

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.
Usted recibirá una respuesta dentro de 24 horas hábiles.



Ingrese en Internet en rmhp.org.
Está disponible las 24 horas del día.



Chatee en vivo con nosotros en 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 el viaje a una buena salud:



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



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



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



Si está embarazada, comenzar el cuidado prenatal de forma temprana es una de las cosas más importantes que puede hacer para mantenerse saludable y mantener saludable a su bebé.

Recuerde: ¡estamos aquí para ayudarle! Esperamos poder ayudar a nuestros Miembros en su viaje del cuidado de la salud. Gracias por ser un miembro valioso de RMHP.

Rocky Mountain Health Plans (RMHP) complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, sex, sexual orientation, or gender identity.

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

Vietnamese: 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).



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

Únase a RMHP en su viaje hacia una mejor salud. El acceso a la cobertura de cuidado de la salud es importante para las personas de todas las edades. Como Miembro de Child Health Plan Plus, comúnmente llamado CHP+, usted o su hijo pueden recibir cuidado de cualquiera de los proveedores participantes de RMHP.

1 Comience aquí

Con su inscripción, usted o su hijo recibirán:

- Su **Aviso de copagos de CHP+**, si corresponde, que identifica cualquier cantidad de copago que usted adeudará por determinados servicios. Los copagos son cantidades que usted paga en el momento en que usted o su hijo reciben cuidado médico y medicamentos con receta. **Consejo importante:** Las cantidades de copago se pueden modificar según los cambios en sus ingresos. El Departamento de Servicio al Cliente de RMHP está a su disposición para ayudarle si tiene preguntas acerca de sus copagos. Las mujeres embarazadas que están en el plan CHP+ no tienen copagos.
- Su **tarjeta de ID de Miembro de RMHP**. Debe guardar su tarjeta de ID de Miembro de RMHP o la de su hijo en un lugar seguro. Asegúrese de llevar la tarjeta de ID de Miembro a todas las citas de cuidado de la salud suyas o de su hijo. Si necesita una nueva tarjeta de ID de Miembro, puede comunicarse con el Departamento de Servicio al Cliente de RMHP.

Asegúrese de buscar estos documentos en el correo. Si no los recibe, avísenos.



Reciba cuidado

Conozca sus opciones

Hay diferentes opciones para recibir el cuidado que usted o su hijo necesitan según la situación.



El **proveedor de cuidado primario**, también llamado PCP, es el médico al que consultar por la mayor parte del cuidado, como exámenes médicos, tratamientos, vacunas, lesiones menores y otros problemas de salud. Llame primero a su médico o al médico de su hijo, incluso después del horario de atención. Consejo importante: Los exámenes médicos anuales son importantes para tener una buena salud. Programe una cita con su PCP o el de su hijo si no han realizado una visita en el último año.

Si está en el plan CHP+ porque está embarazada, puede recibir la mayor parte o todo su cuidado a través de un proveedor prenatal, como un obstetra/ginecólogo o una enfermera partera certificada. Informe a todos los proveedores médicos que está embarazada antes de que le administren cuidado.



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 o la de su

hijo es de amenaza de vida o su médico le dice que vaya. Usted y su hijo deben ir a la sala de emergencias en caso de síntomas de dolor de pecho, dificultad para respirar, reacciones alérgicas graves o sangrado grave.



La **salud del comportamiento** es una parte importante de su salud general. Si hay algún cambio en el estado de ánimo o en el comportamiento, o si está consumiendo alcohol o drogas, hable con un proveedor. RMHP puede ayudarle a comprender sus beneficios de salud del comportamiento y a encontrar un proveedor que pueda brindarle ayuda.



La **salud dental** puede afectar a todo el cuerpo. Es importante aprovechar los servicios preventivos. Llame a DentaQuest al 855-225-1729 para obtener más información sobre beneficios dentales y encontrar un dentista, o visite dentaquest.com y seleccione Find a Provider/Medicare/Medicaid/Colorado/Find a Dentist (Buscar un Proveedor/Medicare/Medicaid/Colorado/Buscar un dentista).



La **ayuda para crisis** está disponible sin costo las 24 horas del día. Llame al 844-493-TALK (8255), o envíe "TALK" por mensaje de texto al 38255.

Busque un médico

Puede buscar un médico usando nuestro directorio de proveedores en Internet. Visite rmhp.org y seleccione Find a Provider/Choose a location/Choose a plan (Buscar un proveedor/Elegir una ubicación/Elegir un plan). Elija Child Health Plan Plus y busque un médico. O bien, puede descargar el Directorio de Proveedores al elegir Find a provider/Choose a location/Choose a plan/Download Provider Directories/View our directories (Buscar un proveedor/Elegir una ubicación/Buscar un plan/Descargar directorios de proveedores/Ver nuestros directorios). Si necesita un médico, también puede llamar al Departamento de Servicio al Cliente de RMHP.

Hable con un médico ahora mismo

Con CirrusMD para RMHP, los miembros que cumplen los requisitos pueden comunicarse con un médico sin costo a través 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 CirrusMD están disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Este servicio es completamente gratuito para los miembros de la organización regional de RMHP, Prime, CHP+ y Medicare. Descargue la aplicación CirrusMD de App Store o de Google Play. Obtenga más información en CirrusMD.com/RMHP.

Ayuda con su cuidado

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

- Trabajar junto con su médico o el médico de su hijo para recibir el cuidado necesario
- Explicarle los servicios cubiertos
- Ayudar a conectarle a servicios con socios de la comunidad
- Conectarla con servicios y apoyos relacionados con el embarazo

Nuestro equipo de Administración del Cuidado puede trabajar junto con sus proveedores para ayudarle a comprender y manejar condiciones como diabetes, cáncer o enfermedad cardíaca. 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., al 1-888-282-8801 (TTY:711). Si llama después del horario de atención, puede dejar un mensaje de voz seguro. Le devolveremos el llamado el siguiente día hábil.

3

Comprenda sus recursos

Busque documentos útiles

Puede encontrar información y muchos documentos en rmhp.org. Elija Our Plans (Nuestros planes), luego seleccione Medicaid & CHP+ para encontrar la sección dedicada a Miembros de CHP+.

- **Guía de Beneficios de RMHP.** Esta guía tiene información sobre los servicios cubiertos y los costos, números de teléfono útiles, derechos y responsabilidades del Miembro, y consejos para mantenerse saludable.
- Un **directorio de proveedores** para ayudarle a encontrar un médico.
- El **Formulario de RMHP Prime/CHP+.** Esta es una lista de medicamentos que están cubiertos por su plan.

Llame al Departamento de Servicio al Cliente de RMHP y pida una copia impresa de estos materiales sin costo.

Obtenga acceso con MyRMHP

MyRMHP es su portal seguro para Miembros que le brinda acceso a muchas cosas, entre ellas lo siguiente:

- Vea información del plan y de los beneficios.
- Verifique el estado de un reclamo.
- Obtenga información sobre salud y bienestar.

Para registrarse en MyRMHP, visite rmhp.org y seleccione el botón de MyRMHP. Luego, siga las instrucciones sencillas para crear su cuenta. Podrá ver toda su información una vez que comience su plan. Si sus hijos son menores de 13 años, no puede registrarlos en el portal para Miembros de MyRMHP. El Departamento de Servicio al Cliente podrá responder todas sus preguntas respecto de sus hijos.



Colorado PEAK

Colorado PEAK es una forma rápida y sencilla de solicitar programas de asistencia médica, alimentaria y económica. ¿Se muda? Puede crear una cuenta en co.gov/peak y actualizar su información de contacto.