CareFirst Community Health Plan Maryland



Salud y bienestar

Otoño de 2026

Le damos la bienvenida a la edición de otoño de "Salud y bienestar", un boletín digital diseñado para los miembros de CareFirst BlueCross BlueShield Community Health Plan Maryland (CareFirst CHPMD).

En esta edición, encontrará información útil para apoyar su salud en los próximos meses. Conozca los próximos cambios en Medicaid, maneras sencillas de mantenerse seguro y saludable este invierno, exámenes de la vista en el hogar para miembros elegibles con diabetes, y recordatorios para ponerse al día con las vacunas, los chequeos y otra atención que pueda necesitar. CareFirst CHPMD está aquí para ayudarle a mantenerse informado, planificar con anticipación y obtener la atención que necesita. ¡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**.

Nuevos requisitos de Medicaid a partir del 1 de enero de 2027

En 2027, habrá cambios en Medicaid para algunos adultos de 19 a 64 años de edad en Maryland. Estos cambios pueden incluir renovar su cobertura de Medicaid dos veces al año y demostrar que está trabajando o participando en otras actividades, lo que también se conoce como requisitos de trabajo. Es posible que estos cambios no se apliquen si usted es menor de 19 años o mayor de 65 años, está embarazada, tiene una discapacidad, cuida a un niño pequeño o padece una afección a largo plazo.

CareFirst CHPMD está aquí para ayudarle a mantenerse informado. Visite nuestra **página web de Cambios a Medicaid** o la **página web de Registro de Medicaid de Maryland Health Connection** para obtener más información sobre lo que está cambiando. Asegúrese de que su dirección, número de teléfono y correo electrónico estén actualizados en su cuenta de Maryland Health Connection para recibir avisos importantes sobre su cobertura.

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.

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 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**.

Miércoles, 18 de noviembre

De 11:00 a. m. a 3:00 p. m.

Mondawmin Community
Engagement Center (CEC)
3201 Tioga Pkwy, Suite W
Baltimore, MD 21215

¡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

¡Esperamos verlo pronto!

CareFirst CHPMD se enorgullece de apoyar a las comunidades de todo Maryland a través de eventos durante todo el año. Consulte nuestra **página de eventos** para ver qué sucede cerca de usted.

Recordatorios de salud

Vacúnese contra la gripe

La temporada de gripe está por llegar, y vacunarse contra la gripe es una de las mejores maneras de ayudar a que usted y las personas que le importan estén protegidos. Una vacuna contra la gripe puede reducir sus probabilidades de enfermarse gravemente y ayudar a mantener a su familia y a su comunidad más saludables este otoño e invierno. Si necesita ayuda para encontrar un lugar para vacunarse contra la gripe, llame a Servicios para Miembros al **410-779-9369** o **800-730-8530** (TTY: 711). Estamos aquí para ayudarle.

Llevamos la atención oftalmológica hasta usted: exámenes de la vista en el hogar para miembros de CareFirst CHPMD con diabetes

Cuidar su visión es una parte importante de mantenerse saludable. Si se le dificulta visitar el consultorio de un oftalmólogo, podría calificar para un examen de la vista en el hogar a través de sus beneficios como miembro de CareFirst CHPMD.

Durante un examen de la vista en el hogar, un profesional autorizado irá a su hogar para realizar un examen de la vista integral. El examen puede ayudar a detectar afecciones oculares frecuentes, identificar cambios en la visión y determinar si tiene una enfermedad ocular.

Si cree que puede calificar para un examen de la vista en el hogar para diabéticos o si desea obtener más información sobre el beneficio, comuníquese con el equipo de Salud de Calidad para la Población al **410-921-2130**.

¿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.



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.



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.**

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.

¿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.

Rincón de la farmacia

CareFirst CHPMD revisa y actualiza regularmente su lista de medicamentos cubiertos, también conocida como formulario. Esto ayuda a garantizar que los miembros tengan acceso a medicamentos que sean seguros y necesarios para su salud.

En este momento, los medicamentos solicitados exclusivamente para bajar de peso, la obesidad o el control del peso no están cubiertos, incluidos los medicamentos aprobados por la FDA para bajar de peso.

Algunos de estos medicamentos pueden estar cubiertos si se usan para tratar ciertos problemas de salud. Estos incluyen:

- Diabetes mellitus tipo 2 (DM tipo 2)
- Enfermedad cardiovascular aterosclerótica (ASCVD) o enfermedad cardiovascular (CV) de alto riesgo
- Esteatohepatitis asociada a disfunción metabólica (MASH) con fibrosis hepática de moderada a avanzada (estadios F2-F3) y sin cirrosis
- Apnea obstructiva del sueño (OSA) de moderada a grave (AHI ≥ 15)

La cobertura está sujeta a los requisitos de etiquetado aprobado por la FDA para el medicamento y al índice de masa corporal (IMC).

Para obtener más información sobre la cobertura de medicamentos, visite nuestra **página de Información de farmacia**.

Autorización previa

Algunos medicamentos necesitan la aprobación de un proveedor antes de que puedan cubrirse, a fin de garantizar que el medicamento sea adecuado. Esto se denomina autorización previa. Usted o su proveedor solicitan autorización previa. Puede ser revisada por un administrador de beneficios de farmacia de CareFirst CHPMD para cerciorarse de que el medicamento sea la opción correcta para su atención. La autorización previa es responsabilidad del PCP o proveedor. Los miembros que necesitan autorización previa deben trabajar con su proveedor para enviar la información médica requerida.



El alimento es medicamento

Una alimentación saludable puede ayudar a que usted y su familia se sientan lo mejor posible. Elegir alimentos como frutas, verduras, frijoles y proteínas magras puede ayudar a su salud y proporcionar los nutrientes que su cuerpo necesita. Comer bien no tiene que ser costoso o complicado. Pruebe la receta sencilla a continuación para obtener una comida nutritiva que toda la familia puede disfrutar.

Chili fácil de pavo o frijoles

Este chili caliente y sustancioso es fácil de preparar y utiliza ingredientes de bajo costo que puede encontrar en la mayoría de las tiendas de comestibles. Puede prepararlo con pavo molido o sin carne, usando frijoles adicionales.

Instrucciones

1. En una olla grande, cocine el pavo molido y la cebolla hasta que el pavo esté completamente cocido. Si solo usa frijoles, cocine la cebolla hasta que esté suave.
2. Agregue los tomates cortados en cubos, la salsa de tomate, los frijoles y los condimentos.
3. Cocine a fuego lento durante 20 a 25 minutos, revolviendo de vez en cuando.
4. Servir caliente. Agregue ingredientes opcionales si lo desea.



Ingredientes

- 1 libra de pavo molido o 2 latas de frijoles, escurridos y enjuagados
- 1 lata de tomates cortados en cubos, 14.5 oz
- 1 lata de salsa de tomate, 8 oz
- 1 lata de frijoles rojos o negros, 15 oz, escurridos y enjuagados
- 1 cebolla pequeña, picada
- 1 paquete de condimento para chili bajo en sodio o 1 a 2 cucharadas de chile en polvo
- Opcional: maíz congelado, queso rallado, yogur griego natural o crema agria

Recursos alimenticios

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

Manténgase saludable este otoño e invierno

El otoño y el invierno traen nuevas rutinas, días feriados y clima más frío. Hacer tiempo para su salud puede ayudarle a mantenerse saludable y disfrutar de la temporada que se aproxima.

Manténgase activo dentro de casa

Mover el cuerpo todos los días puede ayudar al corazón, los músculos, el estado de ánimo y el sueño. No necesita un gimnasio para moverse: pruebe actividades simples en casa, como bailar al ritmo de la música, estirarse, caminar durante las pausas en los programas de televisión, usar artículos domésticos como pesas livianas, o seguir un video de ejercicio gratuito en su teléfono, TV o computadora. Comience de a poco; ¡incluso de 5 a 10 minutos al día pueden ayudar!

Ocúpese de las necesidades de salud antes de las festividades

Los días feriados pueden ser ajetreados. Los consultorios y las farmacias de los proveedores también pueden tener horarios diferentes. Procure ocuparse de las necesidades de salud importantes a tiempo.

Antes de las festividades, recuerde hacer lo siguiente:

- Programe los chequeos o las visitas de seguimiento que pueda necesitar.
- Resurta sus medicamentos antes de que se le acaben.
- Pregúntele a su proveedor si requiere vacunas, como aquellas contra la gripe o la COVID-19.
- Pregunte sobre los exámenes de salud que pueda necesitar, como presión arterial, diabetes, cáncer o de la vista.
- Asegúrese de saber a dónde ir si necesita atención fuera del horario normal.

Si necesita ayuda para encontrar un proveedor, programar una cita o comprender sus beneficios, llame a Servicios para Miembros al **410-779-9369** o al **800-730-8530** (TTY: 711).

Supere la tristeza navideña

Los días más cortos, el clima más frío y los cambios en la rutina pueden afectar cómo se siente. Prestar atención a su salud mental y mantenerse conectado con los demás puede ayudarle a mantenerse saludable durante las fiestas.

Estas son algunas maneras de cuidar su salud mental:

- Manténgase conectado. Llame, envíe un mensaje de texto o visite a alguien en quien confíe.
- Salga a tomar aire fresco.



- Mantenga una rutina simple para dormir, comer y tomar medicamentos.
- Tome descansos de las redes sociales.
- Pida ayuda si sus sentimientos son demasiado difíciles de manejar por su cuenta.

Si siente mucha tristeza, ansiedad o desesperanza, hable con su proveedor. Si usted u otra persona están en peligro o necesitan ayuda de inmediato, llame al 911. También puede llamar o enviar un mensaje de texto al 988 para comunicarse con la Línea de ayuda para casos de suicidio y crisis, disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

Los pequeños pasos pueden marcar una gran diferencia

No tiene que hacer todo a la vez. Comience con un pequeño paso hoy mismo. Mueva el cuerpo, haga una cita, resurta un medicamento o llame a alguien a quien aprecia. Cuidarse bien ahora puede ayudarle a sentirse mejor en las próximas semanas.

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 de edad
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.

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.**

¿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.

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.

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 con el idioma a personas cuya lengua materna no sea el inglés, por ejemplo:
  - Intérpretes calificados.
  - Información escrita en otros idiomas.

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.

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

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**.

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 brindan servicios de telesalud y en persona a los miembros de CareFirst y son filiales corporativas dentro del grupo corporativo de compañías CareFirst, Inc. CKNMG, LLC es una compañía independiente que brinda servicios de telesalud y en persona a los miembros 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. Llame al 800-730-8530, (TTY 711).

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 and Blue Shield.

CHMD05010 SPN (10/26)