

Salud y Bienestar

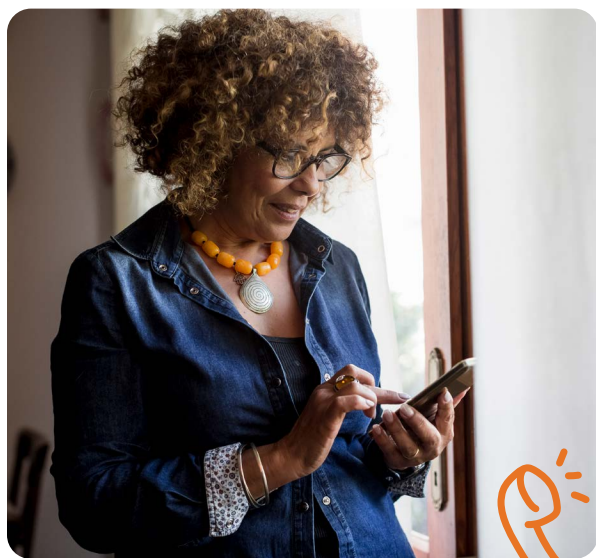
Otoño de 2024

¡Hola otoño!

Bienvenido a la edición de otoño/invierno de Salud y bienestar, una publicación digital diseñada específicamente para afiliados del CareFirst BlueCross BlueShield Community Health Plan Maryland (CareFirst CHPMD). Este número está lleno de consejos útiles para mantener a usted y a su familia activos y saludables durante esta época fría, pero festiva del año. También encontrará información útil sobre su plan y consejos para aprovechar al máximo todos sus beneficios.

¡Esperamos que disfrute este número!

With Care



Aviso importante sobre su beneficio de visión

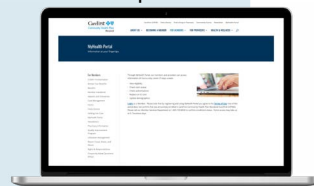
El número de teléfono de atención al cliente para sus servicios de la vista ha cambiado a **800-730-8530**.

Portal de Mi Salud de CareFirst 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 un seguro de salud a través de Medicaid o del Programa de Salud Infantil de Maryland (MCHP)? Si es así, su renovación de Medicaid no será automática este año, incluso si lo fue el año pasado.

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 MCHP esté actualizada. Inicie sesión en su cuenta en marylandhealthconnection.gov o llame al **855-642-8572** para comenzar.

Mantenerse activo en los meses más fríos

La transición del verano al otoño puede cambiar la forma en que hacemos ejercicio y nos mantenemos activos. Los días más fríos y con menos luz solar pueden hacer que sea más difícil mantenerse motivado. ¡Seguir estos consejos puede ayudarle a mantenerse en el camino correcto!

- Encuentre una actividad física que disfrute hacer y que no parezca ejercicio, como bailar o jugar a los bolos.
- En lugar de elegir un objetivo de pérdida de peso, elija uno que se centre en superar una nueva actividad esta temporada, como entrenar para una maratón o montar bicicleta estática.
- El otoño es un momento fantástico para llevar a la familia a las granjas y disfrutar de los festivales, los campos de calabazas y los animales, todo ello mientras camina.
- Las fiestas navideñas y las reuniones familiares pueden afectar fácilmente su cintura. Tenga un plan para controlar su peso que sea sostenible y centrado en objetivos a largo plazo.
- Descanse mucho y manténgase hidratado. Esto suena fácil, pero a menudo estamos tan ocupados que nos descuidamos y olvidamos hacer estas dos cosas básicas.



Rincón de la Farmacia

Comprender los opioides y las alternativas

Los opioides con receta se pueden usar para ayudar a aliviar el dolor moderado a intenso y a menudo se recetan después de una cirugía o lesión, o para ciertos problemas de salud. Si bien esta medicación puede ser una parte importante del tratamiento, también conllevan graves riesgos de adicción, sobredosis accidental y muerte.

El uso prolongado de opioides también puede generar tolerancia (necesidad de más medicamento para obtener el mismo alivio del dolor) y dependencia física (experimentar síntomas de abstinencia cuando se deja de tomar una medicación). Incluso cuando se toman según las indicaciones, el uso de opioides con receta puede tener varios efectos secundarios, como estreñimiento, náuseas, vómitos, boca seca, somnolencia, mareos, confusión, depresión, irritabilidad, picazón y dificultad para respirar.

¿Qué opciones de tratamiento no implican opioides?

El dolor crónico a menudo se puede controlar sin opioides y se ha demostrado que muchas otras opciones funcionan mejor con menos efectos secundarios. Los ejemplos incluyen:

- Medicamentos de venta libre como Tylenol (acetaminofén), Advil (ibuprofeno) y Aleve (naproxeno)
- Recetas no opioides como lidocaína y medicamentos antiinflamatorios no esteroides (AINE)
- Fisioterapia y ejercicio
- Algunas medicaciones que también se usan para la depresión o las convulsiones.

Obtenga más información

Para obtener más información, visite nuestro sitio web en carefirstchpmd.com/find-a-drug-or-pharmacy.



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 5:30 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 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.

Atención prenatal y posparto

Atención prenatal

Tener un embarazo saludable implica controles regulares con su médico prenatal. Estas visitas ayudan a detectar cualquier problema que pueda afectar su parto. Estas visitas suelen ocurrir:

- Una vez al mes, desde la semana 4 a 28
- Dos veces al mes durante las semanas 28 a 36
- Semanalmente desde la semana 36 hasta el nacimiento

Los afiliados que estén atravesando un embarazo de alto riesgo podrán tener citas más frecuentes.

La mayoría de las consultas prenatales incluyen lo siguiente:

- Contro de su presión arterial y peso
- Comprobación de la frecuencia cardíaca del bebé
- Medición de su abdomen para verificar el crecimiento de su bebé

Establecer una asociación con su médico para gestionar su atención durante este tiempo hará que su parto sea mucho más fácil.



Atención posnatal

Después de que nazca el bebé, es importante que hable con su médico sobre las visitas posnatales y el calendario de vacunación de su bebé.

Por lo general, las visitas posnatales o después del nacimiento se programan de la siguiente manera:

- La primera visita dentro de la primera semana de nacimiento.
- La segunda visita entre 7 y 14 días después del nacimiento
- La tercera visita 4 a 6 semanas después del nacimiento

Las primeras semanas después del nacimiento de su bebé pueden ser exigentes emocional y físicamente. Contar con el apoyo de su familia y amigos es fundamental para evitar sentirse abrumada. Utilice sus visitas posnatales para hablar sobre cualquier sentimiento o dolor que esté experimentando.

Clases prenatales en CareFirst Engagement Center

¡Buenas noticias! CareFirst CHPMD ofrece beneficios de embarazo a los nuevos padres. Tenemos 2 tarjetas de regalo que usted podría ser elegible para recibir como afiliado del plan. El primero es para asistir a una clase de educación sobre el parto, una clase de lactancia materna o una clase de cuidado infantil por un valor de \$125. Una vez que confirmemos la finalización de la clase, le enviaremos la tarjeta de regalo. La segunda tarjeta de regalo es de \$105 y se puede usar para comprar artículos de seguridad para bebés. Llame a Servicios para el Afiliado **800-730-8530** para comunicarse con su administrador de casos o especialista en calidad para obtener más información.

Beneficios de HealthChoice

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

Socio destacado: Wider Circle

Wider Circle es una organización impulsada por la comunidad que se centra en promover el bienestar social. Las ofertas del grupo incluyen actividades grupales, educación para la salud, apoyo personal y más, todo lo cual está disponible para los afiliados de CareFirst CHPMD sin costo.

Para obtener más información sobre los próximos eventos con Wider Circle, visite carefirstchpmd.com/about-us/news-events o llame al 833-426-0864 (TTY: 711), de lunes a viernes, de 9 a.m. a 6 p.m. (Hora del Este). Un experto de Wider Circle estará encantado de responder cualquier pregunta.



CareFirst Community Health Plan Maryland está trabajando para minimizar el fraude en la atención médica.

Nuestra Unidad de Investigaciones Especiales (SIU) es responsable de minimizar el riesgo de fraude en la atención médica de CareFirst CHPMD. La SIU se asocia con nuestros Servicios para el Afiliado, redes de proveedores y departamentos de reclamos y nuestros vendedores para ayudar a identificar reclamos sospechosos, detener pagos a proveedores fraudulentos y castigar a los malhechores.

La SIU también trabaja con las fuerzas del orden estatales y federales, agencias reguladoras y otras compañías de seguros para detectar y prevenir el fraude en la atención médica.

Cómo denunciar posibles casos de fraude

Para denunciar un posible caso de fraude, llame a la línea de cumplimiento dedicada de CareFirst CHPMD al 410-998-5480 o al 800-336-4522, las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Los usuarios de TTY pueden llamar al 711.

Esta línea directa le permite denunciar casos de forma anónima y confidencial. CareFirst CHPMD hará todo lo posible para mantener su confidencialidad. Sin embargo, si es necesario que intervengan las autoridades, es posible que CareFirst CHPMD no pueda garantizar su confidencialidad. Tenga en cuenta que CareFirst CHPMD no tomará ninguna medida contra usted por informar un posible caso de fraude de buena fe.

También puede enviarnos un correo electrónico a SIU@carefirst.com o escribirnos a:

Plan de salud comunitario CareFirst Maryland
Cumplimiento/SIU
P.O. Box 915
Owings Mills, MD 21117



Alimentación saludable

Esta deliciosa receta de sopa Minestrone le brinda la oportunidad perfecta de comer sus verduras favoritas.

Sopa minestrone espesa

(Para 4-6 personas)

Instrucciones

Caliente el aceite en una olla grande en la estufa a fuego medio alto. Añada el puerro y el ajo y saltéelos durante 3 o 4 minutos, hasta que estén muy fragantes y los puerros se ablanden.

Agregue el caldo, la salsa marinara, los frijoles, las papas, la zanahoria, el apio, el calabacín y la hoja de laurel. Aumnete el fuego a alto hasta que hierva, luego redúzcalo a medio y déjelo hervir a fuego lento durante unos 20 minutos.

Llene otra olla grande con agua y póngala a hervir. Reduzca el fuego a medio y añada la pasta. Cocine según las instrucciones del paquete de pasta, probablemente entre 10 y 15 minutos. Cuando la pasta esté lista, cuélela y combínela con el resto de ingredientes.

Deje que la pasta hierva a fuego lento en el caldo durante 10 minutos, sin tapan. Cúbralo con perejil, hojuelas de pimienta roja o queso parmesano si lo desea y sirva con pan crujiente.

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 20 minutos

Tiempo total: 35 minutos



Ingredientes

- 4 tazas de caldo de verduras
- 2 tazas de salsa marinara
- 1/2 paquete de pasta de arroz integral (aproximadamente 1-1/2 taza de pasta seca)
- 1 lata de frijoles blancos (lata de 540 ml/19 oz), bien enjuagados
- 2 papas amarillas medianas, cortadas en cubitos
- 1 zanahoria cortada en cubitos
- 1 tallo de apio cortado en cubitos
- 1 calabacín pequeño cortado en cubitos
- 1 hoja de laurel
- 1 cucharada de aceite de oliva prensado en frío
- 1 puerro pequeño (o cebolla), cortado en cubitos
- 1 diente de ajo picado



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

Administración de Casos

Los afiliados con otras afecciones médicas complejas pueden llamar a Servicios para el Afiliado al **410-779-9369** o al **800-730-8530** (TTY: 711) o envíe un correo electrónico a **CHPMDMembers@carefirst.com** para obtener información sobre los servicios de administración de casos. Los afiliados, 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 afiliados identificados con determinadas 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 ayudarla con sus necesidades de atención durante el embarazo. Su enfermera administradora de casos obstétrica se asegurará de que usted reciba la atención que necesita cuando la necesita, incluida asistencia para organizar las consultas o pruebas especiales requeridas. También le brindarán información sobre la salud durante el embarazo y la conectarán con recursos comunitarios. Puede obtener más información en el Manual del Afiliado que se encuentra en nuestro sitio web en la sección "Para Afiliados".

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 *para Afiliados* 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.



P.O. Box 915
Owings Mills, MD 21117

410-779-9369
www.carefirstchpmd.com

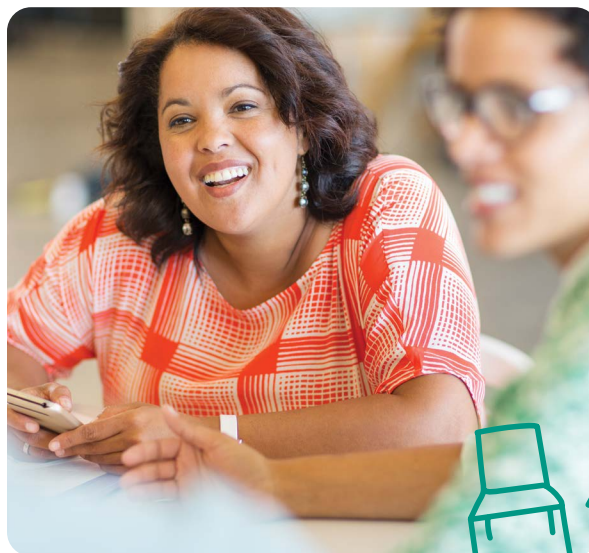
HealthChoice es un programa del Departamento de Salud de Maryland.

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.



¡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 asistir a la reunión del CAB, puede hacer sugerencias para ayudarnos a brindarle un mejor servicio. 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