

CareEssentials



Recursos gratuitos para preservar su salud y la de su familia

CareFirst puede brindarle los recursos necesarios para tomar decisiones inteligentes sobre la atención de su salud y la de su familia.



PREVENCIÓN

Con los medios que le brindan CareFirst BlueCross BlueShield (CareFirst) y CareFirst BlueChoice, Inc. (CareFirst BlueChoice) estar sano es más fácil y divertido.

My CareFirst

Visite *My Care First*, la sección sobre salud y bienestar del sitio www.carefirst.com, para obtener información que puede ayudarle a controlar su salud.

En *My Care First* encontrará información sobre más de 300 temas relacionados con la salud (embarazo, resfriado y gripe, presión arterial).

FirstHelp

Si usted se siente con resfriado, o si necesita ayuda para decidir qué hacer durante una situación urgente, usted puede llamar al (800) 535-9700. Una enfermera lo atenderá 24 horas al día, 7 días a la semana.

MyHealthProfile

MyHealthProfile es una herramienta de evaluación de los riesgos para la salud que le proporciona un informe personalizado sobre su salud. Una vez que esté inscrito en un plan médico de *CareFirst* o *CareFirst BlueChoice*, recibirá una carta por correo en la que se le informará un nombre de usuario y una contraseña temporales para que pueda utilizar la herramienta *MyHealthProfile* en línea. Podrá entonces ingresar a www.myhealthiq.com/carefirst y responder preguntas sobre su historia clínica, qué tipos de servicios preventivos recibe en este momento, su salud emocional y su estilo de vida actual.

Después de completar la evaluación de *MyHealthProfile*, recibirá un informe personalizado sobre su salud que lo alertará sobre los riesgos que podría enfrentar y le ofrecerá recomendaciones para mantenerse sano. El informe también incluye una página de resumen que puede mostrar al médico y utilizar como guía cuando hable sobre su salud.

La evaluación de *MyHealthProfile* está disponible en línea e impresa. Realizarla en línea tiene ciertas ventajas, por ejemplo, le ofrece enlaces a recursos útiles, mantiene

actualizado su historial personal y realiza un seguimiento de su progreso a partir de resultados anteriores.

Si tiene preguntas sobre *MyHealthProfile* o si encuentra problemas técnicos para obtener acceso al sitio web, comuníquese con un representante de apoyo al (866) 344-9767.

Por ejemplo:

Si fuma mucho y además hay antecedentes de asma en su historial familiar, el informe *MyHealthProfile* puede identificarlo. Si en algún momento tuviera asma, la enfermedad podría ser grave a causa del cigarrillo.

Orientación para un estilo de vida saludable

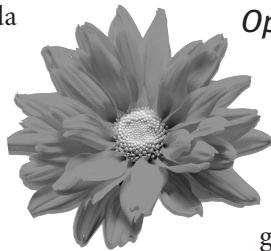
También contamos con un programa de orientación para un estilo de vida saludable que brinda apoyo a las personas con riesgo de contraer alguna enfermedad. Aunque actualmente no tenga ninguna enfermedad, el informe *MyHealthProfile* puede determinar que corre determinados riesgos.

Es posible que sea invitado a participar de sesiones de orientación sobre la salud, en las que un instructor de salud le ayudaría a establecer objetivos para dejar de fumar; no sólo eso, también podría hablar con el instructor en cada etapa del proceso, hasta haber alcanzado sus objetivos. Si tiene preguntas sobre el programa de orientación para un estilo de vida saludable, llame al (866) 737-5569.

Options - Programa de descuentos

Como miembro de *CareFirst* o *CareFirst BlueChoice*, usted tiene derecho a obtener descuentos en terapias alternativas y programas de salud y bienestar, como acupuntura, masajes, quiropráctica, yoga, pilates, tai chi, imágenes guiadas, asesoramiento nutricional, accesorios médicos de identificación y centros de ejercicios físicos.

El programa también ofrece descuentos en revistas sobre salud, *Weight Watchers Online*®, servicios de atención de la audición, lentes de contacto pedidos por correo y corrección de la visión con láser. Debido a que el programa **Options** no es un beneficio cubierto del plan médico, no requiere formularios de reclamación, trámites ni recomendaciones. Sencillamente, visite www.carefirst.com* para obtener más información.



*Desafortunadamente, nuestra página en la red no está disponible en Español. Para mayor información acerca del programa "Options", por favor comunicarse con uno de nuestros representantes al Servicio al Cliente, al número que aparece en su tarjeta de afiliación.



ATENCIÓN COORDINADA

Cuando deba ser hospitalizado o necesite tratamiento, su médico trabajará con CareFirst para garantizar que reciba la atención adecuada, en el lugar adecuado y en el momento adecuado. Cuando esté hospitalizado, un enfermero de CareFirst revisará su información y colaborará en la planificación del alta o, en caso de ser necesario, aprobará días adicionales de hospitalización.



CONTROL DE ENFERMEDADES

CareFirst y CareFirst BlueChoice desean ayudarle a alcanzar el mejor estado de salud posible.

Sabemos que hay muchas cosas que deben recordar las personas que viven con una afección crónica. Por este motivo, nuestros programas de control de enfermedades pueden ayudarle a manejar su afección y evitar complicaciones. Tenemos enfermeros disponibles para proporcionarle información y ayudarle a controlar las siguientes enfermedades:

- Asma
- Diabetes
- Insuficiencia cardíaca
- Enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC)
- Enfermedad arterial coronaria
- Dolor lumbar
- Osteoporosis
- Artrosis
- Hepatitis C
- Incontinencia urinaria
- Fibromialgia
- Úlceras de decúbito (presión)
- Fibrilación auricular
- Enfermedad intestinal inflamatoria
- Síndrome de colon irritable
- Enfermedades relacionadas con la acidez

Una vez que se haya inscrito, podrá:

- llamar a un número gratuito las 24 horas del día, todos los días de la semana, para hablar con un enfermero certificado;
- recibir material educativo y boletines informativos trimestrales con información sobre su afección; y
- recibir recordatorios y medios que le ayudarán a controlar su afección.

Estos programas son gratuitos, voluntarios y confidenciales. Para averiguar si reúne los requisitos necesarios o para inscribirse en alguno de ellos, llame al (800) 783-4582.



GESTIÓN DE CASOS

Al enfrentarse a un diagnóstico o una enfermedad grave, usted y su familia tienen muchas decisiones difíciles que tomar. El programa de Gestión de casos puede ayudarle a transitar el complejo sistema de atención médica y brindarle apoyo durante este período de necesidad.

Entre las afecciones que Gestión de casos trata con mayor frecuencia se encuentran los traumatismos graves, los trasplantes de órganos, el cáncer y ciertas necesidades especiales. También podemos brindarle apoyo durante el embarazo; incluso disponemos de enfermeros que pueden responder a sus preguntas y comunicarse con usted para saber cómo se siente.

Nuestros gestores de casos se encargarán de:

- colaborar estrechamente con usted y sus médicos para identificar un plan de tratamiento;
- coordinar los servicios necesarios;
- comunicarse periódicamente con usted para saber cómo se encuentra;
- responder a todas sus preguntas; y
- recomendarle los recursos comunitarios que estén disponibles.

Este programa es GRATUITO, voluntario y confidencial. Para inscribirse u obtener más información, llame al (888) 264-8648.



www.carefirst.com

CareFirst BlueCross BlueShield es el nombre comercial compartido de CareFirst of Maryland, Inc. y Group Hospitalization and Medical Services, Inc. CareFirst BlueCross BlueShield y CareFirst BlueChoice, Inc. son licenciatarios independientes de Blue Cross and Blue Shield Association. © Marca registrada de Blue Cross and Blue Shield Association. © Marca registrada de CareFirst of Maryland, Inc.