



Salud y Bienestar

Primavera 2024

¡Feliz Primavera!

Bienvenido a la edición de primavera de Salud y Bienestar, una publicación digital diseñada específicamente para miembros del Plan de Salud Comunitario CareFirst BlueCross BlueShield de Maryland. Cada trimestre, le enviaremos un nuevo número lleno de información útil sobre su plan y consejos para aprovechar al máximo todos sus beneficios.

Aquellos de ustedes que ya están familiarizados con Salud y Bienestar pueden notar un pequeño cambio. Llámelo limpieza de primavera: Pensamos que no había mejor momento para darle a nuestras páginas una apariencia nueva y fresca que cuando la Madre Naturaleza estaba haciendo algo similar.

¡Esperamos que disfrute este número!

With Care

Portal MyHealth del CHPMD

¿Quieres acceso instantáneo a la información de tu plan? ¡Es fácil!

A través del Portal MyHealth, los miembros pueden acceder fácilmente a la información las 24 horas, los 7 días de la semana.

Usted puede:

- Ver beneficios
- Verificar el estado del reclamo
- Consultar aprobaciones
- Solicite una tarjeta de identificación.
- Actualice los datos demográficos
- Iniciar sesión como afiliado



Para obtener más información o registrarse, visite carefirstchpmd.com/for-members/myhealth-portal.

Tenga en cuenta que al utilizar MyHealth Portal usted acepta los Términos de Uso. El uso de este portal no confirma la inscripción al plan.

Llame a nuestro Departamento de Servicios para el Afiliado al **800-730-8530** para confirmar el estado de su inscripción. El acceso al portal puede tardar hasta 5-7 días laborables.

Renovación de sus beneficios de Medicaid

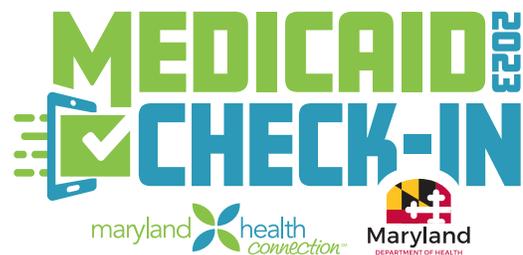
¿Tiene usted o un miembro de su familia actualmente seguro de salud a través de Medicaid o el Programa de Salud Infantil de Maryland (MCHP)?

Su renovación de Medicaid no será automática este año, incluso si fue el año pasado.

Asegúrese de que su información de contacto esté actualizada con Maryland Health Connection. Cuando sea su turno de renovar, recibirá un aviso por correo o a través de su cuenta en línea.

Tendrá 45 días para responder, ¡así que no espere!

Inicie sesión en su cuenta en <https://www.marylandhealthconnection.gov/Checkin/> o llame al **855-642-8572** para empezar.



¿Es Importante Tener un Médico de Atención Primaria?



Hoy en día, no es raro consultar a un médico diferente cada vez que necesita atención. Si bien esto puede parecer conveniente, la interrupción de la atención puede crear problemas a largo plazo. Tener un proveedor de atención primaria (PCP) puede ayudar a eliminar estas posibles brechas en la atención.

Un PCP se especializa en usted. Aprenden sobre sus problemas médicos, su historia familiar y sus preferencias personales. Y utilizan este conocimiento para guiarlo hacia el tipo de atención que mejor se adapta a sus necesidades individuales.

Cuando necesite un especialista, su PCP puede derivarlo a uno que sea capaz y confiable, lo que le brindará mayor tranquilidad y le ahorrará el tiempo y la molestia de encontrar uno por su cuenta. Además, tener un PCP elimina la necesidad de completar su historia clínica y la documentación del seguro cada vez que visita a un nuevo médico.

Cuando busque un PCP, busque a alguien que sea adecuado para usted personalmente. Verifique sus antecedentes. Lea las reseñas de sus pacientes. Programe un examen físico de rutina con alguien que esté considerando para ver cómo se lleva con esa persona.

Su proveedor de atención primaria es su médico de atención personal o enfermera practicante. Es importante que visite a su PCP con regularidad para realizar visitas de bienestar, incluso cuando no esté enfermo. Llame a su PCP hoy para programar una cita. El nombre de su PCP está impreso en su tarjeta de identificación de CareFirst CHPMD. Elija una de las siguientes opciones para solicitar un cambio de PCP o una nueva tarjeta de identificación:

1. Llame a Servicios para el Afiliado al **800-730-8530** (TTY: 711).
2. Complete el formulario de cambio de PCP ubicado en la sección *Para afiliados* de nuestro sitio web y envíelo por fax al **410-840-7493**.
3. Inicie sesión en MyHealth Portal ubicado en la parte superior de nuestro sitio web.

Saltemos hacia el Bienestar

¡Aproveche la Primavera!

Las flores están floreciendo, el clima se está volviendo más cálido, ¡así que no hay mejor momento para disfrutar de los beneficios de la primavera!

1. **Muévase y aproveche el aire libre.** Pruebe hacer senderismo, saltar la cuerda, dar largos paseos o jugar juegos infantiles como la rayuela.
2. **Manténgase hidratado** bebiendo mucha agua.
3. **¡Inscríbese en una carrera de 5k!** Hay muchas oportunidades de carreras y desafíos de caminata a los que unirse ahora que el clima se está volviendo más cálido.
4. **Visite sus parques nacionales, estatales o locales** para disfrutar de la naturaleza en un sendero.
5. **¡Vaya de pesca y coma más pescado!** Los mariscos están repletos de proteínas y ácidos grasos omega-3 saludables para el corazón y el cerebro.

¡Participe con CareFirst!

¡El Centro de participación CareFirst reúne recursos comunitarios para ayudarlo a vivir una vida más saludable! Ofrecemos clases GRATUITAS de acondicionamiento físico, capacitación en RCP/DEA, clases de defensa personal para mujeres, clases de bienestar y mucho más.

Regístrese en el [Centro de Participación de CareFirst BlueCross BlueShield](#) y planee unirse a nosotros en:

Centro de Participación de CareFirst
1501 South Clinton Street
Baltimore, MD 21224

Horario: 10 a. m. a 6 p. m., de lunes a viernes



La salud y el bienestar son un gran negocio en Blue365

Blue365 es un programa gratuito de descuentos en salud y bienestar que se le ofrece como afiliado de CareFirst CHPMD. Ofrecemos descuentos durante todo el año en membresías de gimnasios, equipos de ejercicio, opciones de alimentación saludable y más. Para comenzar a disfrutar de estos beneficios, visite y únase a blue365deals.com/CareFirstBCBS/offers.

Coma Saludablemente

La primavera es un buen momento para aprovechar las verduras y hierbas frescas que están disponibles en los mercados de agricultores y jardines locales. Esta receta de tarta vegetariana saludable es tan fácil de hacer como contar 1-2-3. ¡Es una tarta sin la corteza recargada! Está relleno de champiñones silvestres dulces y sabroso queso gruyere. Disfrútelo para el desayuno, el brunch o sítvalo con una ensalada ligera para el almuerzo.



Ingredientes

- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 8 onzas de hongos silvestres frescos mezclados en rodajas, como cremini, shiitake, buton y/o champiñones ostra
- 1-1/2 tazas de cebolla dulce en rodajas finas
- 1 cucharada de ajo en rodajas finas
- 5 onzas de espinacas tiernas frescas (aproximadamente 8 tazas), picadas en trozos grandes
- 6 huevos grandes
- 1/4 taza de leche entera
- 1/4 taza mitad y mitad
- 1 cucharada de mostaza Dijon
- 1 cucharada de hojas frescas de tomillo y más para decorar
- 1/4 cucharadita de sal
- 1/4 cucharadita de pimienta molida
- 1-1/2 tazas de queso gruyere rallado

Tarta de Champiñones y Espinacas

Instrucciones

1. Precaliente el horno a 375 °F. Cubra un molde para pastel de 9 pulgadas con aceite en aerosol; deje a un lado.
2. Caliente el aceite en una sartén antiadherente grande a fuego medio-alto; revuelva para cubrir la sartén. Agregue los champiñones; cocine, revolviendo ocasionalmente, hasta que estén dorados y tiernos, aproximadamente 8 minutos. Agregue la cebolla y el ajo; cocine, revolviendo con frecuencia, hasta que estén suave y tiernos, aproximadamente 5 minutos. Agregue las espinacas; cocine, revolviendo constantemente, hasta que se ablanden, de 1 a 2 minutos. Aparte del calor.
3. Bata los huevos, la leche, la mitad y mitad, la mostaza, el tomillo, la sal y la pimienta en un tazón mediano. Incorpore la mezcla de champiñones y el queso. Vierta en el molde preparado para paste.
4. Hornee hasta que esté listo y dorado, aproximadamente 30 minutos. Deje reposar 10 minutos, corte en rodajas. Adorne con tomillo y sirva.

Información Nutricional

Sin frutos secos	Calorías: 270
Sin soja	Grasas: 20 g
Vegetariano	Carbohidratos: 7 g
Sin gluten	Proteínas: 17 gramos

Porciones: 6

Tiempo de Preparación: 25 minutos

Tiempo Total: 1 hora 5 minutos



Rincón de la Farmacia

Cambio de Formulario

CareFirst CHPMD actualiza periódicamente su lista aprobada de medicamentos (llamada formulario) para garantizar que todos los medicamentos adecuados estén disponibles para sus necesidades de atención médica.

A partir del 1 de marzo de 24, el medicamento de marca Humira ya no será un medicamento cubierto. Si está tomando este medicamento, hable con su médico sobre la posibilidad de cambiar a las alternativas del formulario adalimumab-adaz, adalimumab-fkjp o Hadlima. Puede encontrar más información en nuestro sitio web en carefirstchpmd.com. Esta información también se puede obtener comunicándose con Servicios para el Afiliado al 800-730-8530 (TTY: 711).



Actualización de copago

A partir del 1 de mayo de 24, se implementarán copagos para todas las Organizaciones de Atención Administrada (MCO) de la siguiente manera:

- \$1.00 para medicamentos genéricos, medicamentos de marca preferidos/del formulario y medicamentos para el VIH/SIDA
- \$3,00 para medicamentos de marca no preferidos o que no están en el formulario
- Excluidos de los copagos anteriores (\$0 copagos): mujeres embarazadas, indígenas americanos, personas menores de 21 años, personas que reciben cuidados paliativos
- Los copagos no se aplican a los medicamentos de planificación familiar, como los anticonceptivos.

Ciertos medicamentos, como los medicamentos para la salud mental y los trastornos por uso de sustancias, están cubiertos por el Departamento de Salud de Maryland y es posible que se apliquen copagos a esos medicamentos.

Acceso al departamento de Gestión de utilización (UM)



El personal de CareFirst CHPMD está disponible para responder llamadas de los afiliados de lunes a viernes de 8 a. m. a 5 p. m. El personal de CareFirst CHPMD se identifica por nombre, cargo y nombre de la organización al realizar o recibir una llamada. Después del horario laboral normal, los afiliados de CareFirst CHPMD pueden dejar un mensaje de voz. Su llamada será devuelta el siguiente día hábil. Si desea hablar con el Departamento de UM, comuníquese con Servicios para el Afiliado.

Cómo contactarnos



Si tiene alguna pregunta sobre la información de este boletín u otros servicios de atención médica, comuníquese con nuestro Departamento de Servicios para el Afiliado. Estaremos encantados de ayudarlo. Estamos disponibles de lunes a viernes de 8 a. m. a 5 p. m. Si nos llama fuera del horario comercial normal, escuche nuestro mensaje fuera del horario laboral para obtener instrucciones. También puede dejar un mensaje de correo de voz o enviarnos un correo electrónico. Todos los mensajes de correo de voz y correos electrónicos se devolverán el siguiente día hábil.

- Local: 410-779-9369
- Número de línea gratuita: 800-730-8530
- TTY: 711
- Correo electrónico: CHPMDMembers@carefirst.com
- Sitio web: www.carefirstchpmd.com

Aviso de prácticas de privacidad, información médica protegida Uso y divulgación

Este aviso está disponible en la parte inferior de nuestro sitio web en Aviso de prácticas de privacidad e HIPAA. Si desea recibir el aviso por correo, comuníquese con Servicios para el Afiliado. Este aviso le dice:

- Cómo CareFirst CHPMD protege su información médica protegida
- Cuándo CareFirst CHPMD puede divulgar información de salud protegida
- Su derecho a acceder a su información de salud protegida
- Responsabilidades que CareFirst CHPMD tiene en la protección de su información médica protegida

Derechos y responsabilidades

CareFirst CHPMD brinda cobertura médica a nuestros afiliados de forma no discriminatoria, de acuerdo con las leyes estatales y federales, independientemente de género, raza, edad, religión, origen nacional, discapacidad física o mental o cualquier tipo de enfermedad o condición. Para revisar una lista completa de los derechos y responsabilidades de los afiliados de CareFirst BlueCross BlueShield Community Health Plan Maryland, visite la sección *For Members* de nuestro sitio web o llame a Servicios para el Afiliado para solicitar una copia del *Manual para Afiliados*.

Aviso de no Discriminación y Accesibilidad Lingüística

CareFirst CHPMD cumple con las leyes federales vigentes de derechos civiles y no discriminan en función de raza, color, nacionalidad, edad, incapacidad o sexo. CareFirst CHPMD no excluye a las personas ni las trata en forma diferente debido a la raza, el color, la nacionalidad, la edad, alguna incapacidad o el sexo.

CareFirst CHPMD:

- Brinda ayuda y servicios gratuitos a personas que tienen alguna incapacidad para comunicarse efectivamente con nosotros, tales como:
 - Intérpretes calificados del lenguaje de señas.
 - información escrita en otros formatos (impresiones grandes, audios, formatos electrónicos accesibles, otros formatos)
- Brinda servicios de idiomas gratuitos a personas cuya lengua materna no es el inglés, tales como:
 - intérpretes calificados; e
 - Información escrita en otros idiomas

Si necesita estos servicios, comuníquese con Servicios para el Afiliado al 410-779-9369 o al número gratuito 800-730-8530, de 8 a. m. a 5 p. m. de lunes a viernes (hora del este). Los usuarios de TTY deben llamar al 711.



¡Únase a nuestro Consejo Asesor de Consumidores!

CareFirst CHPMD tiene una Junta Asesora del Consumidor (CAB) y estamos buscando afiliados para que asistan a nuestras reuniones. Este grupo de nuestros propios afiliados y padres/tutores legales de los afiliados se reúne cada dos meses. Durante la reunión, recibimos su valioso aporte sobre materiales para afiliados, escuchamos su experiencia sobre su seguro de salud y compartimos información.

Las reuniones se llevan a cabo de 12 p. m. a 2 p. m., aproximadamente seis veces al año. Se sirve el almuerzo y podemos ayudar con el transporte. Si está interesado en unirse a nosotros y desea obtener más información, llámenos al **800-730-8530** o envíe un correo electrónico a CHPMDMembers@carefirst.com. Incluso si no puede unirse al CAB, puede hacer una sugerencia para cambiar las políticas o procedimientos de CareFirst CHPMD. Simplemente llame al Departamento de Servicios para el Afiliado al **410-779-9369** o al **800-730-8530**. Los usuarios de TTY deben llamar al 711. También puede enviarnos una carta a CareFirst BlueCross BlueShield Community Health Plan Maryland P.O. Box 915 Owings Mills, MD 21117



P.O. Box 915
Owings Mills, MD 21117

410-779-9369
www.carefirstchpmd.com

HealthChoice es un programa del Departamento de Salud de Maryland.

El Plan Comunitario de Salud CareFirst BlueCross BlueShield Maryland cumple con las leyes federales vigentes en materia de derechos civiles y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, incapacidad o sexo.

Español: ATENCIÓN: Si usted habla español, tenemos servicios de asistencia lingüística disponibles para usted sin costo alguno. Llame al 800-730-8530 (TTY: 711).

Chino: 小贴士：如果您说普通话，欢迎使用免费语言协助服务。请拨 1-800-730-8530 (TTY: 711)。

CareFirst BlueCross BlueShield Community Health Plan Maryland es el nombre comercial de CareFirst Community Partners, Inc., licenciataria independiente de Blue Cross and Blue Shield Association. BLUE CROSS®, BLUE SHIELD® y los símbolos de la Cruz y el Escudo son marcas de servicio registradas de la Blue Cross and Blue Shield Association, una asociación de planes independientes de Blue Cross y Blue Shield.