CareFirst Community Health Plan Maryland

Salud y bienestar

Primavera/verano 2025

¡Hola!

Bienvenido a la edición de primavera/verano de **Salud y bienestar**, una publicación digital diseñada específicamente para los miembros de CareFirst BlueCross BlueShield Community Health Plan Maryland (CareFirst CHPMD). Al comenzar la primavera, ¡cambiemos a un estilo de vida saludable! Esta edición está llena de información útil sobre su plan, consejos para aprovechar al máximo sus beneficios y consejos para estar más saludable.

¡Esperamos que disfrute de esta edición!

Con Cariño

¡Involúcrese con CareFirst!

¡El Centro de compromiso de CareFirst reúne recursos comunitarios para ayudarle a vivir una vida más saludable! Ofrecemos clases de acondicionamiento físico GRATUITAS, entrenamiento con CPR/AED, clases de autodefensa para mujeres, clases de bienestar y ¡mucho más!

Regístrese en el Centro de compromiso de CareFirst BlueCross BlueShield y planifique unirse a nosotros en una de nuestras dos ubicaciones:

CareFirst Engagement Center
1501 South Clinton Street
Baltimore, MD 21224

CareFirst Engagement Center
3201 Tioga Parkway, Suite W
Baltimore, MD 21215

Renovación de sus beneficios de Medicaid

¿Tiene usted o algún miembro de su familia actualmente un seguro médico a través de Medicaid o de Maryland Children's Health Program (MCHP)? Si es así, su renovación de Medicaid no será automática este año.

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!

Asegúrese de que la información de contacto que tiene registrada en Maryland Health Connection (MHC) esté actualizada. Inicie sesión en su cuenta en **marylandhealthconnection.gov** o llame al **855-642-8572** para comenzar.

CareFirst CHPMD MyHealth Portal

¿Desea acceso instantáneo a la información de su plan? ¡Es fácil!

A través del portal MyHealth, los miembros pueden acceder fácilmente a la información las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Puede hacer lo siguiente:

- Ver los beneficios
- Verificar el estado de una reclamación
- Verificar aprobaciones
- Solicitar una tarjeta de identificación
- Actualizar datos demográficos
- Iniciar sesión como miembro

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

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

Llame a nuestro Departamento de Servicios para los Miembros al **800-730-8530** para confirmar el estado de la inscripción. El acceso al portal puede demorar entre 5 y 7 días hábiles.

¡Esperamos tener noticias suyas!

En los próximos meses, es posible que reciba una encuesta sobre su experiencia de atención médica. Esta es su oportunidad de compartir su experiencia y ayudarnos a mejorar la atención y los servicios que brindamos. Esté atento a la encuesta por correo o teléfono. ¡Gracias por ayudarnos a prestarles un mejor servicio a usted y a su comunidad!

Moviendo el reloj adelante en la primavera

Para muchos de nosotros, el horario de verano (DST) es una introducción de bienvenida a la primavera, pero el regreso a DST puede tener efectos positivos y negativos en nuestra salud.

Pérdida del sueño

El aumento de la luz del día puede cambiar nuestros patrones de sueño, lo que puede cambiar nuestra salud mental y física. Los estudios demuestran que cuando no dormimos, esto puede hacernos irritables, deprimidos, malhumorados o ansiosos. También hay estudios que sugieren que cuando se altera nuestro ciclo de sueño/vigilia, puede aumentar el riesgo de ataque cardíaco o accidente cerebrovascular.

Impactos físicos

Las horas de luz solar más largas pueden ser buenas para nuestro cuerpo porque nos dan más tiempo para estar activos y cosechar los beneficios de la luz solar. La luz solar adicional también nos da la oportunidad de priorizar nuestro ejercicio haciéndolo temprano por la mañana. Los estudios demuestran que hacer ejercicio por la mañana produce muchos beneficios para nuestro cuerpo, como aumentar nuestro metabolismo para quemar más calorías a lo largo del día.

Además de eso, ¡más luz solar significa más tiempo bajo el sol! El sol no solo ayuda a que nuestro cuerpo produzca vitamina D y reduzca la inflamación, sino que también estimula la liberación de serotonina. La serotonina ayuda a controlar nuestro sistema digestivo, apetitos, estados de ánimo, emociones y ciclos de sueño.

Consejos simples para manejar el DST

- Asegúrese de seguir durmiendo la misma cantidad de horas, incluso acostarse más temprano si es necesario.
- Mantenga un estilo de vida saludable que incluya buenos hábitos de sueño.
- Aumente su tiempo al aire libre para aprovechar los beneficios del sol

¡Comience su viaje de bienestar temprano en 2025!

¡No hay mejor momento para concentrarse en USTED! Cuidar su salud ahora puede prepararlo para un 2025 fuerte y saludable.

Usted es un miembro valioso y le recomendamos que avance en sus actividades de bienestar:

- **Programe su chequeo anual**: las visitas regulares le ayudan a mantenerse encaminado.
- **Póngase al día con los exámenes de detección y las vacunas**: la prevención es clave para mantenerse saludable.
- **Priorice la salud mental**: su bienestar importa, por dentro y por fuera.
- **Explore los beneficios para miembros**: aproveche al máximo sus beneficios para un año más saludable.

Comience temprano, manténgase anticipado y ¡haga de 2025 su año más saludable hasta ahora!

Beneficios de HealthChoice

Puede encontrar sus beneficios a través del programa Maryland HealthChoice en el Manual para miembros de CareFirst CHPMD. El Manual para miembros se puede encontrar en nuestro sitio web en la sección "For Members" (Para miembros). Si desea que se le envíe una copia por correo, comuníquese con Servicios a Miembros al **410-779-9369** o al **800-730-8530** (TTY: 711). Nuestro personal de Servicios para Miembros también está disponible para responder cualquier pregunta que pueda tener sobre sus beneficios.

Búsqueda de un proveedor

Para encontrar un proveedor en su red, puede usar nuestra herramienta de búsqueda en línea en **providersearch.carefirstchpmd.com**. Esta herramienta le permite buscar proveedores por especialidad, ubicación o nombre. Para encontrar médicos que brinden atención de afirmación de género, elija sus criterios, luego vaya a la *sección Idiomas y habilidades* y seleccione "Atención de afirmación de género".

Tenga en cuenta que toda la información del Directorio de proveedores de CareFirst CHPMD, como el nombre del médico, el sexo, la especialidad, el hospital, el grupo médico, la certificación de la junta, la ubicación del consultorio y los idiomas que se hablan, así como si aceptan nuevos pacientes, es actualizada por nosotros cada tres años. Sin embargo, los proveedores pueden actualizar su información en cualquier momento.

Para obtener la información más actualizada, comuníquese directamente con el proveedor o llame a Servicios al Miembro al **410-779-9369** o al **800-730-8530** (TTY: 711).

Puede programar una cita con su PCP llamando directamente a su consultorio.

El número de teléfono de su PCP figura en su tarjeta de identificación de miembro de CareFirst CHPMD. Recomendamos a todos los miembros que programen una cita con su PCP tan pronto como estén inscritos. Es importante que visite al menos una vez al año para realizarse un examen físico, aun cuando no esté enfermo. Llame a Servicios para Miembros si necesita ayuda para programar una cita. Nos complace ayudarle.

Preparación para su examen físico anual

Los exámenes físicos anuales son formas importantes de asegurarse de que disfruta de todos los beneficios de mantenerse saludable. La preparación para su examen es simple. Estos consejos le ayudarán a aprovechar al máximo su visita con su médico de atención primaria (Primary Care Provider, PCP):

- Programe su cita y complete formularios en línea, si están disponibles, antes de su cita.
- Si se realiza un análisis de sangre, beba mucha agua y no coma durante el tiempo que su médico le indique antes de su cita.
- Conozca sus medicamentos, la dosis y los posibles efectos secundarios.
- Si experimenta algún síntoma de enfermedad o lesión grave, documente cuándo ocurrió, los desencadenantes que puedan haber causado los síntomas y cuánto tiempo dura.
- Prepare una lista de preguntas o inquietudes sobre su salud emocional, física y mental que desee analizar con su PCP.

¿A quién llamo cuando necesito ayuda?

Llame a Servicios al Miembro de CareFirst CHPMD si necesita ayuda. Estamos aquí para hablar con usted de lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 5:00 p. m., llamando al **410-779-9369** o al **800-730-8530**. Los usuarios de TTY deben llamar al 711. Si cree que necesita atención de emergencia, llame al 911.

Los servicios de interpretación están disponibles sin costo para las visitas al consultorio médico.

Asistencia de atención fuera del horario de atención

Si cree que necesita atención después del horario de atención normal, el mejor número para comenzar es el número de teléfono del consultorio de su PCP. El consultorio de su PCP tendrá un servicio de respuesta o un centro de mensajes que puede ayudarle a acceder a la atención o al asesoramiento médico que necesita.

Servicios de emergencia

Para emergencias que no sean potencialmente mortales, trate lo siguiente:

- Llame a la Línea de asesoramiento de enfermería las 24 horas del día, los 7 días de la semana al **800-231-0211** (TTY: 711) en cualquier momento para obtener orientación sobre qué hacer en caso de una emergencia.
- Visite el consultorio de su PCP sin cita previa y proporcione una descripción general de sus síntomas.
- Visite un centro de urgencia antes de ir a la sala de emergencia o al hospital.

Recuerde: Si su emergencia pone en riesgo la vida, llame al 911 de inmediato.

La salud y el bienestar son muy importantes en Blue365

Blue365 es un programa gratuito de descuentos en salud y bienestar que se le ofrece como miembro de CareFirst CHPMD. Ofrece descuentos anuales en equipos de acondicionamiento físico, membresías en gimnasios, opciones de alimentación saludable y más. Para comenzar a disfrutar de estos beneficios, visite e inscríbase en **blue365deals.com/CareFirstBCBS/offers**.

Ayude a detener el fraude, el desperdicio y el abuso

En CareFirst CHPMD, trabajamos arduamente para asegurarnos de que reciba la atención que necesita. Lamentablemente, el fraude, el desperdicio y el abuso (Fraud, Waste, and Abuse, FWA) pueden hacer que la atención médica sea más costosa y difícil de obtener. ¡Usted puede ayudarnos a detenerlo!

¿Qué es el fraude, desperdicio y abuso?

Fraude: Proveedores que son deshonestos para obtener beneficios o dinero de Medicaid, como facturar una visita que nunca sucedió.

Desperdicio: Proveedores que utilizan demasiados servicios o suministros que no son necesarios.

Abuso: Proveedores que cobran demasiado por un servicio.

¿Por qué son importantes el fraude, el desperdicio y el abuso?

- Hacen que la atención médica sea más costosa para todos.
- Pueden quitarles atención a las personas que la necesitan.
- Pueden causarle daño a usted y a otras personas.
- Conducen a una falta de confianza entre los médicos, los pacientes y las compañías de seguros médicos.

Cómo detectar el FWA

Esté atento a estas señales de advertencia del FWA:

- Se le factura una visita o servicio que no recibió.
- Un proveedor le da medicamentos o equipos que no necesita.
- Alguien le pide su identificación o tarjeta de Medicaid para recibir atención gratuita.
- Un proveedor cambia los registros médicos para ocultar las acciones deshonestas.

Cómo reportar el FWA

Si cree que alguien está haciendo algo malo, ¡infórmelo de inmediato! Puede hacer lo siguiente:

- Llame a nuestra línea dedicada de Cumplimiento/SIU al **410-998-5480** o al número gratuito **800-336-4522**, las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Los usuarios de TTY pueden llamar al 711
  - Si desea denunciar el FWA, pero permanecer en el anonimato, simplemente indíquelo en su informe. Comparta tantos detalles como pueda. Esto ayudará a los investigadores con su trabajo.
- Envíe un correo electrónico a la Unidad de Cumplimiento/Investigaciones Especiales (Special Investigations Unit, SIU) de CareFirst CHPMD a **SIU@carefirst.com** o escríbanos a:

  CareFirst BlueCross BlueShield
  Community Health Plan Maryland
  Cumplimiento/SIU
  PO Box 915
  Owings Mills, MD 21117

- Comuníquese con la Oficina del Inspector General del Departamento de Salud de Maryland:
  - **866-770-7175**
  - **http://dhmh.maryland.gov/oig/Pages/Report_Fraud.aspx**
- Comuníquese con la Oficina del Inspector General del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU. (U.S. Department of Health and Human Services, Office of the Inspector General)
  - **800-447-8477**
  - **https://oig.hhs.gov/fraud/report-fraud/index.asp**

Rincón de la farmacia

Cambios en la lista de medicamentos aprobados

CareFirst CHPMD actualiza regularmente su lista aprobada de medicamentos (denominada formulario) para garantizar que todos los medicamentos adecuados estén disponibles para su necesidades de atención de la salud.

A partir del 1 de febrero de 2025, los medicamentos antidiabéticos Trulicity y Basaglar ya no son medicamentos cubiertos. Hable con su médico sobre el cambio a las alternativas del formulario para Trulicity, que son Ozempic o Rybelsus, y las alternativas para Basaglar, que son insulina Lantus o insulina-glargine YFGN. También puede encontrar más información en nuestro sitio web en **carefirstchpmd.com**. Esta información también se puede obtener comunicándose con Servicios a Miembros al **410-779-9369** o al **800-730-8530** (TTY: 711).

Actualización del copago

A partir del 1 de mayo de 2024, se implementaron copagos de medicamentos para todas las organizaciones de atención médica gestionada (Managed Care Organizations, MCO) de HealthChoice de la siguiente manera:

- $1 por medicamentos genéricos, medicamentos de marca preferidos/del formulario y medicamentos para el VIH/SIDA
- $3 para medicamentos no preferidos/no incluidos en el formulario medicamentos de marca
- Excluidos del pago de los copagos anteriores (usted paga copagos de $0): mujeres embarazadas, indígenas americanos, personas menores de 21 años, personas que reciben atención en centros de cuidados paliativos
- Los copagos no se aplican a los medicamentos de planificación familiar, como los anticonceptivos

Ciertos medicamentos, como los medicamentos para trastornos de salud mental y por consumo de sustancias, están cubiertos por el Departamento de Salud de Maryland (Maryland Department of Health). Pueden aplicarse copagos a esos medicamentos.

Para aprender más sobre sus beneficios de farmacia, haga clic aquí: **Encuentre un medicamento o una farmacia | CareFirst Community Health Plan Maryland**

Scene Health

Los miembros con asma, diabetes tipo 2 o hipertensión tienen acceso a un nuevo programa digital de Scene Health que ayuda a administrar sus medicamentos. La aplicación móvil fácil de usar de Scene, Spotlight, le permite conectarse con un equipo de farmacéuticos, enfermeros y asesores de salud a través de controles diarios por video, en cualquier momento y lugar.

Scene Health facilita el control de sus medicamentos, aborda los desafíos de los medicamentos y mejora su salud.

Scene Health contactará a los miembros elegibles para participar.

Acceso al Departamento de Gestión de Utilización (Utilization Management, UM)

El personal de CareFirst CHPMD está disponible para responder las llamadas de los miembros de lunes a viernes de 8 a. m. a 5:30 p. m., hora del este. El personal de CareFirst CHPMD se identifica por nombre, cargo y nombre de la organización al realizar o recibir una llamada. Después del horario de atención normal, los miembros de CareFirst CHPMD pueden dejar un mensaje de voz. Le devolverán la llamada al siguiente día hábil. Si desea hablar con el Departamento de UM, comuníquese con Servicios a Miembros al **410-779-9369** o al **800-730-8530** (TTY:711).

Alimentación saludable

Esta receta apta para los riñones es una de las favoritas de los niños. Corte en dados, pique y revuelva; eso es todo lo que debe hacer para crear una ensalada de brócoli y manzana. Esta receta saludable es baja en sodio y alta en sabor. Precaución: esta receta contiene nueces.

Ensalada de brócoli y manzana

(8 porciones; tiempo de preparación 10 minutos)

Instrucciones

1. Corte los ramilletes de brócoli en trozos pequeños del tamaño de un bocado. Corte las manzanas sin pelar en trozos pequeños del tamaño de un bocado. Pique el perejil fresco.
2. En un tazón grande, bata el yogur, la mayonesa, la miel, el vinagre y el perejil.
3. Agregue el resto de los ingredientes y cubra con la mezcla de yogur. Refrigere hasta que se enfríe y deje que los sabores se mezclen. Revuelva inmediatamente antes de servir.

Ingredientes

- 3/4 taza de yogur griego descremado natural
- 1/4 taza de mayonesa
- 1 cucharada de miel
- 2 cucharadas de vinagre de cidra de manzana
- 4 tazas de brócoli (ramilletes frescos)
- 2 manzanas
- 1 cebolla roja mediana (cortada en rodajas)
- 1/2 taza de arándanos rojos (cranberries) sin endulzar
- 1/2 taza de nueces picadas

Datos nutricionales (por porción)

(*Tamaño de la porción: 3/4 taza)*

Calorías: 130	Fibra dietética: 3 g
Grasa total: 9 g	Azúcares totales 7 g
Grasa saturada 1.3 g	Azúcares añadidos: 2 g
Colesterol 9 mg	Potasio: 210 mg
Sodio: 70 mg	Fósforo: 75 mg
Carbohidratos totales 12 g	Proteínas 4 g

Presentación de Mommy Meals

Nourished Rx y CareFirst CHPMD se complacen en presentar un programa diseñado para apoyar su embarazo con alimentos saludables ¡sin costo para usted!

Esto es lo que disfrutará con Mommy Meals:

- **Alimentos saludables entregados en su puerta:** alimentos frescos y nutritivos personalizados según sus necesidades.
- **Orientación nutricional personalizada:** orientación experta de un asesor nutricional dedicado.
- **Educación y recursos:** aprenda cómo la alimentación saludable los beneficia a usted y a su bebé.
- **Apoyo adicional:** estamos aquí para ayudarle en todo momento.

Para obtener más información

Visite **nourishedrx.com/enrollment/mommymeals**, llame o envíe un mensaje de texto al **833-428-1488** de 8 a. m. a 8 p. m., hora del este, o envíe un correo electrónico a **mommymeals@nourishedrx.com**.

Tranquilidad de puerta a puerta

¿Le preocupa cómo llegar a su próxima cita con el médico? CareFirst CHPMD quiere que se sienta tranquilo. Como miembro, obtendrá 6 traslados de ida gratis para todas las necesidades médicas que no sean de emergencia como parte de los beneficios de su plan 2025.

Podemos llevarlo adonde necesite ir

Con la ayuda de SafeRide Health, CareFirst CHPMD le garantiza el acceso a la atención a miembros de todos los niveles de movilidad. SafeRide ofrece lo siguiente:

- transporte personalizado según sus necesidades particulares;
- traslados programados y a pedido;
- seguimiento de los traslados e información del conductor; y
- asistencia con los traslados en varios idiomas.

Para obtener respuestas a preguntas frecuentes, visite **saferidehealth.com/riders**. ¿Necesita ayuda adicional? Llame a SafeRide al **833-509-0250**.

¿Desea reservar un traslado?

Hay dos maneras de configurar su cuenta:

1. Descargue la aplicación SafeRide desde su tienda de aplicaciones favorita.
2. Visite **carefirst.member.saferidehealth.com** y haga clic en *create account (crear cuenta)*.

Asegúrese de tener a mano su tarjeta de identificación de CareFirst CHPMD cuando configure su cuenta.

Gane tarjetas de regalo por mantenerse saludable con CareFirst CHPMD

Su salud es muy importante para nosotros. Es por eso que CareFirst CHPMD ofrece un programa gratuito llamado MyHealth Rewards. Si es elegible, puede ganar tarjetas de regalo haciendo actividades saludables. No solo recibirá una tarjeta de regalo en forma de tarjeta de regalo prepagada, sino que también mejorará su salud. Este programa es gratuito, así que asegúrese de participar.

Cómo obtener su tarjeta de regalo:

1. **Complete las actividades:** Realice las actividades saludables entre el 1 de enero de 2025 y el 31 de diciembre de 2025.
2. **Una tarjeta de regalo por año:** Puede obtener una tarjeta de regalo por cada actividad para adultos y niños.
3. **Actividades de maternidad:** Puede obtener una tarjeta de regalo por cada embarazo.
4. **Reclame su tarjeta de regalo:** Asegúrese de reclamar su(s) tarjeta(s) de regalo antes del 31 de enero de 2026.
5. **Ver a un médico:** Para obtener la(s) tarjeta(s) de regalo de bienestar para adultos y niños, usted o su hijo deben consultar a un médico. Encuentre un médico en **carefirstchpmd.com** en la pestaña *For Members (Para miembros)*, luego seleccione *Find a Doctor (Buscar un médico)* o llame al equipo de Calidad al **410-921-2130** (TTY:711) de lunes a viernes de 8 a. m. a 5 p. m. para obtener ayuda.
6. **Contáctenos:** Después de completar la actividad, llame al Equipo de Calidad al **410-921-2130** (TTY:711) de lunes a viernes, de 8 a. m. a 5 p. m., y proporcióneles lo siguiente:
   - ☐ Su número de identificación de miembro
   - ☐ Fecha de su visita o clase
   - ☐ Nombre del proveedor

Actividad	Descripción	Monto de la tarjeta de regalo	Miembros elegibles
Actividades de bienestar de adultos			
SSI* Consulta médica anual	Visita con el médico para contolar su salud general	$75 de enero a julio $50 de agosto a diciembre	Miembros de CareFirst CHPMD de 21 a 64 años
Prueba de A1C	Prueba de diabetes para controlar su nivel de hemoglobina A1C	$50	Miembros de CareFirst CHPMD de 18 a 64 años
Control de A1C	Prueba de diabetes para controlar su nivel de hemoglobina A1C	$80	Miembros de CareFirst CHPMD de 18 a 64 años
Examen de la vista para diabéticos	Examen para controlar su visión y la salud de su vista	$50	Miembros de CareFirst CHPMD de 18 a 64 años
Examen de detección de cáncer de mama	Examen para detectar cáncer de mama	$50	Miembros de CareFirst CHPMD de 50 a 64 años que se han realizado al menos una mamografía de detección en las mamas en los últimos dos años
Prueba de detección de cáncer cervical	Examen para detectar cáncer cervical	$50	Miembros de CareFirst CHPMD de 24 a 64 años que se han realizado al menos un examen de detección de cáncer cervical en los últimos tres años
Exámenes de detección de cáncer colorrectal	Examen para detectar cáncer de colon	$25	Miembros de CareFirst CHPMD de 50 a 75 años**

*Seguridad de Ingreso Suplementario
**Para obtener la tarjeta de regalo para el examen colorrectal, también debe haber completado una de estas pruebas: prueba de sangre oculta en heces (en el último año), sigmoidoscopia flexible (dentro de los cinco años), colonoscopia (dentro de los diez años), colonografía por TC (dentro de los cinco años) o prueba de ADN en heces (dentro de los tres años).

Actividad	Descripción	Monto de la tarjeta de regalo	Miembros elegibles
Actividades de bienestar pediátricas			
SSI* Consulta médica anual	Visita con el médico del niño para controlar su salud general	$75 de enero a julio $50 de agosto a diciembre	Miembros de CareFirst CHPMD de 0 a 20 años
Visita de bienestar del niño (a los 30 meses)	Visita con el médico del niño para controlar su salud general	$15 por visita; no más de ocho visitas antes de los 3 años	Miembros de CareFirst CHPMD de 0 a 3 años
Prueba de detección de plomo de 1 año	Extracción de sangre para detectar plomo en la sangre de su hijo	$75	Miembros de CareFirst CHPMD que cumplen 1 año en 2025
Prueba de detección de plomo de 2 años	Extracción de sangre para detectar plomo en la sangre de su hijo	$50	Miembros de CareFirst CHPMD que cumplen 2 años en 2025
Visita de bienestar del niño (niños en edad escolar de 10 a 13 años)	Visita con el médico del niño para controlar la salud general	$30	Miembros de CareFirst CHPMD de 10 a 13 años
Visita de bienestar del niño (niños mayores de 18 a 21 años)	Visita con el médico del niño para controlar la salud general	$75	Miembros de CareFirst CHPMD de 18 a 21 años
Vacunas (0 a 2 años)	Visita con el médico del niño para obtener las vacunas necesarias	$30	Miembros de CareFirst CHPMD de hasta 2 años que han recibido todas las vacunas, incluida la vacuna contra la gripe
Revisión de vacunas al 13.° cumpleaños	Visita con el médico del niño para asegurarse de que recibió todas las vacunas importantes	$30	Miembros de CareFirst CHPMD que tienen 13 años**
Actividades de bienestar de maternidad			
Clases de educación prenatal	Asista a clases de lactancia, parto o cuidado infantil en centros participantes.	$125	Miembros de CareFirst CHPMD que están embarazadas
Programa Baby Steps	Tarjeta de regalo para las necesidades de salud y seguridad del recién nacido	$105	Miembros de CareFirst CHPMD que tienen un recién nacido

*Seguridad de Ingreso Suplementario

** Para obtener esta tarjeta de regalo, los niños de 13 años deben recibir una dosis de la vacuna antimeningocócica, una vacuna Tdap y la serie completa de vacunas contra el VPH.

¿Cuándo es el momento adecuado para cambiar a su hijo de un pediatra a un médico de atención primaria para adultos?

El cambio de pediatra a médico de atención primaria para adultos, como un médico de familia o un médico de medicina interna, generalmente ocurre entre los 18 y los 21 años. Los plazos pueden variar según las necesidades y afecciones médicas de la persona.

Esta planificación para los miembros pediátricos debe comenzar alrededor de los 12 años, con su pediatra y sus familias, para educarlos sobre el proceso y prepararlos para la atención médica para adultos.

Para obtener ayuda para encontrar un médico de atención primaria para adultos, solicite derivaciones a sus proveedores actuales o visite **Find a Doctor (Encuentre un médico)**.

¡Necesita más ayuda, podemos ayudarle!

Llame al **410-921-2130** y pida hablar con un especialista en calidad. Los horarios de atención son de lunes a viernes, de 8 a. m. a 5 p. m.

Cómo comunicarse con nosotros

Si tiene alguna pregunta sobre la información de este boletín informativo u otros servicios de atención médica, comuníquese con nuestro Departamento de Servicios para los Miembros. Nos complacerá ayudarle. Estamos disponibles de lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 5:00 p. m. Si nos llama fuera del horario de atención normal, escuche nuestro mensaje fuera del horario de atención 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 responderán el siguiente día hábil.

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

Aviso de prácticas de seguridad de información de salud protegida Uso y divulgación

Este aviso está disponible en la parte inferior de nuestro sitio web en Aviso de prácticas de privacidad y HIPAA. Si desea que se le envíe el aviso por correo, comuníquese con Servicios a Miembros. El aviso le informa:

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

Administración de casos

Los miembros con afecciones médicas complejas pueden llamar a Servicios para miembros al **410-779-9369** o al **800-730-8530** (TTY: 711) o enviar un correo electrónico a **CHPMDMembers@carefirst.com** para obtener información sobre los servicios de administración de casos. Los miembros, sus cuidadores o sus proveedores de atención médica pueden solicitar servicios de administración de casos. Estos programas son voluntarios y se proporcionan sin costo alguno para usted. Los miembros identificados con ciertas necesidades pueden ser inscritos o contactados automáticamente, pero siempre es su elección participar en el programa.

Los servicios de administración de casos de obstetricia están disponibles a través de nuestro Programa Baby Steps para ayudarle con sus necesidades de atención durante el embarazo. Su administrador de casos de enfermería obstetra se asegurará de que usted esté recibiendo la atención que necesita cuando la necesita, incluida la asistencia para coordinar las consultas o pruebas especiales requeridas. También le proporcionarán información médica sobre el embarazo y la pondrán en contacto con recursos comunitarios. Puede obtener más información en su Manual para miembros, que se puede encontrar en nuestro sitio web en la sección “For Members” (Para miembros).

Derechos y responsabilidades

CareFirst CHPMD proporciona cobertura médica a nuestros miembros de manera no discriminatoria, de acuerdo con la ley estatal y federal, independientemente del género, la raza, la edad, la religión, la nacionalidad, la discapacidad física o mental, o cualquier tipo de enfermedad o afección. Para revisar una lista completa de los derechos y responsabilidades de los miembros de CareFirst BlueCross BlueShield Community Health Plan Maryland, visite la sección For Members (Para miembros) de nuestro sitio web o llame a Servicios para miembros y pida una copia del Manual para miembros.

Aviso de no discriminación y accesibilidad del idioma

MVP Health Care cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina según raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. CareFirst no excluye a las personas ni las trata de manera diferente debido a su raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo.

CareFirst CHPMD:

- Proporciona ayuda y servicios gratuitos a personas con discapacidades para comunicarse con nosotros de manera eficiente, por ejemplo:
  - Intérpretes capacitados en lenguaje de señas.
  - Información escrita en otros formatos (letra grande, audio, formatos electrónicos accesibles, otros formatos).
- Proporciona servicios gratuitos de asistencia lingüística a personas cuya lengua materna no sea el inglés, por ejemplo:
  - Intérpretes capacitados.
  - Información escrita en otros idiomas.

Si necesita estos servicios, comuníquese con Servicios a Miembros al **410-779-9369** o al número gratuito **800-730-8530**, de 8:00 a. m. a 5:00 p. m., hora del este, de lunes a viernes. Los usuarios de TTY deben llamar al 711.

¡Únase a nuestra Junta Asesora del Consumidor (Consumer Advisory Board)!

CareFirst CHPMD tiene una Junta Asesora del Consumidor (Consumer Advisory Board, CAB) y estamos buscando miembros para que asistan a nuestras reuniones. Este grupo de nuestros propios miembros y padres/tutores legales de los miembros se reúne cada dos meses. Durante la reunión, obtenemos sus valiosos comentarios sobre los materiales para miembros, escuchamos su experiencia sobre su seguro médico y compartimos información.

Las reuniones se realizan de 12:00 p. m. a 2:00 p. m., aproximadamente seis veces al año. Se proporciona almuerzo y podemos ayudarle 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 participar en la reunión del CAB, puede hacer sugerencias para ayudarnos a brindarle un mejor servicio. Simplemente llame al Departamento de Servicios para los Miembros al 410-779-9369 o al 800-730-8530 (TTY:711). También puede enviarnos una carta a CareFirst BlueCross BlueShield Community Health Plan Maryland P.O. Box 915 Owings Mills, MD 21117.

CareFirst Community Health Plan Maryland

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 de Beneficios de Servicio de Blue Cross and Blue Shield cumple con las leyes de derechos civiles federales vigentes y no discrimina según la raza, el color, la nacionalidad, la edad, la discapacidad o el 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 800-730-8530 (TTY: 711).

CareFirst BlueCross BlueShield Community Health Plan Maryland es el nombre comercial de CareFirst Community Partners, Inc., licenciatario 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 Blue Cross and Blue Shield Association, una asociación de planes independientes de Blue Cross and Blue Shield.