensamientos en unos meses o años.
4. **Juegos. Existen varios juegos como:** Truth or Dare, 20 Questions, I Spy, or Simon Says. Todos estos son juegos divertidos y no necesitan suministros para jugar.
5. **Haz una cápsula del tiempo.** Reúna elementos que representen su vida: fotografías, recortes de periódicos o revistas, cartas, ¡lo que quiera! Luego, ponga todo en una caja o bolsa pequeña y escriba una fecha en el exterior para cuando pueda abrirla.

## ¡Conéctese con Nosotros!

Síguenos en las redes sociales. Estamos en Facebook, Twitter, y YouTube. También puede recibir correos electrónicos con consejos generales de bienestar e información sobre servicios y programas para apoyar su salud. Vaya al [coaccess.com/email](http://coaccess.com/email) para inscribirse a estos correos electrónicos.



## ¡Completa una encuesta para que su voz sea escuchado!

La encuesta Consumer Assessment of Health Care Providers (CAHPS) podría llegar pronto a su correo. ¡Queremos escuchar de usted! Por favor, complete la encuesta si la recibe!

**Que es:** Una encuesta sobre su satisfacción con la atención médica que recibe. Esto significa la atención de nosotros y los médicos de nuestra red. Se envía cada año.

**Cómo funciona:** Un grupo llamado DataStat le enviará la encuesta. Este grupo trabaja con el Department of Health Care Policy and Financing (HCPF) y Health Services Advisory Group (HSAG) para hacer la encuesta cada año. Nosotros tenemos que dar la información de contacto de todos los miembros elegibles del Child Health Plan Plus (CHP+) a HCPF y HSAG. Se eligen a 1.650 miembros a los cuales DataStat les envía la encuesta.

**Qué preguntas se harán:** Le pedirán información demográfica sobre usted y su niño. También le preguntarán sobre la atención médica de su niño en los últimos seis meses. Esto significa información sobre su médico, especialistas y el plan de salud de su niño. Nosotros somos el plan de salud de su niño.

**Cómo completarlo:** Si recibe esta encuesta por correo, es fácil de completar y devolver. Incluso viene con un sobre con franqueo pagado y con la dirección pre-programado. Todo lo que tiene que hacer es llenarlo y enviarlo por correo. También puede recibir llamadas telefónicas asistidas por computadora si no le envían la encuesta por correo.

**Cómo se utilizan los resultados:** Usamos lo que aprendemos para ayudarnos a mejorar su plan de salud para usted. Si usted desea ver los resultados de la encuesta, puede encontrarlos en [colorado.gov/pacific/hcpf/client-satisfaction-surveys-cahps](http://colorado.gov/pacific/hcpf/client-satisfaction-surveys-cahps).

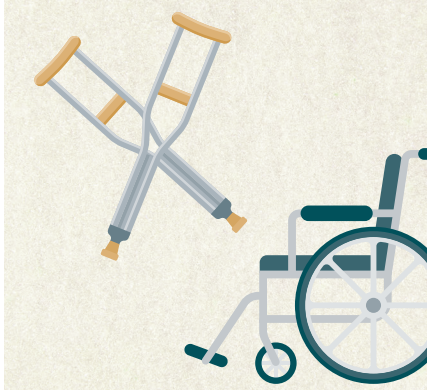


800-511-5010 | [coaccess.com](http://coaccess.com)

## En nuestro próximo edición

### Equipos médicos duraderos

¿Sabía que cubrimos equipos médicos duraderos (DME)? A los artículos médicos que se pueden reutilizar y son recetados por un médico se les consideran DME. Por ejemplo: sillas de ruedas, muletas u oxígeno.

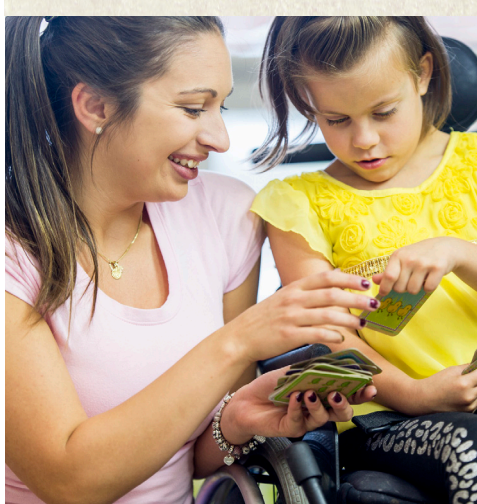


### Línea de Consejos Médicos

Las enfermeras están disponibles las 24 horas del día, los siete días de la semana para dar información y consejos médicos gratis. Llame al 800-283-3221.

### Línea de crisis de miembros:

Puede llamar para hablar con un profesional de la salud del comportamiento durante todo el día, todos los días. Esta es una llamada gratuita. Llame al 877-560-4250.



## RIGHTS AND RESPONSIBILITIES

As a member, you have certain rights and responsibilities. Make sure you know what they are! You have the right to:

- Choose any provider (doctor) in our network.
- Get information from your doctor about treatment choices for your health needs.
- Ask that we add a specific doctor to our network.

Read more at [coaccess.com/members/services/rights](http://coaccess.com/members/services/rights).

## If you suspect fraud - tell us! Here's how:

You can send an email to [compliance@coaccess.com](mailto:compliance@coaccess.com) or call the Colorado Access Medicaid compliance officer at 720-744-5462 or to stay anonymous, call our compliance hotline at 877-363-3065 (toll free).



## DERECHOS Y RESPONSABILIDADES

Como miembro, tiene ciertos derechos y responsabilidades. ¡Asegúrese de saber cuáles son! Tiene derecho a:

- Escoger cualquier médico en nuestra red
- Obtener información de su médico sobre las opciones de tratamiento para sus necesidades de salud.
- Pedir que agreguemos un médico específico a nuestra red.

Lea más en [coaccess.com/members/services/rights](http://coaccess.com/members/services/rights).

## Si sospecha fraude - ¡Díganos! Aquí esta como:

Puede mandar un correo electrónico a [compliance@coaccess.com](mailto:compliance@coaccess.com) o llame al oficial de cumplimiento de Colorado Access Medicaid al 720-744-5462. O para quedarse anónimo, llame a nuestra línea de cumplimiento al 877-363-3065 (llamada gratis).



## Beneficio destacado: Los servicios de salud conductual y uso de sustancias

Su plan cubre muchos servicios de salud conductual y uso de sustancias. Esto significa servicios tales como terapias o medicamentos. Algunos beneficios pueden necesitar nuestra aprobación previa. Esto significa que nosotros debemos aprobar el servicio antes de recibirlo.

Nosotros vamos a trabajar con usted y su médico para determinar los servicios correctos para usted. Esto significa que notamos aspectos como la necesidad médica, los niveles de tratamiento y el lugar correctos.

Visite [coaccess.com/members/chp/benefits](http://coaccess.com/members/chp/benefits) para obtener más información sobre sus beneficios. También puede llamarnos al 303-751-9021 o al número gratuito 888-214-1101.



## Conciencia COVID-19

Para obtener la información más reciente sobre COVID-19 en Colorado, incluida información sobre vacunas visite [coaccess.com/covid19](http://coaccess.com/covid19).