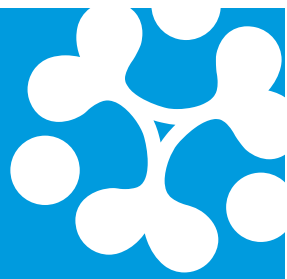


# Manual del miembro



Health First  
COLORADO™

El Programa de Medicaid de Colorado

Estimado miembro:

Bienvenido a Health First Colorado, el programa de Medicaid de Colorado. Health First Colorado es un seguro de salud público para los habitantes de Colorado elegibles. Este programa está patrocinado conjuntamente por el gobierno federal y el gobierno del estado de Colorado y es administrado por el Departamento de políticas y finanzas de cuidado de salud de Colorado. Para saber sobre el Departamento, visite [Colorado.gov/hcpf](http://Colorado.gov/hcpf).



Este Manual del miembro describe sus beneficios de Health First Colorado. Úselo para enterarse más sobre su cobertura.

¡Estamos aquí para ayudarle! Si tiene alguna pregunta, llame al **Centro de contacto para los miembros de Health First Colorado** al **800-221-3943** (State Relay 711) de lunes a viernes de 7:30 a.m. a 5:15 p.m. La llamada es gratuita.

Visítenos en internet en cualquier momento en [HealthFirstColorado.com](http://HealthFirstColorado.com).

Gracias

Susan E. Birch, MBA, BSN, RN  
Directora ejecutiva

Para leer más sobre los temas de este manual, vaya a [HealthFirstColorado.com](http://HealthFirstColorado.com). Usted también puede usar la aplicación **PEAKHealth** en su teléfono celular.



# Contenido

1. Comencemos	2
2. Cobertura y planes de cuidado de salud	5
3. Cómo encontrar proveedores y recibir cuidados	8
4. Beneficios y servicios	17
5. Cuidados de rutina para niños y jóvenes	23
6. Apelaciones	28
7. Quejas	33
8. Derechos y responsabilidades	35

## Letras grandes u otros idiomas

Si necesita este manual impreso en letras grandes, otros formatos o idiomas, leído en voz alta o necesita otra copia, llame al **303-839-2120** ó **888-367-6557**. Si usa TDD o TTY, llame al 888-876-8864. Llame de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m. La llamada es gratuita.

Nếu bạn nói **Tiếng Việt**, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số **800-221-3943** (State Relay 711).

# 1 Comencemos

Ahora usted puede administrar sus beneficios de Health First Colorado sobre la marcha con el sitio web PEAK y la aplicación PEAKHealth. Ambos le facilitan el acceso a lo que usted necesite las 24 horas del día, todos los días del año.

## Paso 1. Cree una cuenta

Vaya a [Colorado.gov/PEAK](http://Colorado.gov/PEAK).

Cree un nombre de usuario y contraseña.



## Paso 2. Administre sus cuidados de salud



Si usted tiene un dispositivo móvil (teléfono, tableta, etc.), descargue la aplicación PEAKHealth para tener acceso fácil a herramientas informáticas para administrar sus cuidados de salud. PEAKHealth es la manera más fácil de administrar su cobertura.



## Cuadro de comparación de la aplicación y el sitio web

	Aplicación PEAKHealth	Sitio web PEAK
Obtenga su tarjeta médica móvil con situación de cobertura	■	
Encuentre proveedores y agréguelos a sus favoritos	■	
Entérese más sobre sus beneficios	■	
Lea artículos sobre la salud	■	
Llame a la Línea de consejos de enfermería o smoking QuitLine	■	
Envíe un talón de pago	■	■
Actualice sus ingresos o su trabajo	■	■
Cambie su dirección postal, número de teléfono, dirección electrónica	■	■
Establezca sus preferencias de comunicación	■	■
Agregue o retire familiares	■	■
Charle con un representante del centro de llamadas	■	■
Solicite la cobertura		■
Lea sus cartas de cobertura		■
Pida una tarjeta médica		■
Complete su redeterminación (renovación)		■
Actualice sus gastos y bienes para el programa de Respaldos y servicios a largo plazo		■

## Su tarjeta de Health First Colorado

Su tarjeta móvil:

- Está disponible inmediatamente en la aplicación *PEAKHealth*
- Ésta es una manera fácil de mostrar su cobertura a los proveedores
- Le indica si su cobertura está activa o inactiva. Si su cobertura está **inactiva**, ha terminado y usted no tiene beneficios actuales. Usted no tiene que volver a solicitar. Comuníquese con su Sitio de elegibilidad. Usted también puede apelar. Lea más en la **Parte 6: Apelaciones**.

Un **Sitio de elegibilidad** es un lugar que ofrece servicios completos, como una oficina del condado o un sitio de asistencia médica, donde usted puede solicitar y actualizar su cobertura de Health First Colorado. Encuentre un Sitio de elegibilidad cerca de su hogar en [Colorado.gov/apps/maps/hcpf.map](https://colorado.gov/apps/maps/hcpf.map).

Si usted quiere una tarjeta de identificación en papel, usted puede imprimirla de [Colorado.gov/PEAK](https://colorado.gov/PEAK). O, usted puede pedirnos que le enviemos una tarjeta por correo. Llame al **Centro de contacto para los miembros de Health First Colorado** al **800-221-3943** (State Relay 711) de lunes a viernes de 7:30 a.m. a 5:15 p.m. La llamada es gratuita.

Usted **no** necesita una tarjeta para obtener servicios. Usted **necesita** su fecha de nacimiento y su número de Seguro Social o su Número de Health First Colorado (Nº de Medicaid). Su número de identificación es una letra seguida de 6 números.

# 2

## Cobertura y planes de cuidado de salud

Health First Colorado cubre todos sus cuidados de salud con 3 tipos de planes de salud:

- Plan de salud física
- Plan de salud dental
- Plan de salud del comportamiento

Un **plan de salud** es un grupo de médicos, hospitales y otros proveedores que trabajan juntos para darle el cuidado de salud que usted necesite.

Le inscribimos automáticamente en su plan de salud dental y plan de salud del comportamiento. Usted tiene que elegir su plan de salud física. Usted puede obtener servicios antes de elegir.

### Plan de salud física

Un **plan de salud física** cubre el cuidado de salud del cuerpo, incluyendo servicios de cuidado de la vista y medicamentos de receta. Sus opciones de planes de salud física dependen de dónde viva usted. Usted puede elegir un plan de una Organización de mantenimiento de la salud (HMO) o de un Colaborativo de cuidados responsables (ACC). En algunas áreas es posible que sólo pueda elegir un ACC. Un plan ACC también se llama Organización colaborativa regional de cuidados (RCCO).

Todos los planes ofrecen los mismos beneficios básicos y coordinación de cuidados. Es posible que con algunos planes usted pueda obtener más beneficios y respaldo. Usted puede encontrar un cuadro de comparación en internet en [Colorado.gov/hcpf/choose-plan](http://Colorado.gov/hcpf/choose-plan).

Los consejeros de inscripción pueden ayudarle a elegir o cambiar su plan de salud física. Ellos también pueden ayudarle a encontrar proveedores que cumplan con sus necesidades. Llame al **303-839-2120** ó **888-367-6557**. Si usa TDD o TTY, llame al 888-876-8864. Llame de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m. La llamada es gratuita.

## Cómo cambiar su plan de salud física

Después de hacerse elegible para Health First Colorado, es posible que haya elegido o se le haya asignado un plan de salud física. Usted puede llamarnos para cambiar su plan:

- A más tardar a **90 días** de la fecha de inscripción en su plan de salud. Usted puede obtener una carta de inscripción que tenga la fecha de inscripción. Si usted no sabe cuál es su fecha de inscripción, llámenos al **303-839-2120** ó **888-367-6557**. Si usa TDD o TTY, llame al 888-876-8864.
- Durante la inscripción abierta. Su período de **inscripción abierta** son los **2 meses** anteriores a su mes de nacimiento. Por ejemplo, si su cumpleaños es el 5 de junio, usted tiene del 1º de abril al 31 de mayo de cada año para cambiar su plan.
- Con motivo, en cualquier momento. El **motivo** podría incluir:
  - » Usted se muda fuera del área de servicio del plan de seguro de salud física
  - » Por motivos morales o religiosos el plan no cubre el servicio que usted necesita
  - » Usted necesita obtener servicios relacionados al mismo tiempo y no todos están disponibles a través de la red de su plan. Su proveedor decide que obtener los servicios por separado pondría su salud en riesgo



- » Usted tiene que cambiar el proveedor de respaldo de su casa, institución o empleo porque se mudaron fuera de la red de su plan (si usted recibe Respaldos y servicios a largo plazo)

Por otros motivos o para obtener más información, llámenos al **303-839-2120** ó **888-367-6557**. Si usa TDD o TTY, llame al 888-876-8864.

Si usted cambia su plan, su plan nuevo comenzará el primer día del mes siguiente. Por ejemplo, si usted cambia su plan el 2 de mayo, su plan nuevo comenzará el 1º de junio. Usted estará en el plan viejo hasta que comience su plan nuevo. Si usted cambia de plan durante la inscripción abierta, el plan nuevo comenzará el primer día de su mes de nacimiento.

## Plan de salud dental

Health First Colorado cubre sus servicios dentales a través de DentaQuest. Los proveedores de DentaQuest están disponibles en todo Colorado. Si necesita ayuda para seleccionar o cambiar su proveedor dental, llame a Servicios a los miembros de DentaQuest al **855-225-1729** (State Relay 711). O, vaya a [DentaQuest.com](http://DentaQuest.com).

## Plan de salud del comportamiento

Health First Colorado cubre sus servicios de salud mental y por abuso en el consumo de sustancias a través de una Organización de salud del comportamiento (BHO). Le inscribiremos automáticamente en una BHO cerca de su hogar. Usted puede encontrar el nombre e información de contacto de su BHO en la lista que llegó con este manual o en internet en [Colorado.gov/hcpf/behavioral-health-organizations](http://Colorado.gov/hcpf/behavioral-health-organizations).

## Otros seguros

Si usted tiene otro seguro y Health First Colorado, su otro seguro pagará primero. Si usted tiene acceso a otros seguros, podemos pagar todo o parte de sus cuotas, deducibles, copagos y coseguro. Para averiguar más, vaya a [MyCOHibi.com](http://MyCOHibi.com) o llame al **855-692-6442**.

# 3

## Cómo encontrar proveedores y recibir cuidados

### Su proveedor personal (PCP)

Su **Proveedor personal (PCP)** es un médico, enfermera, enfermera de práctica avanzada, clínica u otro proveedor que le ayude a mantenerse sano. Su PCP se familiarizará con usted, su historial médico y sus objetivos de salud. Usted debe ver a su PCP:

- Para recibir exámenes físicos
- Para servicios de cuidados preventivos
- Cuando tenga preguntas o inquietudes sobre su salud
- Cuando no se sienta bien y necesite ayuda médica

### Proveedores participantes

Es importante que los proveedores que usted elija acepten miembros de Health First Colorado. Esto significa que deben ser **proveedores participantes** de la red de su plan de salud. Una **red** es un grupo de proveedores que aceptan dar servicios y productos de cuidado de salud a los miembros del plan.

Si usted tiene Health First Colorado **y** otro seguro de salud, sus proveedores también tendrán que participar en esa red de seguros. El **seguro de salud** cubre sus costos de chequeos o si usted se enferma.

Un **proveedor no participante** es un proveedor, institución o abastecedor que **no** da servicios y productos de cuidado de salud a los miembros del plan. Si alguno de sus proveedores no es un proveedor participante de Health First Colorado, usted puede pedirle que se una a la red.

Para recibir servicios de planificación familiar usted puede ver a cualquier proveedor, incluso un proveedor no participante.

## Cómo elegir un PCP

Si su PCP es un proveedor participante (acepta Health First Colorado), usted podría conservar el PCP que usted tiene ahora. Para averiguarlo, llame a su PCP. También puede llamarnos para averiguar si su PCP acepta Health First Colorado. Usted puede cambiar su PCP en cualquier momento.

Llame al **303-839-2120** ó **888-367-6557**. Si usa TDD o TTY, llame al 888-876-8864. Llame de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m. La llamada es gratuita.

Si su plan de salud física es Denver Health o Access Kaiser, diga a su plan de salud que quiere conservar su proveedor.

Si su plan de salud física es Rocky Prime, diga a su proveedor que usted quiere conservarlo.

## Cómo encontrar proveedores participantes

Hay muchas maneras para encontrar un PCP u otros proveedores, como especialistas. Un **especialista** es un proveedor que trabaja en un área de la medicina, como un cirujano.

- Busque todos los tipos de proveedores en la aplicación *PEAKHealth* o vaya a [HealthFirstColorado.com/find-doctors](https://www.healthfirstcolorado.com/find-doctors)
- Para encontrar proveedores de salud física, llame al **303-839-2120** o al **888-367-6557** (Número de TDD/TTY: 888-876-8864)
- Para encontrar proveedores dentales, llame a Servicios al miembro de DentaQuest al **855-225-1729** (State Relay 711)
- Llame a su BHO para encontrar proveedores de salud del comportamiento. Usted puede encontrar su BHO en la lista que llegó con este manual o en internet en [Colorado.gov/hcpf/behavioral-health-organizations](https://colorado.gov/hcpf/behavioral-health-organizations).

## Cómo llegar a su cita

Si no tiene transporte de ida y vuelta a sus servicios de cuidado de salud y sus citas, usted podría obtener transporte gratuito. Este servicio, llamado **Transporte médico no urgente, no** es para emergencias. Si tiene alguna emergencia, llame al **911**.

Para obtener transporte si vive en:	Llame a:
Los condados de Adams, Arapahoe, Boulder, Broomfield, Denver, Douglas, Jefferson, Larimer o Weld	Veya al <b>855-264-6368</b> (número gratuito) State Relay 711
Condados de Eagle, Grand, Jackson, Pitkin, Routt o Summit	Mountain Ride Transportation Resource Center al <b>844-686-7433</b> (número gratuito) State Relay 711
Cualquier otro condado	Llame a la oficina local del Departamento de servicios humanos o sociales de su condado. Para encontrar una oficina cerca de su hogar, vaya a: <a href="https://colorado.gov/hcpf/Counties">Colorado.gov/hcpf/Counties</a> .



## Cancelaciones y reprogramación

Si no puede ir a su cita, llame inmediatamente al consultorio de su proveedor. La mayoría de los proveedores le piden que llame 24 horas antes de su cita si usted tiene que cancelar.

## Preautorizaciones

Es posible que necesite una preautorización de su PCP o del plan para ver otros proveedores, como especialistas. Usted puede llamar a su PCP para averiguarlo.

No necesita una preautorización para ver proveedores de salud del comportamiento, dentales o de planificación familiar.

## Segundas opiniones

Usted tiene derecho a una segunda opinión. No necesita una preautorización para ver un proveedor participante para una segunda opinión sobre sus cuidados.

## Directivas avanzadas

Las **directivas avanzadas** son instrucciones por escrito para aquellos que le atienden, que les indican qué hacer en caso de que usted no pueda tomar decisiones por sí mismo. Éstas tienen el tipo de cuidados que usted quiere o que no quiere, si usted está tan enfermo o lesionado que no puede hablar por sí mismo. Su PCP puede decirle más y darle un formulario de directivas avanzadas. O, vaya a [CoBar.org/For-the-Public/Advance-Medical-Directives](http://CoBar.org/For-the-Public/Advance-Medical-Directives).

La **Línea de consejos de enfermería de Health First Colorado** le da información médica y consejos gratuitos las 24 horas del día, todos los días del año. Llame al **800-283-3221** (Número de TTY 303-389-1210).

## Línea de consejos de enfermería

La **Línea de consejos de enfermería de Health First Colorado** le da información médica y consejos gratuitos las 24 horas del día, todos los días del año. Llame al **800-283-3221** (Número de TTY 303-389-1210) para:

- Hablar con una enfermera que responda a sus preguntas médicas, le dé consejos y le ayude a decidir si debe ver a su proveedor inmediatamente
- Obtener ayuda con padecimientos médicos, como diabetes o asma, incluyendo consejos sobre qué tipo de proveedor podría ser el correcto para su padecimiento

La Línea de consejos de enfermería **no puede** ayudar con citas clínicas ni resurtidos de medicamentos. Llame al consultorio de su proveedor si necesita ayuda con esto.

## Cuidados de urgencia

**Cuidados de urgencia** son para una enfermedad o lesión que necesite cuidado médico rápidamente. Si no es una emergencia, pero usted necesita atención médica rápidamente, primero llame a su PCP. Su PCP podría verle en su consultorio o ayudarle por teléfono. Si no está seguro si sus síntomas son urgentes o si necesita ayuda para decidirlo, llame gratis a la **Línea de consejos de enfermería** al **800-283-3221** (Número de TTY 303-389-1210).

## Emergencias

Una **emergencia** es cuando una enfermedad o lesión es tan grave que su salud (o la de su bebé por nacer), las funciones corporales, órganos o miembros del cuerpo podrían estar en peligro si usted no recibe cuidado médico inmediatamente. Esto incluye el trabajo de parto y el parto. Si no está seguro o necesita ayuda para decidir si se trata de una emergencia, llame a la **Línea de consejos de enfermería** al **800-283-3221** (Número de TTY 303-389-1210).

Si los necesita, usted puede obtener servicios de emergencias en cualquier departamento de emergencias de los Estados Unidos, las 24 horas del día, todos los días del año. Esto incluye ambulancia y cuidados en la sala de emergencias. Si tiene alguna emergencia, llame al **911**. O vaya a la sala de emergencias más cercana. Usted **no** necesita aprobación previa. **Aprobación previa** es obtener aprobación para los servicios antes de usarlos.

Usted nunca tendrá que pagar más que el copago por los servicios cubiertos.

**¿Listo para dejar de fumar?** Obtenga parches y chicles de nicotina y orientación **gratuitos**. Llame al **800-QUIT-NOW** (800-784-8669) para averiguar cómo. O, vaya a [CoQuitLine.org](http://CoQuitLine.org). ¡Es gratis!



## Copagos

Es posible que tenga un **copago** por algunos servicios. Ésta es una cantidad fija que usted paga cuando recibe un servicio de cuidado de salud cubierto. La cantidad del copago depende del servicio. No hay copagos por los servicios de salud del comportamiento o dentales.

Usted nunca tendrá que pagar más que el copago por los servicios cubiertos. Esto es aplicable aunque usted tenga otros seguros. Usted tiene que pagar por los servicios que no estén cubiertos. ¡Ésta es la ley!

El proveedor deberá verle aunque usted no pueda hacer el copago inmediatamente. Es posible que tenga que hacer el copago más tarde.

Estos miembros de Health First Colorado **no** tienen copagos:

- Los niños de 18 años y menores
- Las mujeres en el ciclo de maternidad (embarazo, trabajo de parto, nacimiento y hasta 6 semanas después del parto)
- Los miembros que elijan Denver Health como su plan de salud física
- Los miembros que viven en un hogar de cuidados para adultos mayores
- Los miembros que reciben atención de hospicio
- Los miembros indios americanos o nativos de Alaska
- Los niños que estuvieron en cuidado de crianza de 18 a 26 años, para los servicios médicos



iPEAKHealth tiene consejos y artículos sobre ejercicios, felicidad, salud, nutrición y paternidad para ayudarle a mantenerse sano!



## Cuadro de copagos

Tipo de servicio	Servicio	Copago
<b>Servicios hospitalarios como paciente interno</b>	Cuidados en un hospital cuando se quede de un día para otro	\$10 por día, hasta la mitad del costo de Medicaid para el primer día de cuidados en el hospital
<b>Servicios hospitalarios como paciente externo</b>	Cuidados en un hospital cuando <b>no</b> se queda de un día para otro  Cuidados en la sala de emergencias cuando <b>no</b> sea una emergencia	\$3 por cada visita
<b>Servicios de PCP y especialista</b>	Cuidados que recibe de su PCP o especialistas fuera de un hospital	\$2 por cada visita
<b>Servicios clínicos</b>	Visitas a un centro de salud o clínica	\$2 por cada día de servicio
<b>Servicios de laboratorio</b>	Análisis de sangre y otros análisis de laboratorio	\$1 por cada día de servicio
<b>Servicios de radiología</b>	Radiografías	\$1 por cada día de servicio  Las radiografías dentales no tienen copagos
<b>Medicamentos o servicios de receta (cada receta o resurtido)</b>	Medicamentos	\$1 por medicamentos genéricos y \$3 por medicamentos de marca  Los mismos copagos por un suministro para 3 meses por correo

## Cuotas

Algunos miembros pagan una cuota (costo mensual por la cobertura) a Health First Colorado. Los miembros del Programa Buy-In para niños con discapacidades o el Programa para trabajadores adultos con discapacidades tienen cuotas mensuales.

## Recuperación de bienes hereditarios

Algunos miembros podrían tener que devolver a Health First Colorado los pagos por servicios recibidos. Si el miembro fallece, el pago de esos servicios vendrá de los bienes hereditarios del miembro.

- Los miembros de cualquier edad que hayan vivido en un hogar de cuidados para personas mayores o en una institución de vida con asistencia al momento de su fallecimiento:
  - » Health First Colorado debe recuperar (que le devuelvan) de los bienes hereditarios todos los pagos realizados por Health First Colorado
- Los miembros mayores de 55 años de edad al momento de su fallecimiento:
  - » Health First Colorado debe recuperar de los bienes hereditarios todos los pagos por servicios de hogar de cuidados para personas mayores, servicios basados en el hogar y la comunidad y servicios relacionados de hospital y medicamentos de receta

Para saber más sobre la recuperación de bienes hereditarios y exenciones, comuníquese con su condado. Usted puede encontrar el nombre y la información de contacto de su condado en [Colorado.gov/hcpf/Counties](https://colorado.gov/hcpf/Counties).

# 4

## Beneficios y servicios

La cobertura de Health First Colorado le da 3 tipos de beneficios básicos:

1. Salud física
2. Dentales
3. Salud del comportamiento

Cualquier servicio médicamente necesario para atender cualquier diagnóstico físico, dental o de salud del comportamiento estará cubierto cuando usted recibe el servicio de un proveedor participante. Es posible que necesite aprobación previa antes de recibir algunos servicios. Su proveedor obtiene la aprobación previa de Health First Colorado.

Los **servicios médicamente necesarios** incluyen cualquier programa, producto o servicio que pueda (o que se pueda esperar de manera razonable que logre) prevenir, diagnosticar, curar, corregir, reducir o ayudar con:

- Dolor y sufrimiento
- Efectos físicos, mentales, cognitivos o del desarrollo de una enfermedad, lesión o discapacidad

Estos servicios también podrían incluir tratamiento médico de observación solamente.

Los servicios médicamente necesarios **no** incluyen:

- Tratamientos que no hayan sido probados o que sigan en pruebas
- Servicios o artículos que de manera general no sean aceptados como eficaces, servicios fuera del curso y duración normal del tratamiento o servicios que no tienen normas clínicas
- Servicios para la comodidad de las personas que dan cuidados o el proveedor

Los miembros de 20 años y menores reciben beneficios y servicios adicionales. Lea la **Parte 5: Cuidados de rutina para niños y jóvenes** para obtener más información.

Los miembros que tengan una discapacidad podrían recibir Respaldos y servicios a largo plazo.

## Beneficios de salud física

La siguiente es una lista de los beneficios básicos de salud física. Para ver una lista completa, vaya a [HealthFirstColorado.com/benefits-services](https://www.healthfirstcolorado.com/benefits-services). Los beneficios con un asterisco (\*) podrían necesitar aprobación previa.

- Terapias agudas y servicios de salud en el hogar
- Pruebas de alergias e inyecciones
- Servicios de ambulancia en emergencias
- Transporte a su citas y servicios
- Audiología
- Equipos médicos duraderos (DME)\* (lea la definición)
- Visitas a la sala de emergencias
- Visitas al consultorio y orientación sobre planificación familiar (usted puede ver proveedores no participantes)
- Terapias de habilitación\* (lea la definición)
- Terapias de rehabilitación (lea la definición)
- Cuidados de salud en el hogar\* (lea la definición)
- Cuidados de hospicio (lea la definición)
- Cuidados médicos y quirúrgicos como paciente interno
- Análisis de laboratorio y radiología\*
- Terapias de salud y servicios en el hogar a largo plazo\*
- Servicios hospitalarios como paciente externo
- Cirugía como paciente externo\*
- Visitas al PCP
- Servicios pediátricos, incluyendo cuidado oral y de la vista
- Medicamentos de receta\*
- Servicios privados de enfermería\*
- Servicios de enfermería especializada (lea la definición)

- Visitas a un especialista
- Telemedicina
- Cuidados de urgencia
- Servicios de cuidado de la vista\*
- Servicios de salud femenina

**Equipos médicos duraderos (DME):** Equipo médico reutilizable, utilizado cuando hay una necesidad médica para el tratamiento o terapia para una enfermedad o padecimiento físico. Los ejemplos incluyen: oxígeno, sillas de ruedas, andadores y equipo de seguridad para el baño o dormitorio.

**Terapias de habilitación:** Terapia física, ocupacional y del habla, como paciente externo, para ayudarle a conservar, aprender o mejorar habilidades y funcionalidad para la vida diaria. Estos servicios están cubiertos para niños y jóvenes de 20 años de edad y menores y para algunos adultos. Siempre requieren aprobación previa. Hable con su proveedor para averiguar si usted es elegible.

**Cuidados de salud en el hogar:** Servicios de hospital o de hogar de cuidados para personas mayores ofrecidos en su hogar para alguna enfermedad o lesión.

**Cuidado de hospicio:** Cuidados concentrados en la comodidad y el respaldo para las personas en la etapa final de su vida.

**Terapias de rehabilitación:** Terapia física, ocupacional y del habla que le ayudan a recuperarse de una lesión, enfermedad o cirugía graves.

**Servicios de enfermería especializada:** Servicios de cuidado de salud que usted necesita y que sólo pueden proporcionarlos o supervisarlos una Enfermera titulada u otro profesional autorizado. Un médico debe ordenar Servicios de enfermería especializada. Los servicios pueden ser para mejorar o conservar la salud actual o para detener el empeoramiento de la salud.

## Beneficios de cuidado de la vista

Los servicios de cuidado de la vista son un beneficio de salud física. Los siguientes son los beneficios básicos de cuidado de la vista. Para ver una lista completa, vaya a [HealthFirstColorado.com/benefits-services](https://www.healthfirstcolorado.com/benefits-services).

Beneficio de cuidado de la vista	20 años de edad y menores	21 años de edad y mayores
Exámenes de la vista	Cubiertos	Cubiertos
Anteojos	Cubiertos	Cubiertos solamente después de una cirugía óptica
Reparación o reemplazo de anteojos	Cubiertos	No están cubiertos
Lentes de contacto	Necesita una aprobación previa	Cubiertos solamente después de una cirugía óptica
Lentes de contacto de reemplazo	Cubiertos	No están cubiertos
Prótesis oculares (ojos artificiales)	Necesita una aprobación previa	Necesita una aprobación previa
Ayudas para vista reducida	Cubiertos	Cubiertos solamente después de una cirugía óptica

## Beneficio de medicamentos de receta

Los medicamentos de receta son beneficios de salud física y de salud del comportamiento. **Los medicamentos de receta** son medicamentos o drogas que su médico receta (ordena) para usted. Son para tratar un padecimiento o enfermedad. Abajo se anotan los beneficios básicos de medicamentos de receta. Los medicamentos de receta necesitan la aprobación de su proveedor. Hable con su proveedor sobre qué medicamentos de receta están cubiertos. O, vaya a [Colorado.gov/hcpf/medicaid-pharmacy-benefits](http://Colorado.gov/hcpf/medicaid-pharmacy-benefits). Los beneficios con un asterisco (\*) podrían necesitar una aprobación previa.

- Medicamentos de marca o genéricos\*
- Anticonceptivos y anticonceptivos de emergencia

Usted puede obtener un suministro por correo de hasta 3 meses de medicamentos de mantenimiento (medicamentos para enfermedades crónicas). Pueden venir de farmacias participantes locales y de otros estados de Health First Colorado. Hable con su proveedor sobre cómo obtener un suministro de 3 meses de un medicamento de receta por correo. De esta manera, usted sólo pagará un copago por el suministro para 3 meses.

## Beneficios dentales

Los siguientes son los beneficios dentales básicos. Los miembros de 21 años de edad y mayores tienen servicios cubiertos hasta por un total de \$1,000 entre el 1º de julio y el 30 de junio de cada año. Para saber más, llame a Servicios al miembro de DentaQuest al **855-225-1729** (State Relay 711). O, vaya a [DentaQuest.com](http://DentaQuest.com). Los beneficios con un asterisco (\*) podrían necesitar una aprobación previa.

- Dentaduras postizas completas\*
- Servicios dentales complejos\*
- Diagnóstico y servicios preventivos
- Cuidado dental de emergencia
- Dentaduras postizas parciales\*
- Restauración y otros servicios básicos

## Beneficios de salud del comportamiento

Los siguientes son los beneficios básicos de cuidados de salud mental y abuso en el consumo de sustancias. Para saber más, hable con su BHO. Usted puede encontrar su BHO en la lista que llegó con este manual o en internet en [Colorado.gov/hcpf/behavioral-health-organizations](http://Colorado.gov/hcpf/behavioral-health-organizations). Los beneficios con un asterisco (\*) podrían necesitar una aprobación previa.

- Alcohol y drogas:  
Entrevistas exploratorias, sesiones en grupo de asesoría con un proveedor, administración de casos dirigida\*
- Evaluación de salud del comportamiento\*
- Emergencias y servicios por crisis\*
- Servicios de hospital psiquiátrico como paciente interno para un diagnóstico de salud mental\*
- Tratamiento asistido por medicamentos\*
- Tratamiento de un sólo día como paciente externo, no residencial\*
- Administración farmacológica de los medicamentos del paciente\*
- Psicoterapia: familiar, en grupo o individual\*
- Servicios de salud mental con base en la escuela\*
- Desintoxicación social ambulatoria\*

Si usted tiene una crisis de salud mental o por abuso en el consumo de sustancias o si usted o alguien que usted conozca está pensando en el suicidio y usted no puede comunicarse con su proveedor o BHO, llame a **Colorado Crisis Services** al **844-493-TALK** (844-493-8255). O envíe el texto TALK al 38255\*. Usted puede llamar o enviar un texto las 24 horas del día, todos los días del año.

Si tiene alguna pregunta sobre los beneficios, visite nuestro sitio web en [HealthFirstColorado.com/benefits-services](http://HealthFirstColorado.com/benefits-services). También puede llamar al **Centro de contacto para los miembros de Health First Colorado** al **800-221-3943**, (State Relay 711) de lunes a viernes de 7:30 a.m. a 5:15 p.m. La llamada es gratuita.



# 5

## Cuidados de rutina para niños y jóvenes

Health First Colorado da automáticamente servicios de salud especiales a los niños y jóvenes miembros de 20 años de edad y menores. Se asegura que reciban los servicios preventivos, dentales, de salud mental, del desarrollo y especializados correctos.

Los miembros de 20 años de edad y menores podrían tener copagos diferentes dependiendo de su edad y el tipo de servicio:

- Los miembros de 18 años de edad y menores no tienen copagos
- Los miembros de 19 y 20 años de edad podrían tener un copago por algunos servicios

Los niños bajo custodia del Departamento de servicios sociales o humanos del condado tienen estos mismos beneficios y copagos.

Para los miembros 20 años de edad y menores, está cubierto cualquier servicio médicamente necesario para atender cualquier diagnóstico físico, dental o mental. Los servicios cubiertos incluyen:

- Visitas de rutina para niños y chequeos para adolescentes
- Evaluaciones del desarrollo
- Evaluaciones y tratamientos de salud del comportamiento
- Inmunizaciones (vacunas)
- Análisis de laboratorio, incluyendo pruebas de envenenamiento con plomo
- Educación de salud y preventiva
- Servicios de cuidado de la vista
- Servicios dentales
- Servicios de cuidado del oído

Estos servicios se llaman Exámenes, diagnóstico y tratamiento tempranos y periódicos (EPSDT). Un servicio puede estar cubierto aunque no sea un beneficio de Health First Colorado o tenga límites del servicio. Su proveedor debe pedir a Health First Colorado el servicio médicamente necesario. Health First Colorado leerá el pedido de necesidad médica y lo aprobará o lo rechazará. Usted todavía tendrá que ver a los proveedores participantes autorizados y obtener las aprobaciones previas necesarias.

### Chequeos de rutina para niños

Los chequeos de rutina para niños son más completos que los chequeos médicos deportivos. Se aseguran que el niño o adolescente esté creciendo saludable. El proveedor puede identificar riesgos tempranos de salud física, dental y del comportamiento y corregirá, reducirá o controlará problemas de salud. Su hijo también recibirá las vacunas necesarias y chequeos a las edades adecuadas.

Su hijo debería recibir chequeos de rutina para niños a estas edades:

- 2 a 4 días después de nacer
- 1 mes
- 2 meses
- 4 meses
- 6 meses
- 9 meses
- 12 meses
- 15 meses
- 18 meses
- 24 meses
- 30 meses
- Una vez al año de 3 a 20 años de edad

Los chequeos de rutina para niños incluyen:

- Un historial completo y un examen físico de pies a cabeza
- Vacunas apropiadas para la edad (Colorado sigue el Programa de periodicidad "Bright Futures" de la Academia estadounidense de pediatría)
- Análisis de laboratorio, incluyendo pruebas de envenenamiento con plomo
- Educación de salud
- Exámenes de la vista y el oído
- Exploraciones de salud oral
- Evaluación de salud del comportamiento

### Pruebas de envenenamiento con plomo

Todos los niños inscritos en Health First Colorado deben tener una prueba de envenenamiento con plomo a los 12 y 24 meses o entre los 36 y 72 meses de edad si no tuvieron antes el examen.

### Chequeos dentales

Al año de edad o cuando su hijo tenga su primer diente, su hijo necesita chequeos de salud dental y limpiezas cada 6 meses.

Su hijo puede recibir servicios dentales, como:

- Visitas al consultorio
- Limpiezas dentales
- Tratamiento con fluoruro
- Selladores dentales
- Espaciadores dentales
- Exámenes orales
- Radiografías
- Empastes dentales
- Coronas
- Procedimientos de cirugía oral
- Extracciones
- Tratamiento de endodoncia
- Tratamiento de encías
- Dentaduras postizas (dientes falsos)

## Ayuda para obtener servicios de cuidado de rutina para niños y jóvenes

Los Coordinadores de salud familiar ayudan a los miembros de 20 años y menores y a las mujeres embarazadas a obtener los servicios que necesiten. Su Coordinador de salud familiar puede:

- Hablarle sobre los servicios
- Encontrar proveedores
- Coordinar servicios para usted
- Ponerle en contacto con otros servicios o programas comunitarios, como bancos de alimentos, agencias de vivienda, guardería infantil, Head Start, Programa de cuidados de salud para niños con necesidades especiales (HCP) y el Programa especial de nutrición complementaria para mujeres, bebés y niños (WIC)

Los coordinadores de salud familiar **no pueden**:

- Decidir o aprobar beneficios o cobertura
- Ayudarle a solicitar u obtener Asistencia temporal para familias necesitadas (TANF), el Programa de asistencia de nutrición complementaria (SNAP) o de asistencia en efectivo

Para solicitar alguno de los programas anotados arriba, vaya a [Colorado.gov/PEAK](https://Colorado.gov/PEAK).

Vaya a [Colorado.gov/hcpf/healthy-communities](https://Colorado.gov/hcpf/healthy-communities), para encontrar su Coordinador de salud familiar. O, llame al **Centro de contacto para los miembros de Health First Colorado** al **800-221-3943** (State Relay 711).

## Salud mental

Si parece que su hijo necesita tratamiento residencial, llame a su Organización de salud del comportamiento (BHO) para que hagan una evaluación. La Ley sobre el tratamiento de salud mental infantil dice que su BHO debe evaluar a su hijo y decidir un tratamiento de manera oportuna. Si no le gusta la decisión, usted puede apelar (lea la **Parte 6: Apelaciones**). Pregunte a su BHO cómo apelar.

Si usted pierde su cobertura de Health First Colorado y no puede pagar por un tratamiento de salud mental necesario, llame a la Oficina de salud del comportamiento al **303-866-7400**. La Ley sobre tratamiento de salud mental infantil podría ayudar.



# 6 Apelaciones

Usted tiene derecho a presentar una apelación. Usted también puede elegir que alguna persona apele por usted. Usted puede presentar una **apelación** si usted pierde su **elegibilidad** (cobertura), le niegan un beneficio o no está de acuerdo con alguna decisión sobre su seguro de salud.

Usted puede apelar una decisión de **cobertura** a más tardar en **60 días** si:

- Su cobertura de Health First Colorado cambia o termina
- No le avisan de la decisión de cambiar o terminar su cobertura
- No le avisan de la decisión de cambiar o terminar su cobertura dentro de los plazos requeridos
- Una decisión sobre su cobertura es la equivocada

Usted puede apelar una decisión de **servicio** a más tardar en **60 días** si:

- Un servicio que usted recibe va a ser reducido, suspendido o cancelado
- Un tipo o nivel de servicio que usted pidió es rechazado o limitado
- No le avisan de una decisión de servicio o una respuesta a su queja
- No le avisan de una decisión de servicio o una respuesta a su queja dentro de los plazos requeridos
- Le niegan su pedido de buscar cuidados fuera de la red de su plan de salud y usted vive en un área rural donde no hay proveedores de su plan de salud
- El pago por sus servicios de salud ha sido rechazado

Usted no puede perder su cobertura por presentar una apelación. ¡Ésta es la ley!



## Aviso de acción

Usted recibirá una carta llamada **Aviso de acción** por cualquier decisión que afecte su cobertura o servicios de Health First Colorado. Le indica cuál es nuestra decisión, por qué la tomamos y cómo apelarla si no está de acuerdo.

## Cómo presentar una apelación

Si no está de acuerdo con alguna decisión de cobertura o de servicio de Health First Colorado, usted deberá apelar a más tardar **60 días** después de la fecha de la carta de Aviso de acción.

Usted puede comenzar su apelación diciéndole a quien haya tomado la decisión que usted no está de acuerdo con ella. Luego tendrá que enviar una apelación por escrito y firmada. Usted puede apelar ante quien haya tomado la decisión, incluyendo su plan de salud o su Sitio de elegibilidad. Una apelación ante su Sitio de elegibilidad se llama Conferencia condal. Busque su Sitio de elegibilidad en la carta del Aviso de acción. Usted también puede encontrar su Sitio de elegibilidad en [Colorado.gov/apps/maps/hcpf.map](https://colorado.gov/apps/maps/hcpf.map).

Usted también puede pedir una Audiencia del estado a más tardar **60 días** después de la fecha de la carta de Aviso de acción si:

- Usted decide que no quiere apelar ante su plan de salud o Sitio de elegibilidad o,
- Usted apela ante su plan de salud o Sitio de elegibilidad y recibe una decisión con la que no está de acuerdo o no recibe una decisión

Para saber más sobre las Audiencias del estado, vaya a la página 31.

## Cómo obtener ayuda con una apelación

Si usted apela la decisión de:	Usted puede obtener ayuda de:
Elegibilidad o cobertura de Health First Colorado	<p><b>Su Sitio de elegibilidad</b> anotado en su Aviso de acción</p> <p><b>Servicios legales de Colorado</b> Teléfono: 303-837-1313</p>
El nivel o tipo de servicio	<p><b>Su plan de salud</b> anotado en su Aviso de acción</p> <p><b>Ombudsman de Cuidados administrados de Health First Colorado</b> (RCCO, HMO o BHO) Teléfonos: 303-830-3560 ó 877-435-7123 Si usa TDD o TTY: 888-876-8864 O, por correo electrónico a: help123@maximus.com</p> <p><b>DentaQuest</b> Teléfono de Servicios a los miembros de DentaQuest: 855-225-1729 State Relay 711</p> <p><b>Servicios legales de Colorado</b> Teléfono: 303-837-1313</p>



## Después de que usted apele ante su plan de salud

Si apela ante su plan de salud, usted recibirá una carta a más tardar en 2 días laborables. La carta le indicará que recibieron su apelación. En la mayoría de los casos, usted recibirá una decisión a más tardar 10 días laborables después de que hayan recibido su carta.

## Cómo pedir a su plan de salud una apelación acelerada (urgente)

Si le parece que esperar 10 días laborables por una decisión sobre su apelación ante el plan de salud podría afectar gravemente su vida o su salud, usted puede pedir una apelación acelerada (urgente). Su plan de salud decidirá si usted puede obtener una apelación acelerada 3 días laborables después de recibir su pedido. Le enviaremos una carta a más tardar en 2 días laborables si rechazan su pedido de apelación acelerada.

## Audiencia del estado

Usted puede pedir una Audiencia del estado o elegir alguna persona que la pida por usted. Una Audiencia del estado es una audiencia con un Juez de derecho administrativo.

Usted deberá pedir una Audiencia del estado a más tardar **60 días** después de la fecha de la carta de Aviso de acción. Los pedidos deben ser por escrito y firmados. Envíe su pedido a:

### **Office of Administrative Courts**

1525 Sherman Street, 4th Floor

Denver, CO 80203

Teléfono: 303-866-2000

Fax: 303-866-5909

La Oficina de tribunales administrativos le enviará una carta sobre la audiencia. Le darán una fecha de audiencia. Antes y durante la audiencia, usted o la persona que usted elija pueden dar información para respaldar su caso. El Juez tomará una Decisión inicial. El Departamento de políticas y finanzas de cuidado de salud examinará la decisión del Juez y emitirá una Decisión final de la agencia.

## **Cómo conservar Health First Colorado durante una apelación**

Para conservar su cobertura de Health First Colorado mientras apela, deberá pedir la apelación antes de que termine su cobertura. Lea la fecha de terminación de su cobertura en la carta del Aviso de acción. Si no recibió un Aviso de acción antes de la fecha de terminación de su cobertura, usted podría pedir que se conserve su cobertura durante su apelación. Si usted pierde su apelación, es posible que tenga que devolver el costo de cualquier servicio recibido durante la apelación. Usted deberá pedirnos que paremos su cobertura de Health First Colorado si no quiere conservarla mientras apela.

## **Cómo conservar sus servicios de cuidado de salud durante una apelación**

Para conservar sus servicios y beneficios mientras apela, usted debe pedir la apelación antes de la fecha en que terminen sus servicios. También debe pedir conservar sus servicios mientras apela. Busque su fecha de terminación de servicios en la carta del Aviso de acción. Usted conservará sus servicios hasta que se tome una decisión final o hasta que termine la autorización de mantener sus servicios, lo que suceda primero. Si usted pierde su apelación, es posible que tenga que devolver el costo de cualquier servicio recibido durante la apelación.

# 7 Quejas

## Quejas

Usted tiene derecho a quejarse. Esto también se llama agravio. Usted puede **quejarse** si no está contento con sus servicios o le parece que le han tratado injustamente. Usted no puede perder su cobertura por presentar una queja. ¡Ésta es la ley!

Si su queja es sobre su proveedor, **hable primero con su proveedor**. Si todavía no está contento, usted puede presentar una queja ante su plan de salud o por internet en [Colorado.gov/dora/licensing/Activities/Complaint.aspx](https://colorado.gov/dora/licensing/Activities/Complaint.aspx).

### Cómo presentar una queja ante su plan de salud

Si tiene alguna queja, usted tiene 30 días desde la fecha en que sucedió el problema para presentarla. Usted o la persona que usted elija para ayudarle puede quejarse en persona, por teléfono, por correo o por correo electrónico. Usted debe incluir su nombre, Nº de Medicaid, dirección y número de teléfono.

Usted puede obtener ayuda llamando a su plan de salud física, DentaQuest o BHO. O, llame al Ombudsman de cuidados administrados de Health First Colorado al **303-830-3560** ó **877-435-7123**. Si usa TDD o TTY, llame al 888-876-8864. O, por correo electrónico a [help123@maximus.com](mailto:help123@maximus.com).

### Después de presentar una queja ante su plan de salud

Su plan de salud le enviará una carta a más tardar en 2 días laborables para avisarle que recibieron su queja. Una persona que **no** haya participado en su situación revisará su queja. Trabajarán con usted para resolver el problema. Se podrían comunicar con usted o con la persona que usted haya elegido para ayudarle. Le enviarán otra carta a más tardar en 15 días laborables. La carta le dirá qué decidieron.

## Segundas revisiones

Si no está de acuerdo con la respuesta que reciba de su plan, usted podría pedir una segunda revisión de su queja.

Si su plan de salud es:	Pida una segunda revisión de:
El Colaborativo de cuidados responsables (ACC), la Organización de mantenimiento de la salud (HMO) u otro plan de cuidados administrados	<b>Colorado Department of Health Care Policy and Financing</b> Medicaid Managed Care Contract Manager 1570 Grant Street, Denver, CO 80203 Teléfono: 303-866-4623 Dirección electrónica: hcpf.mcos@state.co.us
La Organización de salud del comportamiento (BHO)	<b>Colorado Department of Health Care Policy and Financing</b> BHO Managed Care Contract Manager 1570 Grant Street, Denver, CO 80203 Teléfono: 303-866-4623 Dirección electrónica: hcpf.mcos@state.co.us.

Si usted pide una segunda revisión de su queja, el Departamento de políticas y finanzas de cuidados de salud de Colorado trabajará con usted y le enviará una carta sobre su revisión. Esta decisión es final.

# 8 Derechos y responsabilidades

Como miembro de Health First Colorado, usted tiene derechos y responsabilidades.

## Sus derechos

Usted tiene derecho a:

1. Obtener la información de este manual y sobre su cobertura, planes, beneficios y servicios
2. Ser tratado con respeto y consideración para su privacidad y dignidad
3. Obtener información de manera que usted pueda entender fácilmente
4. Obtener información de su proveedor, sobre opciones de tratamiento para su padecimiento de salud
5. Participar en todas las decisiones sobre su cuidado de salud y a decir "no" a cualquier tratamiento ofrecido
6. No ser aislado o restringido como castigo o para facilitarle las cosas a su proveedor
7. Pedir y obtener una copia de sus expedientes médicos y pedir que los cambien o los corrijan
8. Obtener servicios de cuidado de salud
9. Ejercer sus derechos sin temor a ser maltratado
10. 1Todos los demás derechos garantizados por ley
11. Estar a salvo de discriminación con base en su raza, color, origen nacional o étnico, ascendencia, edad, sexo, orientación sexual, identidad y expresión sexual, religión, credo, creencias políticas, discapacidad o estado de salud

## Sus responsabilidades

Usted tiene la responsabilidad de:

1. Entender sus derechos
2. Seguir este manual
3. Tratar con respeto a los demás miembros, sus proveedores y empleados
4. Elegir un proveedor de la red de su plan o llamarnos si quiere ver un proveedor diferente
5. Pagar por servicios que no están cubiertos por Health First Colorado
6. Avisar a su proveedor y a Health First Colorado si usted tiene otros seguros o cambios en su familia o de dirección
7. Hacer preguntas cuando usted no entienda o quiera saber más
8. Dar a su proveedor la información que necesite para cuidarle a usted, como cuáles son sus síntomas
9. Tomar medicamentos según lo prescrito o decirle a su proveedor sobre los efectos secundarios o si sus medicamentos no ayudan
10. Invitar a personas útiles que le den apoyo para participar en su tratamiento
11. Reportar sus sospechas de fraude o abuso de algún miembro o proveedor a Fraudes de miembros al 844-475-0444 o Fraudes de proveedores al 855-375-2500

## Política de no discriminación

El Departamento de políticas y finanzas de cuidado de salud de Colorado administra Health First Colorado (el programa de Medicaid de Colorado). El Departamento no discrimina por raza, color, origen nacional o étnico; ascendencia, edad, sexo, orientación sexual, identidad y expresión sexual; religión, credo, creencias políticas o discapacidad en ninguno de sus programas, servicios y actividades. Para obtener más información sobre esta política, para pedir servicios o ayudas gratuitos para discapacidades y/o asistencia lingüística o para una presentar una queja por discriminación, comuníquese con:

### **504/ADA Coordinator**

1570 Grant Street

Denver, CO 80203

Teléfono: 303-866-6010 (State Relay 711)

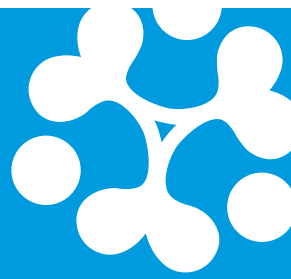
Fax: 303-866-2828

Dirección electrónica: [hcpf504ada@state.co.us](mailto:hcpf504ada@state.co.us)

Las quejas también pueden presentarse ante la Oficina de derechos civiles del Departamento de salud y servicios humanos de EE.UU. en <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>.

## iParticipe!

El Consejo asesor concentrado en la persona y la familia de Health First Colorado, ayuda a mejorar las experiencias del miembro. Para saber más o para participar, vaya a [Colorado.gov/pacific/hcpf/mfac](https://colorado.gov/pacific/hcpf/mfac). O, por correo electrónico a [HCPF\\_PeopleFirst@state.co.us](mailto:HCPF_PeopleFirst@state.co.us).



# ¡Estamos aquí para ayudar!

Si tiene alguna pregunta, llame al **Centro de contacto para los miembros de Health First Colorado**, al **800-221-3943** (State Relay 711) de lunes a viernes de 7:30 a.m. a 5:15 p.m.

Nếu bạn nói **Tiếng Việt**, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số **800-221-3943** (State Relay 711).



Para leer más sobre los temas de este manual, vaya a [HealthFirstColorado.com](http://HealthFirstColorado.com). Usted también puede usar su aplicación móvil **PEAKHealth** en su teléfono celular.