



Salud y bienestar

Trimestre 2 | 2025

¡Hola!

CareFirst BlueCross BlueShield Community Health Plan Maryland (CareFirst CHPMD) quiere que salga y se ponga en movimiento. Aproveche la calidez de los días y las noches de verano para empezar a sudar... puede leer todo sobre los beneficios de sudar en nuestro artículo destacado en la página 7. En los días más calurosos, recuerde limitar el ejercicio al aire libre a más temprano y más tarde en el día para evitar los peores efectos del calor y del sol del verano.

Ya sea que se sienta muy bien o no esté en su mejor momento, también queremos que sepa todo lo posible sobre los beneficios de ser miembro de CareFirst CHPMD. Ya sea que necesite servicios de administración de casos para una afección crónica, como la diabetes, ayuda para encontrar proveedores de atención de la salud que hablen español o información sobre las mejores maneras de programar citas importantes, este boletín informativo puede guiarle en la dirección correcta.

Su buena salud y bienestar son nuestra principal prioridad. CareFirst CHPMD le recomienda que se comuniquen con nosotros y nos haga saber su opinión sobre nuestros servicios.

Le deseamos una excelente salud durante esta estación.

Con Cariño



Renovación de sus beneficios de Medicaid

Si alguien en su hogar está inscrito en Medicaid o en el Programa de Salud para Niños de Maryland (Maryland Children's Health Program, MCHP), no es necesario que haga nada durante el período de inscripción abierta, a menos que haya recibido un aviso que le indique que debe renovar la cobertura. Los afiliados de Medicaid/MCHP generalmente renuevan la cobertura cada 12 meses.

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.

¡Esperamos tener noticias tuyas!

En los próximos meses, es posible que reciba una encuesta sobre su experiencia de atención de la salud. 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!



Cómo comunicarse con nosotros

Si tiene alguna pregunta sobre la información de este boletín informativo, desea hablar con alguien del Departamento de Gestión de la Utilización (Utilization Management, UM), necesita ayuda para programar una cita con un médico de atención primaria (primary care provider, PCP) o desea hablar acerca de otros servicios de atención de la salud, comuníquese con nuestro Departamento de Servicios para Miembros. Nos complacerá ayudarle.

- El personal de CareFirst CHPMD se identifica por nombre, cargo y nombre de la organización al realizar o recibir una llamada. 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: carefirstchpmd.com

Rincón familiar

¿Su hijo tiene pendiente el examen de detección de plomo?

Todos los niños necesitan un análisis de sangre para detectar envenenamiento por plomo a los 1 y 2 años. Incluso niveles bajos de plomo pueden provocar problemas de comportamiento y aprendizaje, un coeficiente intelectual (CI) más bajo e hiperactividad, crecimiento lento, problemas auditivos y anemia en niños.

El plomo se puede encontrar en la pintura, la tierra, el agua, los juguetes pintados, los muebles y las joyas de juguete. Además de pedirle a su médico de atención primaria que le realice un análisis de sangre, puede ayudar a proteger a su familia del envenenamiento por plomo lavando las manos y los juguetes de su hijo con frecuencia, e impidiendo que su hijo raspe la pintura de los juguetes o muebles.

Servicios de 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. Si un miembro no puede llamar o enviar un correo electrónico, los cuidadores o proveedores de atención de la salud también pueden solicitar servicios de administración de casos para los miembros.

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 un programa.

Los servicios de administración de casos de obstetricia (OB) 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 asistencia para coordinar consultas o pruebas especiales. También le proporcionará información médica sobre el embarazo y la pondrá en contacto con recursos comunitarios.

Puede obtener más información sobre los servicios de administración de casos en su Manual del miembro,



que puede encontrar en nuestro sitio web en carefirstchpmd.com en la sección *For Members* (Para miembros).

Programa de prevención de la diabetes

El Programa nacional de prevención de la diabetes (Diabetes Prevention Program, DPP) es una iniciativa conjunta de grupos públicos y privados que trabajan en conjunto para prevenir o retrasar la aparición de la diabetes tipo 2 en personas diagnosticadas con prediabetes. El DPP utiliza el reconocido programa de cambios en el estilo de vida de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) para ayudar a las personas en riesgo a mejorar su salud general a través de una mejor alimentación, actividad física y otros cambios conductuales.

Los miembros de CareFirst CHPMD de entre 18 y 64 años que cumplen con los siguientes criterios son elegibles para participar en el programa de cambios en el estilo de vida del DPP:

- Reciben servicios de atención de la salud a través de CareFirst CHPMD.
- Tienen sobrepeso o son obesos.
- Tienen un nivel elevado de glucosa en sangre o antecedentes de diabetes mellitus gestacional.
- Nunca tuvieron un diagnóstico previo de diabetes tipo 1 o tipo 2 antes de su inscripción.
- Actualmente no están embarazadas.

Para obtener más información

Para conocer más sobre el Programa de prevención de la diabetes de HealthChoice, visite: [**Páginas - Programa de prevención de la diabetes de HealthChoice.**](#)

Si está interesado en participar en el DPP u obtener más información sobre el análisis de sangre de plomo, puede llamar y hablar con un miembro de nuestro equipo de Calidad al **410-921-2130** (TTY:711).

Búsqueda de un proveedor

Si necesita encontrar un proveedor en su red, puede usar la herramienta de búsqueda en línea en **Búsqueda - Proveedores de CareFirst CHPMD**. Esta herramienta le permite buscar proveedores por especialidad, ubicación y nombre.

Para encontrar médicos que brinden atención de afirmación de género, elija sus criterios, luego vaya a la sección *Languages and Skills (Idiomas y habilidades)* y seleccione *Gender Affirming Care (Atención de afirmación de género)*.

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

Para obtener la información más actualizada sobre el estado del proveedor, comuníquese directamente con el proveedor o visite **Búsqueda - Proveedores de CareFirst CHPMD**.

Cómo programar una cita con su PCP y acceder a atención especializada

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

Su PCP también puede ayudarle a recibir atención especializada. Su PCP puede identificar al especialista adecuado para sus necesidades y proporcionarle una derivación. Si su PCP lo deriva a un especialista, visite **Búsqueda - Proveedores de CareFirst CHPMD** para asegurarse de que el especialista se encuentre dentro de la red de CareFirst CHPMD antes de programar una cita.

Manual para miembros

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) en **carefirstchpmd.com**. Si desea que se le envíe una copia por correo, comuníquese con Servicios para Miembros al **410-779-9369** o al **800-730-8530** (TTY: 711).

El acceso a servicios cubiertos médicamente necesarios de proveedores fuera de la red está cubierto solo cuando estos servicios no pueden ser proporcionados por proveedores dentro de la red, o para los beneficios disponibles por autoderivación, como cuidado de emergencia, planificación familiar y servicios de centros de salud escolares.

Los servicios fuera de la red para necesidades que no sean de emergencia requieren la aprobación previa de CareFirst CHPMD, a menos que sean un beneficio de autoderivación. Su proveedor puede solicitar la aprobación de estos servicios comunicándose con nuestro plan para realizar la solicitud. La Sección II del Manual para miembros de CareFirst CHPMD contiene una lista completa de beneficios cubiertos, beneficios que se consideran beneficios de autoderivación, como cuidado de emergencia, planificación familiar y centros de salud escolares, así como servicios que están excluidos de la cobertura.

Nuevo: servicios de interpretación

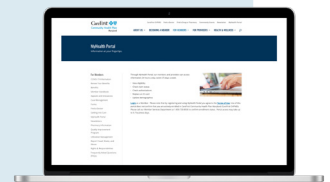
Los servicios de interpretación están disponibles sin costo para los miembros de CareFirst CHPMD para las visitas al consultorio médico.

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 conocer más o registrarse, visite **members.carefirstchpmd.com**.

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 Miembros al **410-779-9369** o al **800-730-8530** (TTY: 711) para confirmar el estado de la inscripción. El acceso al portal puede demorar entre 5 y 7 días hábiles.

Presentamos Zócalo Health

Zócalo Health es un grupo de médicos que brinda servicios de atención médica y social en inglés y en español. Pueden ayudarle a recibir la atención que necesita como miembro de CareFirst CHPMD.

Zócalo Health ayuda con la atención médica y social. Pueden resurtir recetas, ayudarle con sus chequeos y brindarle asistencia cuando está enfermo. También le ayudan a ocuparse de problemas de salud como diabetes, recibir apoyo de programas como WIC y SNAP, proporcionar traslados a sus citas y enviarlo a especialistas, si lo necesita.

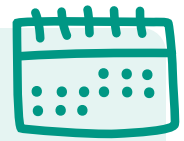
Para obtener más información



Visite zocalo.health/patients, llame o envíe un mensaje de texto al 240-262-4470.



Próximamente: Reuniones trimestrales abiertas para miembros



Gracias por asistir a las reuniones de la Junta Asesora del Consumidor (Consumer Advisory Board, CAB). Hemos tenido asistencia récord, lo que demuestra cuánto se valora la oportunidad de compartir sus comentarios con nosotros. Para garantizar que nuestras reuniones sean más valiosas para usted, nos complace anunciar que pronto lanzaremos reuniones trimestrales abiertas para miembros.

En estas reuniones se revisarán los beneficios del plan, se explorarán los incentivos y programas a los que tiene acceso y se le brindará la oportunidad de informarnos lo que estamos haciendo bien y lo que podemos mejorar.

Tenga en cuenta que no podemos proporcionar una tarjeta de regalo por participar en estas reuniones abiertas para miembros. Sin embargo, como miembro de CareFirst CHPMD, puede ganar incentivos para miembros y tarjetas de regalo a través de nuestros otros programas de salud. Le recomendamos que asista a la reunión abierta para miembros para conocer más sobre cómo puede ser elegible y ganar incentivos para miembros.

¡Esperamos verlo en la primera reunión de septiembre! Esté atento a una actualización sobre la fecha, la hora y el lugar.

Cuidado de emergencia



Si necesita atención de urgencia o cuidado de emergencia cuando está fuera de la ciudad, diríjase al centro de urgencia o a la sala de emergencias del hospital más cercano, o llame al 911. Si necesita atención de rutina, como un chequeo o un resurtido de recetas cuando está fuera de la ciudad, llame a su PCP o a Servicios para Miembros.

Rincón de la farmacia

Obtener sus medicamentos de mantenimiento a través del pedido por correo es una manera conveniente de asegurarse de que nunca se pierda un resurtido. Los miembros pueden usar nuestra farmacia de pedido por correo para la mayoría de los medicamentos crónicos no opioides, incluidos los medicamentos de nuestra lista de surtido de recetas para 90 días. Estos medicamentos pueden entregarse directamente en su hogar si tiene un número de teléfono activo y una dirección particular actualizada.

El formulario es la lista de medicamentos cubiertos por su plan y se actualiza con frecuencia para satisfacer mejor las necesidades de nuestros miembros. Para ver y buscar en el formulario, [haga clic aquí](#). Puede [hacer clic aquí](#) para ver la lista de surtido de recetas para 90 días.

Algunos medicamentos, aunque estén en el formulario, no están disponibles a través del pedido por correo.

Los miembros pueden comunicarse con CVS Caremark al **855-566-8397** para inscribirse en el beneficio de pedidos por correo o para hacer preguntas sobre el beneficio de pedidos por correo. Su proveedor puede ayudarle a inscribirse comunicándose con CVS Caremark al **800-378-5697** y seleccionando la opción 3.



Los proveedores también pueden imprimir y completar un formulario de inscripción de [caremark.com](https://www.caremark.com) y enviar el formulario por fax al **800-378-0323**.

Si el medicamento no llega a tiempo y se queda sin medicamento, es posible que sea elegible para un "suministro puente" más pequeño que podrá recoger por una farmacia CVS cercana mientras se envía por correo el resto de la receta.

Continuidad de la atención



Si actualmente recibe atención por una afección médica y es elegible por uno de los siguientes motivos, tiene derechos especiales de "continuidad de la atención" en Maryland:

- Es nuevo en HealthChoice (el Programa de Atención Médica Administrada de Maryland).
- Se cambió a la organización de atención administrada (Managed Care Organization, MCO) de HealthChoice desde otra MCO.
- Se cambió a HealthChoice desde el plan de beneficios de salud de otra compañía.

Si su cirugía u otros servicios anteriores fueron aprobados previamente por la MCO, es posible que no necesite obtener una nueva aprobación de CareFirst CHPMD para someterse a la cirugía o continuar recibiendo los servicios. Además, para ciertas afecciones, si consulta a un proveedor que es un proveedor participante de su antigua compañía o MCO, pero no de CareFirst CHPMD, puede continuar consultando a su proveedor durante un tiempo limitado como si el proveedor fuese un proveedor participante con nosotros.

Para obtener más información sobre cómo podría ser elegible para la continuidad de la atención, consulte el Manual para miembros en [carefirstchpmd.com](https://www.carefirstchpmd.com).

Sopa de letras

Instrucciones:

- Encuentre las palabras que representen los beneficios que recibe como miembro de CareFirst CHPMD.
- Resalte las palabras que encuentre en la cuadrícula.
- Las palabras pueden ser horizontales, verticales, diagonales y pueden estar escritas hacia adelante o hacia atrás.

Z Y R H T I L A E C R T S N O R R B
 E Y E G L A S S E S P R I G O D P N
 A R E M G N D N E P R U U S I O L P
 N O I T A T R O P S N A R T Q U A D
 L N R R G P C U S E G K A L P L K I
 A P P E A L S H Q S Z S T K S A A Z
 R O U T I N E P H Y S I C A L S O C
 E P A L E T T I R A T N E C N E N B
 N U R S E H O T L I N E T G N I P F
 T N E M E G A N A M E R A C W P E Y
 G R I E V A N C E S M E A L S T Q V
 H E A L T H E D U C A T I O N T S M
 D I A B E T E S P R E V E N T I O N
 M Y H E A L T H R E W A R D S N A L
 S I X F R E E R I D E S P R O G B A

Beneficios de HealthChoice

- Transportation
- Six free rides
- Diabetes Prevention
- MyHealth Rewards
- Eyeglasses
- Meals
- Care Management
- Doulas
- Routine Physicals
- Nurse Hotline
- Health Education
- Appeals
- Grievances



Acondicionamiento físico: beneficios de sudar

Los beneficios de sudar: ¿por qué es bueno para usted!

La mayoría de nosotros sabemos que sudar es la forma en que el cuerpo controla la temperatura. El sudor, compuesto principalmente de agua, pero también sal y otros materiales, se evapora desde la piel, lo que crea un efecto refrescante que evita que nos calentemos demasiado y nos ayuda a funcionar normalmente.

Sin embargo, sudar es más que solo lo básico. El hecho es que los aspectos positivos de sudar superan ampliamente a los negativos. Las molestias temporarias y el olor corporal de una buena sudoración desaparecen fácilmente con una ducha y una habitación fresca, pero, como verá a continuación, los efectos comprobados de sudar son factores que pronostican una mejor salud a largo plazo.

Por supuesto, el sudor que se obtiene del ejercicio, en el nivel de esfuerzo adecuado para el cuerpo, es prueba de un buen entrenamiento o de otro objetivo alcanzado en el viaje hacia la pérdida de peso, el aumento de la fuerza o el buen estado físico general. Estas son algunas razones más por las que sudar puede ser bueno para usted...

El sudor elimina toxinas

Independientemente de cuán bien se alimente o cuán bien haya cuidado su salud, su cuerpo contendrá pequeñas cantidades de sustancias dañinas. Sudar ayuda a eliminarlas de su cuerpo, ya que la piel actúa como un pequeño filtro que permite que las "cosas buenas" permanezcan mientras las sustancias y químicos malos salen. Por supuesto, es importante recordar que la mayor parte del trabajo de filtrar esas toxinas va al hígado y a los riñones.

La sudoración es buena para la piel

¿Alguna vez ha oído hablar de la "piel brillante por el sudor"? Cuando suda, los poros se abren y eliminan la suciedad, los aceites y la piel muerta que pueden obstruirlos. Esto puede ayudar a mantener la piel limpia y saludable. Después de sudar, muchas personas sienten que su piel se ve fresca debido al aumento del flujo sanguíneo. Recuerde que la piel es el órgano más grande del cuerpo.



La sudoración es un signo de buen estado físico general

La sudoración también es un signo de que su cuerpo está trabajando arduamente, de buena manera, y de que se está fortaleciendo y volviendo más saludable. Cuanto más ejercicio haga, mejor se refrescará su cuerpo. Por lo tanto, si nota que suda más cuando practica su deporte favorito o realiza su actividad de movimiento favorita, significa que se está poniendo en forma.

La sudoración mejora el estado de ánimo

¿Sabía que sudar puede hacer que se sienta más feliz? Cuando hace ejercicio y suda, el cuerpo libera sustancias químicas especiales llamadas endorfinas. Estas endorfinas pueden hacer que se sienta bien e incluso reducir el estrés. Es por eso que después de practicar un deporte o salir a correr, es posible que se sienta feliz... ¡incluso si no ganó ni estableció un récord personal!

La sudoración ayuda a hidratarse

Cuando suda, es más probable que tome agua u otros líquidos para mantenerse hidratado durante y después de su actividad. Eso significa que se asegura de que su cuerpo esté lleno de las cosas que necesita para funcionar correctamente. Beber suficiente agua es importante para todos, pero especialmente si suda mucho.

Ahora ya sabe, ¡sudar no se trata solo de ponerse un poco pegajoso y mantenerse en forma! La próxima vez que comience a sudar, recuerde todas las cosas buenas que hace por su cuerpo. Solo asegúrese de reemplazar lo que pierde con una gran cantidad de líquidos y conozca sus límites cuando se trata de hacer ejercicio, especialmente en los meses calurosos de verano.

¡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 eventbrite.com/o/carefirst-engagement-center-57586381553 y planee unirse a nosotros en una de las dos ubicaciones:

- CareFirst Engagement Center, 1501 South Clinton Street, Baltimore, MD 21224
- CareFirst Engagement Center, 3201 Tioga Parkway, Suite W, Baltimore, MD 21215

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



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., licenciario 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.

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 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 cuyo idioma principal no sea el inglés, por ejemplo:
 - ☐ Intérpretes capacitados.
 - ☐ Información escrita en otros idiomas.

Si necesita estos servicios, comuníquese con Servicios para 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.

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 de los miembros de CareFirst CHPMD, 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.