



Salud y bienestar

Invierno 2026

Bienvenido a la edición de invierno de Salud y bienestar, una publicación digital diseñada específicamente para los miembros de CareFirst BlueCross BlueShield Community Health Plan Maryland (CareFirst CHPMD). Este número incluye actualizaciones importantes sobre nuevas formas de acceder a la información de su plan, encontrar proveedores y algunos recordatorios sobre las mejores maneras de mantenerse saludable y recibir atención si la necesita. También hay una excelente receta de desayuno que seguramente calentará su cuerpo y alma durante los fríos meses de invierno. ¡Esperamos que disfrute de esta edición!

Con Cariño,



Renovación de sus beneficios de Medicaid

Los afiliados de Medicaid y Maryland Children's Health Program (MCHP) generalmente renuevan la cobertura cada 12 meses. Si alguien en su hogar está inscrito en Medicaid o MCHP, debe estar alerta a una comunicación de renovación cada año de Maryland Health Connection (MHC). Asegúrese de que la información de contacto que tiene registrada en MHC esté actualizada iniciando sesión en su cuenta en marylandhealthconnection.gov o llamando al 855-642-8572.

Encuesta sobre la experiencia del miembro

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, los beneficios y los servicios que brindamos. Esté atento a la encuesta por correo o teléfono de un proveedor llamado CSS. Es completamente anónima y no tiene ningún impacto en la atención que recibe. ¡Gracias por ayudarnos a prestarles un mejor servicio a usted y a su comunidad!

¡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!

Regístrate 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



Nuevo para 2026



Nuevo portal Mi cuenta

Mi cuenta es su nuevo portal para miembros. Los miembros de CareFirst CHPMD pueden usar Mi cuenta para acceder a la información del plan las 24 horas del día, 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



Se interrumpirá MyHealth Portal (members.carefirstchpmd.com). Los visitantes del Portal MyHealth serán redirigidos a Mi cuenta.

Herramienta de búsqueda de nuevos 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.

Información de bienestar para 2026

¡Comience su viaje de bienestar temprano en 2026! CareFirst CHPMD le recomienda avanzar en sus actividades de bienestar:

- Programe su chequeo anual: las visitas regulares le ayudan a mantenerse encaminado.
- Póngase al día con los exámenes de detección y las vacunas: la prevención es clave para mantenerse saludable.

Además de programar su examen físico y exámenes de detección, ¡no hay mejor momento para concentrarse en USTED! Como miembro valioso, queremos que se centre en el bienestar, por dentro y por fuera:

- Priorice la salud mental: su bienestar importa
- Explore los beneficios para miembros: aproveche al máximo su cobertura para un año más saludable.

Comience temprano, anticípese y ¡haga de 2026 su año más saludable hasta ahora!

Llame a Servicios para Miembros al 410-779-9369 o al 800-730-8530 (TTY: 711) para obtener ayuda para comenzar.

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.

Cómo comunicarse con nosotros

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.

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: carefirst.com/medicaid



Programa MyHealth Rewards

Cómo funciona MyHealth Rewards

Su salud es muy importante para nosotros. Es por eso que CareFirst CHPMD ofrece un programa gratuito llamado MyHealth Rewards. Le ofrece cientos de dólares en ahorros por completar actividades que lo mantienen saludable, y participar es absolutamente gratis.

- 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. Se aplican algunos límites.
- 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
 - Fecha de su visita al proveedor o clase
 - Nombre del 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
Servicios de salud preventivos/ambulatorios	Visita con el médico para controlar su salud general, como visita de atención primaria.	\$75 de enero a julio; \$50 de agosto a diciembre	Miembros de CareFirst CHPMD de 20 a 64 años
Prueba de A1C	Prueba de diabetes para controlar su nivel de hemoglobina A1C	\$50	Miembros de CareFirst CHPMD de 18 a 64 años ¹
Control de la A1C	Prueba de diabetes para controlar su nivel de hemoglobina A1C	\$80	Miembros de CareFirst CHPMD de 18 a 64 años ¹
Evaluación de la salud renal	Evaluación del riesgo de evolución de la enfermedad renal e insuficiencia renal	\$50	Miembros de CareFirst CHPMD de 18 a 64 años con diabetes (tipo 1 y tipo 2) que recibieron una evaluación de salud renal ²
Examen de la vista para diabéticos	Examen para controlar su salud ocular y su visión	\$50	Miembros de CareFirst CHPMD de 18 a 64 años
Examen de detección del 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
Examen de detección de cáncer de cuello de útero	Examen para detectar cáncer cervical	\$50	Miembros de CareFirst CHPMD de 24 a 64 años que se han realizado al menos un examen de detección de cáncer de cuello uterino en los últimos tres años
Exámenes de detección de cáncer colorrectal ³	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 control del niño sano (a los 30 meses)	Visita con el médico del niño para controlar su salud general	\$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	Extracción de sangre para detectar plomo en la sangre de su hijo	\$50	Miembros de CareFirst CHPMD que cumplen 1 año ese año
Prueba de detección de plomo de 2 años	Extracción de sangre para detectar plomo en la sangre de su hijo	\$50	Miembros de CareFirst CHPMD que cumplen 2 años ese año
Visita de control del niño sano (niños en edad escolar de 9 a 13 años)	Visita con el médico del niño para controlar su salud general	\$30	Miembros de CareFirst CHPMD de 9 a 13 años
Visita de control del niño sano (niños mayores de 17 a 21 años)	Visita con el médico del niño para controlar su salud general	\$75	Miembros de CareFirst CHPMD de 17 a 21 años
Vacunas (0 a 2 años)	Visita con el médico del niño para obtener las vacunas necesarias	\$30	Miembros de CareFirst CHPMD de hasta 2 años que han recibido todas las vacunas, incluida la vacuna contra la gripe
Revisión de vacunas al 13. ^º cumpleaños	Visite al médico del niño para asegurarse de que recibió todas las vacunas importantes	\$30	Miembros de CareFirst CHPMD que tienen 13 años ⁴
Virus del papiloma humano (VPH)	Visita con el médico del niño para obtener las vacunas necesarias	\$50	Miembros de CareFirst CHPMD de 9 a 13 años para recibir su serie de vacunas contra el VPH completa al cumplir 13 años o antes de esa fecha

Materno			
Actividad	Descripción	Monto de la tarjeta de regalo	Miembros elegibles
Clases de educación prenatal	Asista a clases de lactancia, parto o cuidado infantil en centros participantes	\$125	Miembros de CareFirst CHPMD que están embarazadas
Programa Baby Steps	Tarjeta de regalo para las necesidades de salud y seguridad del recién nacido	\$125	Miembros de CareFirst CHPMD que tienen un recién nacido

¹ Se necesita elegibilidad adicional para esta tarjeta de regalo.

² Definido por una tasa de filtración glomerular estimada (TFGe) y un cociente de albúmina-creatinina en orina (urine albumin-creatinine ratio, uACR), durante el año de medición.

³ Para obtener la tarjeta de regalo para el examen colorrectal, también debe haber completado una de estas pruebas: prueba de sangre oculta en heces (en el último año), sigmoidoscopia flexible (dentro de los cinco años), colonoscopia (dentro de los diez años), colonografía por TC (dentro de los cinco años) o prueba de ADN en heces (dentro de los tres años).

⁴ Para obtener esta tarjeta de regalo, los niños de 13 años deben recibir: una dosis de la vacuna antimeningocócica y una vacuna Tdap.

Rincón de la farmacia

Actualizaciones mensuales y trimestrales del formulario de CareFirst CHPMD: Beneficio de farmacia

CareFirst CHPMD publica actualizaciones mensuales y trimestrales del formulario en la sección [Lista de medicamentos](#) de nuestro sitio web. Para obtener la lista de surtido de medicamentos recetados para 90 días, visite carefirst.com/medicaid/attachments/2025-carefirst-chpmd-90-day-list.pdf.

Los proveedores pueden visitar la [sección "Administración farmacéutica"](#) de nuestro sitio web o llamar a Servicios para Miembros al **410-779-9369** o al **800-730-8530** (TTY: 711), de lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 5:00 p. m.

CareFirst CHPMD aprueba todos los procesos de administración de medicamentos y utiliza políticas y procedimientos para ayudar a crear y administrar la lista de medicamentos y productos cubiertos de CareFirst CHPMD.

Las decisiones de agregar o eliminar un medicamento de la lista de medicamentos se toman de manera constante. Los siguientes estándares nos ayudan a tomar estas decisiones.



Un medicamento o producto:

- Trata una afección no tratada por un medicamento que se encuentra actualmente en la lista.
- Trata una afección de manera diferente a un medicamento que se encuentra actualmente en la lista.
- Se ha informado que es seguro usarlo.
- Es más fácil de usar o aumenta el cumplimiento del paciente.
- Está disponible.
- Funciona mejor que los medicamentos o productos que se encuentran actualmente en la lista.
- Tiene un costo menor o el mismo precio que el que se encuentra actualmente en la lista.

También podemos usar otros procedimientos para administrar el uso de medicamentos:

- **Sustitución genérica:** La ley estatal nos exige expedir versiones genéricas de medicamentos y productos en lugar de medicamentos y productos de marca, a menos que un proveedor solicite lo contrario.
- **Autorización previa:** Para un medicamento que no está en el formulario, un proveedor puede elegir una alternativa del formulario o presentar una solicitud de excepción de autorización previa/medicamento a CVS Caremark para respaldar por qué el miembro no puede usar hasta tres (3) productos del formulario. Se requiere documentación y debe incluir el nombre del/de los medicamento(s) probado(s), el/los motivo(s) del fracaso, la intolerancia o la contraindicación, lo que corresponda. Las autorizaciones previas se pueden enviar [electrónicamente aquí](#), enviar por fax o solicitar por teléfono.
- **Terapia escalonada:** Comenzamos con los medicamentos y productos más económicos y seguros. Si es necesario, se utilizarán otras terapias. Comuníquese con CVS Caremark al **877-418-4133** para una revisión. A solicitud, un revisor de CVS proporcionará los criterios utilizados para evaluar los medicamentos/ productos solicitados durante la llamada.

- **Límites de cantidad:** Podemos limitar las cantidades de medicamentos o productos específicos cubiertos dentro de un período determinado. Comuníquese con CVS Caremark al **877-418-4133** para una revisión. Un revisor de CVS proporcionará límites de cantidad específicos del medicamento o producto a solicitud durante la llamada.
- **Medicamentos especiales:** Todos los medicamentos especializados deben surtirse en una farmacia especializada preferida de CareFirst CHPMD, que incluye farmacias especializadas de CVS y farmacias especializadas seleccionadas de la University of Maryland.
 - Cualquier medicamento especializado que se surta en una farmacia especializada fuera de la red se identificará como "farmacia no contratada" y NO se cubrirá ni reembolsará.
 - Puede encontrar la lista completa en nuestro sitio web en el menú desplegable titulado Medicamentos especializados.
- **Límites de edad:** Es posible que necesitemos aprobación previa para determinados medicamentos y productos según la edad. Un revisor de CVS proporcionará límites de edad específicos para medicamentos o productos a solicitud durante la llamada.
- **De pedido por correo:** 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 se pueden enviar directamente a su hogar si tiene un número de teléfono activo y una dirección particular actualizada.
 - Los miembros pueden comunicarse con CVS Caremark al **855-566-8397** para inscribirse en el beneficio de pedidos por correo o para hacer cualquier pregunta sobre el beneficio de pedidos por correo.



- Para surtir una receta de pedido por correo para un miembro, los proveedores pueden comunicarse con CVS Caremark al **800-378-5697** y seleccionar la opción 3. Los proveedores también pueden imprimir un formulario desde caremark.com y enviar la información requerida por fax al **800-378-0323**.

CareFirst CHPMD prohíbe que un farmacéutico cambie un medicamento o producto por un medicamento o producto alternativo dentro de la misma clase de medicamento terapéutico, excepto cuando el farmacéutico esté atendiendo a pacientes de un hospital o residente de un centro de atención integral o de atención prolongada con un procedimiento establecido para el intercambio terapéutico.

Los medicamentos y productos no cubiertos solicitados por usted o su proveedor pueden ser revisados por un administrador de beneficios de farmacia cuando el formulario no se adapte adecuadamente a sus necesidades. Esté preparado para proporcionar documentación de respaldo que demuestre que el miembro ha probado y le ha resultado ineficaz una opción de formulario.

Para conocer más, visite nuestro sitio web en carefirst.com/medicaid.

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.

Panqueques de banana y nueces caramelizadas

(cortesía del Dr. John La Puma, médico, chef capacitado y agricultor orgánico)

Nada es más reconfortante que estos panqueques de banana y nueces caramelizadas, ¡y también son saludables! Esta receta agrega nuggets de arándanos secos naturalmente dulces a una excelente mezcla de trigo integral, y usted disfruta de lo bueno de hacerlos en casa de manera muy sencilla.

Instrucciones

En un tazón grande, combine la mezcla para panqueques, la leche, los arándanos rojos, las claras de huevo y el aceite, mezclando hasta que desaparezcan los grumos grandes. (No mezcle demasiado). Incorpore las nueces pecanas. Caliente una plancha antiadherente grande a fuego medio hasta que esté caliente. Cubra con spray vegetal de cocina. Coloque la mezcla en una plancha caliente con 1/4 de taza. Voltee cuando los panqueques burbujeen y las bases estén doradas; continúe cocinando hasta que los panqueques estén dorados, aproximadamente 30 segundos. Mientras tanto, caliente una sartén antiadherente grande a fuego medio hasta que esté muy caliente. Agregue la banana; cocine hasta que las rebanadas estén doradas, volteándolas una vez, aproximadamente 30 segundos por lado. Reduzca el fuego a bajo; agregue jarabe y caliente bien. Coloque los panqueques en cuatro platos para servir; cubra con la mezcla de banana.

Ingredientes

- 1 taza de mezcla para panqueques de trigo integral
- 1 taza de leche (o leche de soja)
- ½ taza de arándanos rojos secos o arándanos azules secos
- 2 claras de huevo, batidas
- 1 cucharada de aceite de canola
- ¼ taza de nueces pecanas picadas tostadas
- 2 bananas maduras pero firmes, cortadas en rodajas
- ¼ taza de jarabe de arce puro



Recursos alimenticios

- [Banco de alimentos MD: Encontrar comida cercana](#)
- [Encuentre ayuda de CareFirst](#)



Cuestionario

Complete los espacios en blanco.

Para obtener más información sobre los beneficios disponibles para usted como miembro de CareFirst CHPMD, complete los espacios en blanco a continuación.

1

Obtiene ____ traslados de ida gratis para todas las necesidades médicas que no sean de emergencia.

1 6 2

2

Puede ganar _____ al realizar actividades saludables a través del Programa MyHealth Rewards, como realizarse un examen de detección de cáncer de mama o un examen de detección colorrectal.

Cepillos de dientes Globos de nieve Tarjetas de regalo

3

El Programa Mommy Meals le brinda ____ meses de asesoramiento nutricional, apoyo de bienestar y comidas a domicilio para miembros que tienen entre 20 y 28 semanas de embarazo.

6 2 0



Guía de beneficios 2026

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



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. Los miembros, sus cuidadores o sus proveedores de atención de la salud pueden solicitar servicios de administración de casos. 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 el programa. Los servicios de administración de casos también 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 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. 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.

Cómo obtener asistencia lingüística

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

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

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.

CareFirst 
Community Health Plan
Maryland

P.O. Box 915
Owings Mills, MD 21117

410-779-9369
carefirst.com/medicaid

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).

HealthChoice es un programa del Departamento de Salud de Maryland.

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.

- 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 o tarjeta de Medicaid 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 al 800-730-8530 (TTY: 711).