

# Bienvenido a



ROCKY MOUNTAIN  
HEALTH PLANS®



Rocky Mountain Health Plans (RMHP) quiere ayudarle en su camino a un estado de salud óptimo. Explore su cuidado de la salud con la Guía para Comenzar.

RMHP es su organización regional de Health First Colorado (Programa de Medicaid de Colorado). Estamos aquí para ayudarle en su viaje a un buen estado de salud y conseguirle el cuidado que necesita. En esta guía, hemos incluido alguna información útil, pero también puede obtener más información en nuestro sitio web en la sección dedicada a Miembros que son parte de la organización regional de RMHP. Simplemente visite [rmhp.org](http://rmhp.org) y elija *Our Plans (Nuestros planes)*, luego seleccione *Medicaid & CHP+*.



## Comience aquí

Usted recibirá una carta de Health First Colorado que presenta a RMHP como su organización regional que se ocupará tanto de su cuidado físico como de la salud del comportamiento. Le indicará cómo puede encontrar su Guía para Miembros de Health First Colorado, y también incluirá un enlace para una encuesta en Internet para ayudar a identificar sus necesidades de salud. RMHP puede ayudarle con cualquier pregunta que tenga sobre estos materiales.

También puede ver sus beneficios en Internet en [co.gov/peak](http://co.gov/peak) o mediante la aplicación móvil *PeakHealth*. Su tarjeta móvil de Miembro está disponible a través de *PEAKHealth*, o puede imprimir una tarjeta desde [co.gov/peak](http://co.gov/peak). Health First Colorado *no* le enviará una tarjeta de Miembro. Usted *no* necesita una tarjeta de Miembro para recibir cuidado. Cuando visite a un médico o farmacia, deberá proporcionar su fecha de nacimiento y su número del Seguro Social o su número de ID de Health First Colorado.

También tenemos un plan de salud llamado RMHP Prime que está disponible en condados seleccionados en Western Colorado. Si usted también está inscrito en RMHP Prime, *recibirá* una tarjeta de ID de Miembro directamente de RMHP. Si necesita una nueva tarjeta de RMHP Prime, comuníquese con el Servicio al Cliente de RMHP.

# Reciba cuidado

## Conozca sus opciones

Hay diferentes opciones para recibir el cuidado que usted necesita según su situación.



**Su proveedor de cuidado primario**, también llamado PCP, es el médico al que debe consultar por la mayor parte de su cuidado, como exámenes médicos, tratamientos, vacunas, lesiones menores y otros problemas de salud. Llame primero a su médico, incluso después del horario de atención.

**Consejo importante:** Los exámenes médicos anuales son importantes para tener una buena salud. Haga una cita con su PCP si no ha realizado una visita en el último año.

Su proveedor de cuidado primario también puede proporcionar cuidado y exámenes de detección que están cubiertos por el beneficio del programa de **Detección, Diagnóstico y Tratamiento Periódicos y Tempranos (Early and Periodic Screening, Diagnosis and Treatment, EPSDT)**. Este beneficio está disponible para mujeres embarazadas, niños y jóvenes menores de 21 años de edad, que son miembros de la organización regional de RMHP o de planes RMHP Prime. Con el beneficio de este programa, obtenga acceso a servicios preventivos, dentales, especializados, de salud mental y del desarrollo, sin ningún costo.



La **salud dental** puede afectar a la salud del resto del cuerpo. Es importante aprovechar los servicios preventivos, como los exámenes y las limpiezas cada seis meses. Llame a DentaQuest al 855-225-1729 para informarse más sobre su beneficio dental y busque un dentista que le quede cerca, o bien, visite [dentaquest.com](http://dentaquest.com) y seleccione *Afiliados > Colorado > Health First Colorado*.

## Busque un médico

Puede buscar un médico usando nuestro directorio de proveedores en Internet. Visite [rmhp.org](http://rmhp.org) y seleccione *Find a Provider (Buscar un proveedor)*. Elija *RMHP Regional Organization Network (Health First CO/Medicaid)* (Red de organización regional RMHP) o *RMHP Prime Network (Health First CO/Medicaid)* (Red RMHP Prime) (si está inscrito en RMHP Prime), y busque un médico. O bien, puede descargar su directorio de proveedores al elegir *View our Directories (Ver nuestros Directorios)* bajo *Download Provider Directories (Descargar Directorios de Proveedores)*. Si necesita ayuda para buscar un médico, también puede llamar a Servicio al Cliente de RMHP.



La **salud del comportamiento** es una parte importante de su salud general. Si tiene cambios en su estado de ánimo o comportamiento, o si el consumo de alcohol o drogas está teniendo un impacto en su vida, le recomendamos que hable con un proveedor. RMHP puede ayudarle a comprender sus beneficios de salud del comportamiento y a encontrar un proveedor que pueda brindarle ayuda.



El **cuidado de urgencia** es para enfermedades o lesiones que no son de emergencia, pero son graves y necesitan cuidado médico. Estas pueden incluir fiebre, síntomas de gripe, cortes menores o quemaduras menores.



Vaya a la **sala de emergencias** si su condición es de amenaza de vida o su médico le dice que vaya. Debe ir a la sala de emergencias por dolor de pecho, dificultad para respirar, reacciones alérgicas graves o sangrado grave.



La **ayuda para crisis** está disponible sin costo las 24 horas del día. Si está lidiando con un asunto emocional, tiene problemas familiares o de relaciones, o tiene dificultades en el trabajo o en la escuela, tiene a su disposición apoyo confidencial gratuito con tan solo hacer un llamado. Llame al 844-493-TALK (8255), o envíe "TALK" por mensaje de texto al 38255.



## Obtenga cuidado con CareNow ahora mismo

Con CareNow de EasyCare Colorado, los miembros de RMHP pueden comunicarse sin costo con un médico o terapeuta por medio de una computadora o un dispositivo móvil. Envíe mensajes, comparta fotos y tenga una conversación por video para recibir las respuestas que necesita a sus preguntas de salud. Los médicos de CareNow están disponibles las 24 horas del día, los siete días de la semana. Los terapeutas están disponibles de lunes a viernes 9:00 a.m. a 5:00 p.m., hora de la Montaña. Descargue la aplicación de EasyCare Colorado para tener CareNow, o infórmese más en [EasyCareCo.com/CareNow](https://www.easycareco.com/CareNow).

## Ayuda con su cuidado

RMHP cuenta con Coordinadores de Cuidado de la Salud y enfermeras que pueden:

- Trabajar junto a usted y sus médicos para ayudarle a recibir el cuidado que necesita.
- Explicarle los servicios cubiertos.
- Ayudar a coordinar servicios con socios de la comunidad.

Nuestro equipo de Administración del Cuidado puede ayudarle a manejar condiciones como diabetes, cáncer, enfermedad cardíaca o embarazo. Llámenos para hablar con un Coordinador de Cuidado de la Salud, de lunes a viernes de 8:00 a.m. a 5:00 p.m. Si llama después del horario de atención, puede dejar un mensaje. Le devolveremos el llamado el siguiente día hábil.



# Comprenda sus recursos

## Busque documentos útiles

Puede encontrar información y muchos documentos en [rmhp.org](https://www.rmhp.org). Elija *Our Plans* (Nuestros planes), luego seleccione *Medicaid & CHP+* para encontrar la sección dedicada a Miembros que son parte de la organización regional de RMHP.

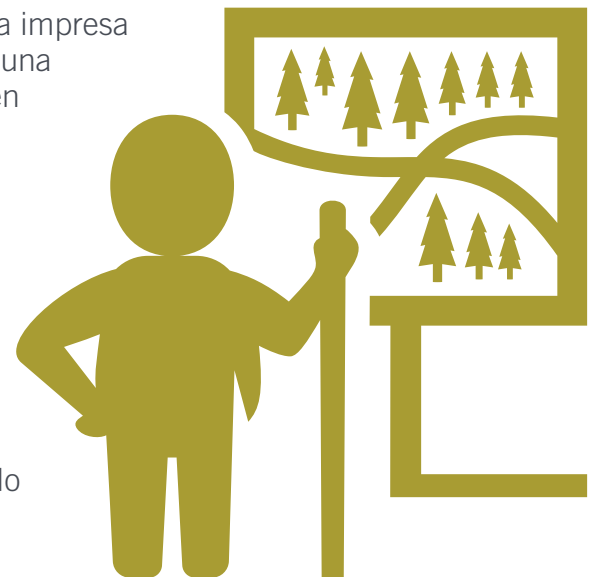
- Sus **Guías para Miembros**. Sus guías tienen información sobre los servicios cubiertos y los costos, números de teléfono importantes y consejos para mantenerse saludable. **Consejo importante:** También puede encontrar su Guía para Miembros de Health First Colorado en [healthfirstcolorado.com](https://www.healthfirstcolorado.com) o [co.gov/peak](https://www.co.gov/peak).
- Un **directorío de proveedores** para ayudarle a encontrar un médico.
- Para los miembros que también están inscritos en RMHP Prime, puede encontrar el **RMHP Prime formulary** (Formulario de RMHP Prime). Esta es una lista de medicamentos que están cubiertos por su plan.

También puede llamar a Servicio al Cliente de RMHP y pedir una copia impresa de cualquiera de estos materiales sin costo. Si necesita asistencia por una discapacidad o no puede acceder a la información en Internet, también puede solicitar ayuda con asistentes y servicios auxiliares sin costo.

## Descubra más

También puede acceder a otros recursos en [rmhp.org](https://www.rmhp.org), entre ellos:

- Recursos comunitarios que pueden ayudar a encontrar asistencia con alimentos y vivienda, transporte de ida y vuelta para sus citas si no maneja, apoyo para dejar de fumar y más.
- Una sección de Preguntas Frecuentes para proveer respuestas a las preguntas que pueda tener.
- Consejos saludables que pueden mostrarle cómo tener un estado de salud óptimo.



## 4

# Haga preguntas

Si tiene preguntas, RMHP está a su disposición. Nuestro amable equipo local de Servicio al Cliente con sede aquí mismo, en Colorado, se enorgullece de brindarle la ayuda que necesita.



**Llámenos** al 888-282-8801 (TTY: 711).  
Para asistencia en español, llame al 888-282-8801.



**Envíenos un correo electrónico** a [customer\\_service@rmhp.org](mailto:customer_service@rmhp.org). Usted recibirá una respuesta dentro de 24 horas hábiles.



**Ingrese en Internet** en [rmhp.org](http://rmhp.org).  
Está disponible las 24 horas del día.



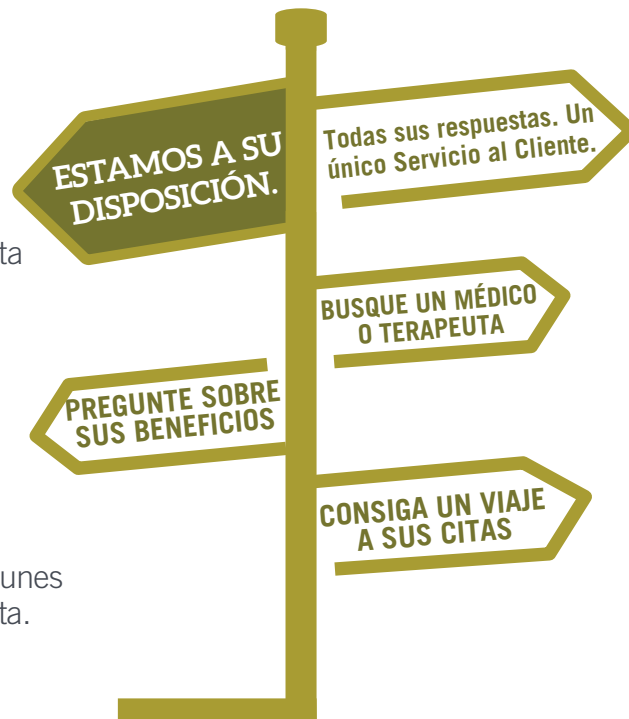
**Chatee en vivo** con nosotros en [rmhp.org](http://rmhp.org),  
de lunes a viernes, de 8:00 a.m. a 5:00 p.m.



**Visítenos** en 2775 Crossroads Blvd en Grand Junction, de lunes  
a viernes, de 8:00 a.m. a 5:00 p.m. No es necesario una cita.



**Envíenos** una carta a PO Box 10600,  
Grand Junction, CO 81502.



## 5

# Sepa qué es lo que sigue

### Comience su viaje a una buena salud:



Revise sus beneficios y haga preguntas. Es importante comprender su cobertura.



Programe sus visitas al médico, exámenes dentales y exámenes de la vista.



Establezca sus metas personales de salud y bienestar, y empiece a tomar medidas para cumplirlas.

Rocky Mountain Health Plans (RMHP) cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad, sexo, orientación sexual o identidad de género.

Español: ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 888-282-8801 (TTY: 711).

Vietnamita: CHÚ Ý: Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số 888-282-8801 (TTY: 711).