CareFirst Community Health Plan Maryland

Salud y bienestar

Primavera/verano 2026

Bienvenido a la edición de primavera/verano de Salud y bienestar, un boletín digital diseñado para los miembros de CareFirst BlueCross BlueShield Community Health Plan Maryland (CareFirst CHPMD). Siga leyendo para conocer más sobre CloseKnit, una opción de atención primaria virtual para usted y su familia, así como información importante sobre cómo trabajamos con sus proveedores para asegurarnos de que proporcionemos un manejo seguro y eficaz del dolor a los miembros. En los próximos meses de verano, apreciará algunos consejos útiles y una excelente receta de salmón, que lo mantendrán fresco y saludable. ¡Esperamos que disfrute de esta edición!

Con Cariño,

CareFirst Community Health Plan Maryland

Renovación de sus beneficios de Medicaid

Su cobertura con Medicaid o el Programa de Salud para Niños de Maryland (MCHP) debe renovarse cada año. Maryland Health Connection (MHC) enviará una comunicación de renovación varias semanas antes de su fecha límite de renovación.

Para asegurarse de recibir actualizaciones importantes sobre su renovación, asegúrese de que su información de contacto con MHC esté actualizada. Puede actualizar sus detalles de contacto iniciando sesión en su cuenta en **marylandhealthconnection.gov** o llamando al **855-642-8572**.

Mi Cuenta es su portal de miembro

Los miembros de CareFirst CHPMD pueden usar Mi Cuenta para acceder a la información del plan las 24 horas, los 7 días de la semana. Visite **carefirst.com/myaccount** para conocer más o registrarse. A través de Mi Cuenta, puede hacer lo siguiente:

- Iniciar sesión como miembro
- Ver los beneficios
- Buscar un médico
- Buscar una farmacia
- Solicitar una tarjeta de ID de miembro
- Acceder a su perfil de miembro

Tenga en cuenta lo siguiente: El portal MyHealth (members.carefirstchpmd.com) ya no está activo. Los miembros que intenten visitar el Portal MyHealth serán redirigidos a Mi Cuenta.

Cómo comunicarse con nosotros

Nuestro departamento de Servicios para Miembros está aquí para ayudarle. Estamos disponibles de lunes a viernes, de 8:00 a.m. a 5:00 p.m., o puede dejarnos un correo de voz o correo electrónico que se devolverá el siguiente día hábil. Cómo comunicarse con nosotros:

- Local: **410-779-9369**
- Número gratuito: **800-730-8530** (TTY: 711)
- Correo electrónico: **CHPMDMembers@carefirst.com**
- Sitio web: **carefirst.com/medicaid**

Si tiene preguntas sobre qué servicios de atención de la salud pueden requerir una autorización previa o necesita ayuda para comprender una decisión de autorización previa, comuníquese con nuestro Departamento de Servicios para Miembros. Nos complacerá ayudarle.

Guía de beneficios 2026

Para obtener más información sobre sus beneficios, consulte la Guía de beneficios 2026 en **carefirst.com/medicaid**.

Ferias comunitarias de salud y recursos

Acompáñenos durante un día dedicado a promover la salud, el bienestar y el apoyo comunitario. Estos eventos de jueves proporcionan recursos útiles, exámenes de detección y oportunidades educativas que mejoran el bienestar de nuestra comunidad. Traiga a su familia y amigos; no tiene que ser miembro de CareFirst CHPMD para asistir.

No se requiere registro, pero se recomienda encarecidamente. Puede registrarse con los enlaces de Eventbrite o llamando al **410-921-2130**.

Jueves, 18 de junio de 2026

De 10:00 a.m. a 2:00 p.m.

Sacred Heart Church
600 S. Conkling Street
Baltimore, MD 21224

Inscripción: Eventbrite

Jueves, 30 de julio de 2026

De 10:00 a.m. a 2:00 p.m.

Randallstown Community Center
3505 Resource Drive,
Randallstown, MD 21133

Inscripción: Próximamente

Visite CareFirst BlueCross BlueShield Community Engagement

¡Involúcrese con CareFirst!

¡El Centro de compromiso de CareFirst (CareFirst Engagement Center, CEC) reúne recursos comunitarios para ayudarle a vivir una vida más saludable! Ofrecemos clases de acondicionamiento físico GRATUITAS, entrenamiento con CPR/AED, talleres 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

Se acercan más fechas de ferias de salud, ¡vuelva a consultar pronto!

Herramienta de búsqueda de proveedores

Encontrar un médico, especialista u otro proveedor de la red es cada vez más fácil para los miembros de CareFirst CHPMD. Visite **carefirst.com/medicaid-doctor** para comenzar. Puede buscar por nombre, ubicación o especialidad (pediatría, cardiología, etc.).

Si necesita encontrar un médico de atención primaria (Primary Care Provider, PCP), visite el sitio web, escriba médico de atención primaria e ingrese su código postal para obtener una lista de los PCP más cercanos a usted.

Si necesita encontrar un médico de atención de la vista, desplácese hacia abajo hasta Otros tipos de atención, haga clic en Vista e ingrese su código postal.

Si necesita ayuda adicional, llame a Servicios para Miembros al **410-779-9369** o al **800-730-8530** (TTY: 711). También puede programar una cita llamando directamente al consultorio del proveedor.

Atención primaria/visitas virtuales de CloseKnit

Con CloseKnit, las visitas por mensajería y video con su médico de atención primaria son gratuitas.

CloseKnit es una atención primaria diseñada para ayudarle a recibir atención cuando y donde la necesite. Su consultorio virtual ofrece fácil acceso no solo a la atención primaria, sino también a citas el mismo día para necesidades urgentes, apoyo de salud mental y más.

Ya sea que esté buscando un nuevo proveedor, se sienta enfermo, necesite apoyo emocional o simplemente tenga una pregunta, CloseKnit está a su disposición.

¿Por qué más debe elegir CloseKnit?

- Acceso rápido: Obtenga atención cuando la necesite, a menudo, el mismo día.
- Fácil de usar: Acceda a la atención a través de su computadora o la aplicación móvil CloseKnit.
- Equipo de atención: Obtenga ayuda con la prevención, el diagnóstico, el tratamiento y el manejo de afecciones médicas.

CloseKnit ofrece:

- Atención primaria: Atención primaria de servicio completo de un equipo dedicado, para obtener ayuda con la atención preventiva, el manejo de enfermedades crónicas y más.
- Citas el mismo día para necesidades urgentes: Tratamiento rápido para lesiones y enfermedades menores.

Visite carefirst.com/medicaid/members/ck-virtual-visits.html para obtener más información.

Cada paso de su embarazo como miembro de CareFirst CHPMD

Un sitio útil para futuros padres

CareFirst CHPMD se enorgullece de compartir un nuevo recurso para el embarazo compatible con dispositivos móviles diseñado para los miembros de Medicaid: la **guía Cada paso de su embarazo**.

El sitio web está diseñado para ayudarle a encontrar información confiable, comprender sus beneficios y obtener apoyo durante el camino, durante el embarazo y después de que llegue su bebé.

En el sitio, puede encontrar:

- Guías claras y confiables y consejos prácticos para un embarazo saludable y la atención del recién nacido
- Información fácil de seguir para ayudarle a comprender su cobertura médica y sus beneficios
- Detalles sobre los programas CareFirst CHPMD que apoyan un embarazo más saludable, incluidas las **comidas para mamás**
- Asistencia de transporte, para que pueda llegar a las citas con su médico
- Información sobre otros apoyos e incentivos que pueden estar disponibles, como tarjetas de regalo e iniciativas de atención
- Cómo solicitar un administrador de atención

También puede usar este sitio para tener una idea de las preguntas que pueden ser buenas para hacer durante su próxima cita. ¿Está lista para explorarlo? Visite la **Guía Cada paso de su embarazo** en cualquier momento para obtener apoyo durante todo su recorrido.

Si tiene preguntas sobre su embarazo, su proveedor es su mejor fuente de orientación médica. Si tiene preguntas sobre sus beneficios, llame a Servicios para miembros al **410-779-9369** o al número gratuito **800-730-8530** (TTY: 711) de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m., hora del este.

¿Sabía que...?

Como miembro de CareFirst CHPMD, obtendrá seis (6) traslados de ida gratis para todas las necesidades médicas que no sean de emergencia. Visite **carefirst.member.saferidehealth.com** o llame al **833-509-0250** para reservar un traslado. Puede revisar la Guía de beneficios 2026 para obtener más información sobre todos los beneficios disponibles para usted.

Servicios de administración de la atención

Los servicios de administración de la atención están disponibles a través de nuestro Programa Baby Steps para ayudarle con sus necesidades de atención durante el embarazo. Nuestro equipo de administración de la atención consta de enfermeros titulados y coordinadores de atención. Su administrador de atención 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.

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 la atención. Los miembros, sus cuidadores o sus proveedores de atención de la salud pueden solicitar servicios de administración de la atención. Estos programas son voluntarios y se proporcionan sin costo alguno para usted. Los miembros con ciertas necesidades pueden ser inscritos o contactados automáticamente, pero siempre es su elección participar en el programa.

Puede obtener más información en su Manual para miembros, que se puede encontrar en nuestro sitio web en la sección "Miembros" de carefirst.com/medicaid.

Rincón de la farmacia

Educación sobre los riesgos de opioides y tratamientos alternativos

Los opioides recetados son medicamentos que los médicos dan para ayudar con el dolor. A menudo se usan después de una cirugía o para una lesión grave. Estos medicamentos pueden ayudar, pero también tienen riesgos. Las personas pueden volverse adictas a ellas y existe el peligro de tomar demasiado, lo que puede causar sobredosis e incluso la muerte.

Usar opioides durante mucho tiempo puede hacer que su cuerpo se acostumbre a ellos; necesitará más para sentir el mismo alivio del dolor. También puede convertirse en dependiente, lo que significa que se siente enfermo si deja de tomarlos. Incluso cuando se toman de la manera correcta, los opioides recetados pueden causar efectos secundarios como estreñimiento, vómitos, boca seca, mareos, confusión, tristeza, irritabilidad y dificultad para respirar.

¿Qué opciones de tratamiento no implican opioides?

El dolor crónico a menudo se puede controlar sin opioides, y muchas otras opciones han demostrado funcionar mejor con menos efectos secundarios. Por ejemplo:

- Medicamentos de venta libre como el Tylenol (acetaminofeno), Advil (ibuprofeno) y Aleve (naproxeno)
- Medicamentos recetados no opioides, como lidocaína y medicamentos antiinflamatorios no esteroideos (AINE)
- Fisioterapia y ejercicio
- Algunos medicamentos que también se usan para la depresión o las convulsiones

Para los miembros de CareFirst CHPMD, la cantidad de productos opioides recetados (incluidos aquellos que se combinan con acetaminofeno, aspirina o ibuprofeno) se limitará a un máximo de 90 miligramos equivalentes de morfina (MME) por día según un suministro de 30 días. Las recetas que superen los límites diarios de 90 MME estarán sujetas a la gestión de utilización, como la autorización previa. Los miembros que no hayan tomado opioides antes, o que los hayan tomado de manera poco frecuente, pueden estar sujetos a requisitos adicionales de terapia escalonada; por ejemplo, se requerirá el uso de una formulación de liberación inmediata (IR) antes de pasar a una formulación de liberación prolongada (ER) y las restricciones de límite de cantidad estarán en vigencia (el primer surtido se limitará a siete días).

Si tiene alguna pregunta sobre sus beneficios o sobre cómo obtener atención, llame a Member Services (Servicios para miembros) al **410-779-9369** o al número gratuito **1-800-730-8530** (TTY:711) de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m.

Deshágase de los medicamentos no utilizados de manera segura

Los medicamentos no utilizados pueden entrar en las manos equivocadas, y los resultados pueden ser peligrosos e incluso trágicos. Deje los medicamentos vencidos y no deseados en los **buzones de CVS** para su eliminación segura.

Para conocer más, visite la página de Procedimientos de administración farmacéutica en nuestro sitio web.

El alimento es medicamento

La noción de que lo que come (y no come) puede afectar su salud general no es algo nuevo. Pero la idea de que "el alimento es medicamento" se ha convertido en un tema importante para los profesionales médicos y sus pacientes.

¿Qué significa realmente "el alimento es medicamento"? Significa que la comida es un elemento poderoso para promover la salud y combatir enfermedades. Reconoce que los alimentos adecuados pueden ayudar al sistema inmunitario y reducir el riesgo de afecciones crónicas. Se trata de enfocarse en el papel de la nutrición en la prevención y el control de enfermedades y en cómo se siente usted.

Salmón asado en arroz con brócoli

El salmón y el arroz son una combinación clásica de verano, pero este ofrece algunos giros que le encantarán. El salmón se asa, la salsa de soja agrega gran sabor y el brócoli se agrega mientras cocinamos el arroz, por lo que usamos una olla menos y la limpieza será más rápida. Esos son más que suficientes motivos para preparar esta receta en su próxima noche de semana ajetreada.

Instrucciones

1. Precaliente el asador con la rejilla del horno a seis pulgadas del elemento calefactor. Revuelva el azúcar, la salsa de soja y el vinagre en una taza o tazón medidor apto para microondas. Cocine en el microondas, deténgase para revolver cada 20 segundos, hasta que la mezcla sea similar a jarabe y se reduzca a aproximadamente 1/4 taza, aproximadamente dos minutos.
2. Cocine el arroz según las instrucciones del paquete y agregue el brócoli durante los últimos tres minutos. Retire el arroz y el brócoli del fuego. Cubra y deje reposar hasta que el brócoli esté tierno, aproximadamente cinco minutos. Esponje con un tenedor y condimente con 1/4 cucharadita de sal
3. Mientras tanto, coloque el salmón y la cebolla en una bandeja para hornear forrada con papel de aluminio. Rocíe la cebolla con aceite y condimente con 1/4 cucharadita de sal. Condimente el salmón con pimienta y la 1/2 cucharadita restante de sal.
4. Ase hasta que el salmón esté opaco, de siete a ocho minutos. Durante los últimos dos minutos de cocción, pincele la mezcla de salsa de soja sobre el salmón y reserve dos cucharadas para servir.
5. Sirva la mezcla de salmón, cebolla y arroz con brócoli, bañada con la mezcla de salsa de soja reservada.

Ingredientes

- ¼ de taza de azúcar morena dietética
- 2 cucharadas de salsa de soja o tamari
- 1 cda. de vinagre de arroz
- 1 taza de arroz blanco de grano largo
- 1 brócoli de cabeza pequeña, solo flores, picado (aproximadamente 2 tazas)
- 1 cdta. de sal kosher, dividida
- 4 filetes de salmón (1 ¼ libras en total)
- 1 cebolla morada grande, cortada en rodajas de 1 pulgada de espesor (aproximadamente 2 tazas)
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1/4 cdta. de pimienta negra

Recursos alimenticios

- Banco de alimentos MD: Encontrar comida cercana
- Encuentre ayuda de CareFirst

Seguridad en el verano

Cada temporada en Maryland puede traer desafíos a la salud y el bienestar, pero los veranos calurosos y húmedos pueden ser el momento en que más necesita prestar atención. Los niños especialmente querrán estar al aire libre tanto como sea posible, pero todos deben protegerse incluso si su tiempo al aire libre es limitado.

- ¡Manténgase hidratado! Beba mucha agua, incluso si no siente sed, y especialmente si ha estado activo en el calor.
- Use ropa ligera y de colores claros, y póngase un sombrero y anteojos de sol para protegerse del sol.
- Si es posible, limite sus actividades al aire libre a horarios más fríos por la mañana y por la noche. Cuando no esté al aire libre, quédese en lugares con aire acondicionado lo máximo posible.
- Esté atento a los síntomas de enfermedades relacionadas con el calor y busque ayuda de inmediato si usted u otra persona muestran signos.
- Prepárese para posibles cortes de energía, durante olas de calor y las tormentas de verano que a menudo ocurren en el calor.

Es importante que visite a su PCP al menos una vez al año para realizarse un examen físico, aunque no esté enfermo.

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. Recomendamos a todos los miembros nuevos que programen una cita con su PCP tan pronto como estén inscritos.

Si necesita ayuda para programar una cita, llame a Servicios para Miembros al **410-779-9369** o al **800-730-8530** (TTY: 711). Nos complace ayudarle.

¿A quién llamo cuando necesito ayuda?

Llame a Servicios para Miembros 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 (TTY:711)**. Si cree que necesita cuidado de emergencia, llame al 911.

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

Asistencia 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 atención de urgencia

La atención de urgencia es para afecciones que no son una emergencia, pero requieren atención médica pronto. Cuando necesite atención de urgencia:

- Visite un centro de urgencia o una clínica de salud minorista antes de ir a la sala de emergencia o al hospital.
- Comuníquese con el consultorio de su PCP. Es posible que puedan programarle una cita dentro de las 24 a 48 horas.

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

Programa MyHealth Rewards

Cómo funciona MyHealth Rewards

Como miembro de CareFirst CHPMD, puede ganar recompensas por tomar medidas para mantenerse saludable. Este programa se llama MyHealth Rewards. Inscribirse es gratuito y puede ayudarle a ganar cientos de dólares.

- Debe completar todas las actividades que califican entre el 1 de enero y el 31 de diciembre de 2026.
- Tiene hasta el 31 de enero de 2027 para reclamar sus recompensas.
- Para reclamar su recompensa, llame al Equipo de Calidad al **410-921-2130** (TTY: 711), de lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 5:00 p. m. Necesitará lo siguiente:
  - ☐ Su número de identificación de miembro de CareFirst CHPMD
  - ☐ La fecha de su visita al médico o clase
  - ☐ Nombre de su proveedor
- Sus recompensas se le enviarán por correo postal como una tarjeta Visa prepaga. La entrega se hará dentro de un plazo de 6 a 8 semanas.

Actividades de bienestar

Adulto			
Actividad	**Descripción**	**Monto de la tarjeta de regalo**	**Miembros elegibles**
Consulta médica (visita preventiva o de rutina)	Visite a su médico para un chequeo regular	$75 de enero a julio; $50 de agosto a diciembre	Miembros de CareFirst CHPMD de 22 a 64 años
Prueba de A1C	Una prueba de laboratorio que muestra los niveles promedio de azúcar en la sangre a lo largo del tiempo	$50	Miembros de CareFirst CHPMD de 18 a 64 años con diabetes
Control de A1C	Muestra que su nivel de azúcar en sangre está dentro de un rango saludable	$80	Miembros de CareFirst CHPMD de 18 a 64 años con diabetes
Evaluación de la salud renal[1]	Análisis de orina para detectar signos tempranos de problemas renales	$50	Miembros de CareFirst CHPMD de 18 a 64 años con diabetes tipo 1 o tipo 2
Examen de la vista para diabéticos	Un examen de la vista para detectar problemas de visión causados por la diabetes	$50	Miembros de CareFirst CHPMD de 18 a 64 años con diabetes
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

Adulto (continuación)

Actividad	Descripción	Monto de la tarjeta de regalo	Miembros elegibles
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 en los últimos tres años
Exámenes de detección de cáncer colorrectal[2]	Examen para detectar cáncer de colon	$50	Miembros de CareFirst CHPMD de 50 a 75 años

Pediatría

Actividad	Descripción	Monto de la tarjeta de regalo	Miembros elegibles
Visita de bienestar del niño (a los 30 meses)	Consultas médicas regulares para bebés y niños pequeños	$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	Un análisis de sangre para detectar la exposición al plomo	$50	Miembros de CareFirst CHPMD que cumplen 1 año ese año
Prueba de detección de plomo de 2 años	Un análisis de sangre para detectar la exposición al plomo	$50	Miembros de CareFirst CHPMD que cumplen 2 años ese año
Visita de bienestar del niño (niños en edad escolar de 9 a 13 años)	Controles de rutina para niños en edad escolar	$30	Miembros de CareFirst CHPMD de 9 a 13 años
Visita de bienestar del niño (niños mayores de 17 a 21 años)	Controles de rutina para adolescentes mayores y adultos jóvenes	$75	Miembros de CareFirst CHPMD de 17 a 21 años
Vacunas (0 a 2 años)	Completar todas las vacunas recomendadas, incluida la vacuna contra la gripe	$30	Miembros de CareFirst CHPMD de hasta 2 años
Revisión de la vacuna de 13 años	Un chequeo para confirmar que las vacunas requeridas están completas	$30	Miembros de CareFirst CHPMD que tienen 13 años[3]
Vacuna contra el VPH	Completar la serie completa de vacunas contra el VPH antes de los 13 años.	$50	Miembros de CareFirst CHPMD de 9 a 13 años

Materno

Actividad	Descripción	Monto de la tarjeta de regalo	Miembros elegibles
Clases de educación prenatal	Asista a clases como lactancia, parto o cuidado del bebé.	$125	Miembros de CareFirst CHPMD que están embarazadas
Programa Baby Steps	Ayuda para cubrir las necesidades de salud y seguridad para su recién nacido	$125	Miembros de CareFirst CHPMD que tienen un recién nacido

[1] Definido por una tasa de filtración glomerular estimada (TFGe) y un cociente de albúmina-creatinina en orina (cociente de albúmina-creatinina en orina, uACR), durante el año de medición.

[2] Para ganar esta recompensa, debe completar una de las siguientes pruebas dentro del plazo requerido: Prueba de heces (último año), sigmoidoscopia (últimos cinco años), colonoscopia (últimos diez años), colonografía por tomografía computarizada (últimos cinco años), prueba de ADN en heces (últimos tres años).

[3] Para obtener esta tarjeta de regalo, los niños de 13 años deben recibir: una dosis de la vacuna antimeningocócica y una vacuna Tdap.

Aviso de no discriminación y accesibilidad del idioma

CareFirst CHPMD cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. CareFirst CHPMD 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 que se comuniquen con nosotros de manera eficaz, por ejemplo:
  - Intérpretes calificados en lengua 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

Aviso de prácticas de seguridad, uso y divulgación de información de salud protegida

Este aviso está disponible en la parte inferior de nuestro sitio web en Notice of Privacy Practices & HIPAA (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

Cómo obtener asistencia lingüística

Los servicios de interpretación están disponibles sin costo para los miembros de CareFirst CHPMD para las visitas al consultorio médico.

Si necesita estos servicios, comuníquese con Servicios para Miembros al **410-779-9369** o al número gratuito **1-800-730-8530**, 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.

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 las responsabilidades del miembro de CareFirst CHPMD, visite el **sitio web de CareFirst CHPMD** o llame a Servicios para Miembros al **410-779-9369** o al **800-730-8530** (TTY: 711) y pida una copia del Manual para miembros.

¿Tiene preguntas o inquietudes sobre su atención o cobertura?

Si tiene una inquietud o no está de acuerdo con una decisión sobre su atención, servicios o beneficios, tiene el derecho a presentar un reclamo (queja formal) o solicitar una apelación.

Puede comunicarse con Servicios para Miembros por teléfono al **410-779-9369** o al **800-730-8530** (TTY: 711) o por correo postal a:

CareFirst BlueCross BlueShield
Community Health Plan Maryland
Attn: Appeals & Grievances Dept.
P.O. Box 915
Owings Mills, MD 21117

Revisaremos su inquietud y responderemos dentro de los plazos requeridos.

Ayude a detener el fraude, el desperdicio y el abuso

En CareFirst CHPMD, trabajamos arduamente para asegurarnos de que reciba la atención que necesita. 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:** Utilizar demasiados servicios o suministros que no son necesarios.
- **Abuso:** Proveedores que cobran demasiado por un servicio.

Cómo detectar FWA

Esté atento a estas señales de advertencia:

- 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 de Medicaid o su tarjeta de identificación de miembro de CareFirst CHPMD para recibir atención gratuita.
- Cambiar los registros médicos para ocultar las acciones deshonestas.

Cómo denunciar FWA

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

- Llame al **410-998-5480** o al número gratuito **800-336-4522** (las llamadas telefónicas pueden permanecer anónimas).
- Complete el **formulario en línea**.

Manual para miembros

Los beneficios que tiene a través del programa Maryland HealthChoice se explican en el Manual para miembros de CareFirst CHPMD. Puede encontrar el manual en la sección Miembros en nuestro sitio web en **carefirst.com/medicaid**. Si desea que se le envíe una copia por correo, comuníquese con Servicios para Miembros al **410-779-9369** o **800-730-8530** de lunes a viernes de 8 a.m. a 5 p.m., hora del este. Los usuarios de TTY deben llamar al 711.

CareFirst Community Health Plan Maryland

P.O. Box 915
Owings Mills, MD 21117

410-779-9369
carefirst.com/medicaid

HealthChoice es un programa del Departamento de Salud de Maryland.

CloseKnit es el nombre comercial compartido de Atlas Health, LLC, Comprehensive Primary Care and Associates, LLC, y CKNMG, LLC. Atlas Health, LLC y Comprehensive Primary Care and Associates, LLC ofrecen servicios presenciales y de telesalud a los afiliados de CareFirst y son afiliadas corporativas dentro del grupo corporativo de empresas de CareFirst, Inc. CKNMG, LLC es una empresa independiente que brinda servicios en persona y de telesalud a los afiliados de CareFirst.

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.

Spanish: ATENCIÓN: Si usted habla español, tenemos servicios de asistencia lingüística disponibles para usted sin costo alguno.

Chinese: 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).

Haitian Creole: ATANSYON: Si w pale Kreyol Ayisyen, gen sevis ed pou lang ki disponib gratis pou ou. Rele 1-800-730-8530 {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 y Blue Shield.

CHMD04782 SPN (5/26)