



MedStar Family  
Choice

Programa Maryland HealthChoice

# Boletín informativo del miembro

Primavera - verano 2023

## Renueve sus beneficios de Medicaid

**¿Usted o un familiar tiene actualmente seguro médico a través de Medicaid o el Programa de salud para niños de Maryland (MCHP, por sus siglas en inglés)?**

Las renovaciones de Medicaid no serán automáticas este año.

Verifique que su información de contacto esté actualizada para que pueda recibir avisos importantes sobre cualquier cambio a su seguro de salud.

Si usted ya recibió el aviso, ¡no espere más y complete su renovación hoy! Usted tiene 45 días para responder. Comience iniciando sesión en su cuenta en [marylandhealthconnection.gov/checkin/](https://marylandhealthconnection.gov/checkin/). Regístrese o llame al 855-642-8572.



Para obtener una versión en español de este boletín, visite [MedStarFamilyChoice.com](https://MedStarFamilyChoice.com) o llame a Servicios para Miembros al **888-404-3549**.

## En esta edición

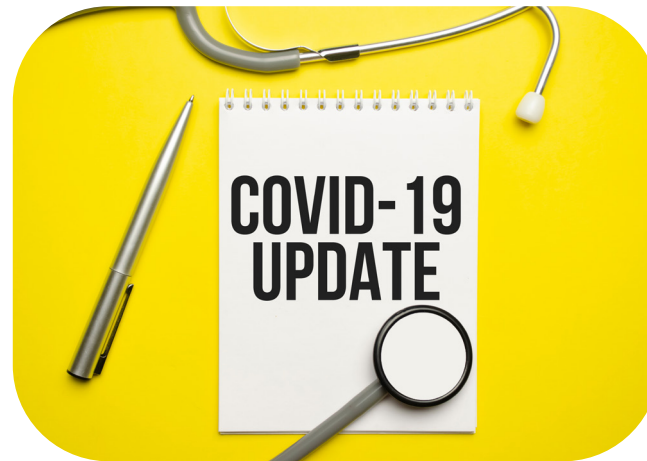
Actualizaciones sobre el COVID-19 para miembros de MedStar Family Choice ..2	2
Disfrute el verano y manténgase saludable haciendo ejercicio .....	2
MedStar Family Choice está en Facebook .....	3
¿Usted o su “hijo” adulto cumplió 18 años? .....	3
Comprender el fraude, el desperdicio y el abuso.....	4
Está bien solicitar información en la farmacia .....	4
¡Dedíquele tiempo a su bienestar y gane tarjetas de regalo!.....	5
Atención a todas las nuevas y futuras mamás: ¡Pueden ganar una tarjeta de regalo de \$50!.....	7
Línea gratuita de asesoría de enfermería .....	7
Los peligros de los opiáceos y otros analgésicos.....	8
Temas de seguridad de los pacientes .....	10
Cómo romper las barreras al comunicarse con su médico .....	11
Programa de manejo de casos inusuales y costosos.....	12
¿Qué es la administración de la utilización? .....	13
Cómo afectan las mordeduras de garrapatas y la enfermedad de Lyme	14
Los resultados de la encuesta MedStar Family Choice .....	15

## Actualizaciones sobre el COVID-19 para miembros de MedStar Family Choice

MedStar Family Choice ha regresado a sus operaciones normales con la finalización de la emergencia de salud pública debido al COVID. ¿Qué significa esto para usted?

1. El tratamiento, las vacunas y los exámenes para el COVID seguirán siendo beneficios cubiertos y deben ser proporcionados por proveedores de la red.
2. Si usted necesita una receta de emergencia, que normalmente requiere la aprobación de MFC, durante un fin de semana o un día festivo, la farmacia puede proporcionarle un suministro para 3 días hasta que pueda obtener la aprobación al siguiente día hábil.

Para encontrar más información sobre el COVID-19, visite nuestra [página de información sobre esta enfermedad](#).



## Disfrute el verano y manténgase saludable haciendo ejercicio

¡Mover su cuerpo es la clave! Si hace ejercicio en el que mueva lo suficiente sus brazos y piernas, su ritmo cardíaco será más rápido.

- Hacer ejercicio regularmente le da energía y le ayuda a estar saludable.
- Hacer ejercicio regularmente fortalece sus huesos y músculos.
- Hacer ejercicio regularmente hace que su corazón sea más fuerte y saludable.
- Hacer ejercicio regularmente hace que se sienta mejor consigo mismo.
- Hacer ejercicio regularmente evita que aumente de peso.



Empiece haciendo ejercicios suaves. Existen muchas opciones con las que puede ejercitarse y divertirse junto a su familia. Algunos ejemplos son: caminar, trotar, montar en bicicleta, hacer senderismo, saltar la cuerda, jugar con sus mascotas, patinar, hacer las tareas domésticas, nadar, podar el césped y muchas más actividades.

## MedStar Family Choice está en Facebook

MedStar Family Choice tiene un grupo privado en Facebook, exclusivo para nuestros miembros. Nuestro grupo de Facebook incluye información acerca de beneficios para los miembros, incentivos de bienestar, COVID-19, eventos, consejos saludables, recomendaciones para programar citas con proveedores y más.

Alentamos a todos nuestros miembros a unirse al nuevo grupo para mantenerse siempre conectados. Visite [Bit.ly/MFCGroup](https://bit.ly/MFCGroup) y haga clic en "+ Join Group" (Unirse al grupo) tan pronto como sea posible.

## ¿Usted o su “hijo” adulto cumplió 18 años?

Si es así, puede ser momento de consultar a un nuevo médico. Al llegar a la edad adulta, sus necesidades de atención médica cambian. Si usted o su hijo está consultando actualmente a un pediatra, es posible que quiera encontrar un proveedor de atención primaria (médico).

Los siguientes son los tipos de consultorios de proveedores de atención primaria para adultos:

- Medicina familiar
- Medicina interna

Si tiene preguntas acerca del tipo de proveedor que debe consultar, hable con su médico. MedStar Family Choice también puede ayudarle a encontrar un nuevo médico para adultos en su área. Si desea recibir ayuda, llámenos al 443-692-1094 o llame a Servicios para Miembros al **888-404-3549** para elegir a un nuevo proveedor.





## Comprender el fraude, el desperdicio y el abuso

MedStar Family Choice trabaja para prevenir el fraude, el desperdicio y el abuso en la atención médica. Fraude es cuando alguien deliberadamente hace algo malo o deshonesto para obtener beneficios de atención médica para sí mismo o para alguien más. Desperdicio es cuando se ordenan muchos exámenes o procedimientos que no son necesarios, lo que conlleva gastos adicionales. Abuso describe el comportamiento de proveedores que no siguen prácticas financieras, comerciales o médicas responsables y como resultado producen gastos innecesarios o no cumplen con los estándares de atención

Mientras que MedStar Family Choice busca las posibles actividades de fraude, desperdicio y abuso, necesitamos su ayuda para detenerlas.

MedStar Family Choice tiene una política estricta de no represalias. No es necesario que proporcione su nombre. Si usted tiene conocimiento de una situación que puede involucrar fraude y abuso, por favor repórtela inmediatamente llamando a nuestro Director de Cumplimiento al **410-933-2283**, o puede llamar a Servicios para Miembros al **888-404-3549** o a la línea directa de Integridad Corporativa de MedStar Health al **877-811-3411**. Su reporte se mantendrá confidencial. También puede llamar a la Oficina del Inspector General del Departamento de Salud de Maryland a la línea gratuita **866-770-7175**, reportar en línea en [https://health.maryland.gov/oig/Pages/Report\\_Fraud.aspx](https://health.maryland.gov/oig/Pages/Report_Fraud.aspx), o por escrito a la Unidad de integridad del programa del MDH a 201 West Preston Street, Baltimore, MD 21201. Reiteramos que no es necesario que proporcione su nombre.



## Está bien solicitar información en la farmacia

**¿Alguna vez le ha sucedido que al surtir una receta le dijeron que el medicamento no estaba cubierto por su seguro?**

**Sí es así, ¿la farmacia le ayudó a comunicarse con el consultorio del médico o su seguro para resolver este problema?**



Muchas personas se van de la farmacia sin los medicamentos con receta que necesitan debido a este problema.

Pero, sabía que puede pedir información en la farmacia acerca de:

¿Por qué mi medicamento no está cubierto?

1. ¿Hay alguna manera en la que pudiera recibir cobertura para el medicamento?
2. ¿Existe otro medicamento que podría usar y que esté cubierto por mi seguro?

A continuación, encontrará algunas de las razones más comunes por las que no se cubre un medicamento con receta:

- El medicamento no está en el formulario (una lista de medicamentos cubiertos).
- El medicamento necesita aprobación primero (conocida también como aprobación previa).
- Aún no ha llegado la fecha para surtirlo de nuevo.

Sin importar la razón, está bien preguntar en la farmacia por qué el medicamento con receta no está cubierto y qué puede hacer para arreglar este problema.

MedStar Family Choice desea que usted obtenga la atención médica y los medicamentos que necesita para mantenerse saludable. Queremos que sepa que puede preguntar en la farmacia si tiene un problema para obtener sus medicamentos.

Si aún después de solicitar la información en la farmacia, usted no obtiene sus medicamentos, solicite ayuda a MedStar Family Choice.

Para obtener ayuda con sus medicamentos, llame a MedStar Family Choice al **800-905-1722**, de lunes a viernes, de 8:30 a. m. a 5:00 p. m. Además, los miembros de MedStar Family Choice pueden informar en línea acerca de los problemas que hayan tenido en la farmacia por medio de este formulario ([Bit.ly/MFCPharmIssues](https://bit.ly/MFCPharmIssues)).

Si necesita ayuda con medicamentos relacionados con salud mental y abuso de sustancias, llame a la línea gratuita del Departamento de Salud de Maryland al **800-492-5231, opción 3**.

Para obtener más información acerca de sus beneficios de farmacia, visite la página [Bit.ly/MFCPharmacyBenefits](https://bit.ly/MFCPharmacyBenefits).

## ¡Dedíquele tiempo a su bienestar y gane tarjetas de regalo!

MedStar Family Choice se preocupa por su salud. Los exámenes físicos anuales son esenciales para que usted y su familia se mantengan saludables. Su salud y bienestar son muy importantes para MedStar Family Choice. ¡Así que, ofrecemos tarjetas de regalo de diferentes montos a los miembros que se hagan sus pruebas de detección (exámenes) y se vacunen cada año!

Sin las pruebas de detección, usted podría no saber si tiene problemas de salud que pueden empeorar sin tratamiento. No se preocupe, ¡MedStar Family Choice está aquí para ayudarlo! Nuestro Departamento de difusión puede ayudarles a usted y su familia a programar cualquiera de las siguientes citas con un médico:

- Exámenes físicos anuales
- Consultas de niño sano
- Prueba de detección de plomo
- Mamografías
- Pruebas de Papanicolaou
- Pruebas de diabetes



Una vez haya completado uno o más de los servicios anteriores, es posible que sea elegible para obtener una tarjeta de prepago. MedStar Family Choice le ofrece las siguientes tarjetas de regalo solo por asistir a sus citas de bienestar con su médico:

- Hasta \$250 por las consultas de niño sano de su bebé antes de los 30 meses de edad, así como una prueba de detección de plomo
- Hasta \$100 por su primera visita prenatal durante los primeros tres meses de embarazo y \$50 por su primera visita posparto dentro de los días 21 a 56 después del parto
- \$25 por completar las consultas de niño sano de su hijo (entre los 3 a 7 años)
- \$50 por completar los exámenes físicos para su hijo adolescente (entre los 12 y 21 años)
- Participe en el sorteo de \$100 por completar una prueba de Papanicolaou
- \$25 si se inscribe para la entrega por correo de medicamentos para tratar la diabetes, el asma o la presión arterial alta
- \$50 por completar una mamografía en el 2023 (mujeres mayores de 50 años)
- \$50 por completar la prueba de detección de plomo de su hijo, hasta los 12 meses de edad
- \$50 por exámenes de laboratorio para la diabetes y un examen ocular en el 2023 y \$50 adicionales si su nivel de A1C es menor de 8 al 31 de diciembre de 2023

Encuentre más información en [MedStarFamilyChoice.com](https://www.MedStarFamilyChoice.com) o llame a nuestro Departamento de difusión al **800-905-1722, opción 1.**

## Atención a todas las nuevas y futuras mamás: ¡Pueden ganar una tarjeta de regalo de \$50!

¿Sabía usted que, MedStar Family Choice tiene un programa posparto que satisfará todas sus necesidades? También puede calificar para recibir una tarjeta Prepaid Mastercard® de MedStar Family Choice de \$50 solo por seguir los lineamientos del estado.

Es muy importante que se realice su examen posparto de 21 a 56 días después del nacimiento de su bebé. Si tuvo un parto por cesárea, es posible que su médico desee verle en el consultorio dentro de las siguientes dos semanas para revisar la sutura. Durante la consulta, usted puede programar una cita para el examen posparto (recuerde que el examen debe realizarse de 21 a 56 días después de que nazca el bebé).

MedStar Family Choice le proporcionará transporte hacia y desde el consultorio y le dará una tarjeta de prepago de \$50 por asistir a su examen. También puede ganar una tarjeta de prepago adicional de \$10 por asistir a su primera visita de niño sano dentro de los 14 días después de dar a luz. Si tiene alguna pregunta o quisiera asistencia con la programación de sus citas, llame a su coordinador del programa posparto al **410-933-7237** o **800-905-1722**.



Además, el portal MedStar Healthy Life ofrece clases adicionales de Momma & Me en donde usted puede ganar mientras aprende. Inicie sesión en el portal de Healthy Life en [MedStarFamilyChoiceHealthyLife.com](https://www.MedStarFamilyChoiceHealthyLife.com) para inscribirse y gane una tarjeta de regalo de \$25 por completar los cursos prenatales y de lactancia materna, además de una tarjeta de regalo de \$10 por completar los cursos de seguridad para los bebés.

MetaBank®, Asociación Nacional y miembro de la FDIC, emite la tarjeta de conformidad con la licencia de Mastercard International Incorporated. Mastercard es una marca comercial registrada, y el diseño de círculos es una marca comercial de Mastercard International Incorporated. Sin acceso a efectivo ni pagos periódicos. La tarjeta es válida por hasta 12 meses, los fondos no vencen y pueden estar disponibles después de la fecha de vencimiento de la tarjeta; es posible que se apliquen tarifas. Se aplican los términos y condiciones de la tarjeta.

## Línea gratuita de asesoría de enfermería

¿Se siente enfermo o necesita consejo médico? El acceso a un enfermero con experiencia está a tan solo una llamada de distancia. Nuestra línea de asesoría de enfermería (**855-210-6204**) está aquí para usted las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

Llame y hable con un enfermero certificado para ayudarlo a saber lo que debe hacer o a dónde ir según sus síntomas.

De ser necesario, el enfermero puede proporcionarle las direcciones de los centros de urgencias más cercanos.

Usted debe acudir a la sala de emergencias cuando necesite atención inmediata por lesiones o enfermedades graves y repentinas. Por lo tanto, tendrá que esperar más en la sala de emergencias si la afección no es una emergencia.







## Los peligros de los opiáceos y otros analgésicos

Es probable que los analgésicos no alivien el dolor por completo. El objetivo de su uso es controlar el dolor mientras la persona se recupera. Por eso, aunque la persona ya se sienta mejor, es normal que aún sienta dolor al estar activa.

### ¿Qué son los opiáceos?

Los opiáceos son un tipo de analgésicos, es decir, medicamentos para el dolor. Los opiáceos recetados se prescriben a menudo para tratar el dolor intenso para afecciones médicas como el cáncer entre otras enfermedades graves. Sin embargo, este artículo no se enfoca en el uso de opiáceos para enfermedades graves, sino en su uso para problemas de dolor agudo, como el que se puede presentar después de una cirugía o una lesión. Los tipos de opiáceos más comunes son la oxycodona (OxyContin®), la hidrocodona (Vicodin), la morfina y la metadona.

### ¿Cuáles son los efectos secundarios del uso excesivo o la adicción a los opiáceos?

Tolerancia, es decir, que es posible que usted necesite aumentar la dosis del medicamento para sentir el mismo alivio.

Dependencia física, es decir, usted tiene síntomas de abstinencia cuando deja de tomar el medicamento.

- Aumento de la sensibilidad al dolor,
- Estreñimiento,
- Náusea, vómito y resequedad en la boca,
- Somnolencia y mareo,
- Confusión,
- Depresión,

Niveles bajos de testosterona, lo que puede provocar disminución del impulso sexual, de la energía y la fuerza Comezón y sudoración

### ¿Cuál es la dosis que debe tomar?

Siga las instrucciones del envase o etiqueta. No es seguro tomar más de la dosis indicada por su médico. Si las instrucciones indican tomarlo cada cuatro horas según sea necesario, esto significa que esta es la dosis **máxima** que debe tomar cada cuatro horas. No debe tomar automáticamente un medicamento cada cuatro horas si no lo necesita. Está bien tomar una dosis menor si controla el dolor. A medida que sana y con el paso del tiempo, usted debe tomar una cantidad menor de medicamento.

**Estos medicamentos pueden tener efectos secundarios graves y pueden provocar adicción. Tomar cualquier medicamento en cantidades o dosis mayores o más a menudo de la recetada, puede causar una sobredosis o la muerte.**

Usted puede tomar analgésicos opiáceos para dolor moderado a intenso. También puede probar otras alternativas, como aplicar frío o calor, lo cual puede reducir el dolor. Hable con su médico para saber cuál es la mejor opción para usted.

Tenga en cuenta que, si empieza a sentir menos dolor, debe disminuir también la cantidad de medicamento. Tome cada vez menos analgésicos opiáceos diariamente, a medida que su dolor disminuya. Puede hacer esto, ya sea tomando cada vez una dosis menor o dejando pasar más tiempo entre cada dosis. Esto se conoce como reducción de dosis o *tapering*, en inglés. Si usted siente que su dolor no mejora o se empeora, llame a su médico.



### ¿Dónde debe guardar estos medicamentos?

Mantenga estos medicamentos en un lugar seguro, fuera del alcance de otras personas de su familia, niños, visitantes y mascotas.

No permita que otras personas tomen sus medicamentos. Es peligroso e ilegal.

### ¿Cómo puedo mantenerme seguro al tomar estos medicamentos?

No maneje, ni opere maquinaria, ni beba alcohol si está tomando analgésicos opiáceos.

Consulte con su médico antes de tomar cualquier otro medicamento, si no habló de esto antes del alta en el hospital.

Dígale a un amigo o a un miembro de su familia que está tomando opiáceos y que llame al 911 si notan síntomas

preocupantes, si está más somnoliento de lo normal y tiene dificultades para despertarse.

Su médico le puede dar naloxona (Narcan®), un medicamento que puede neutralizar rápidamente los efectos de una sobredosis de opiáceos. Dele esta información a sus amigos o familiares para que estén listos y conozcan los pasos a seguir después de llamar al 9-1-1.

### ¿Qué debo hacer con los medicamentos opiáceos después de dejar de tomarlos?

Si ya no está tomando los medicamentos opiáceos que le recetaron, elimine cualquier sobrante. Existen maneras seguras de hacerlo:

Encuentre un programa local de recuperación de medicamentos o averigüe si su farmacia tiene un programa de reciclaje de medicamentos.

Vaya a: <https://www.fda.gov/drugs/ensuring-safe-use-medicine/safe-disposal-medicines> y siga las instrucciones de la FDA.

Para conocer más información sobre los opiáceos, vaya a la página web: <https://www.cdc.gov/opioids/basics/prescribed.html>.





## Temas de seguridad de los pacientes

La seguridad de los pacientes es uno de los retos de atención médica más apremiantes de la nación. Hay cosas que puede hacer para ayudarse a sí mismo a recibir una atención médica más segura. Algunas son tan sencillas como asegurarse de que cuando esté en el hospital, su brazalete tenga el nombre correcto. Usted probablemente ha visto su expediente en el consultorio de su médico. De hecho, usted puede tener expedientes en varios consultorios médicos. Si ha estado en el hospital, también tiene un expediente allí. Para darle seguimiento a toda esta información, es buena idea llevar sus propios registros. ¿Qué clase de información pondría en un registro de salud personal?

Puede comenzar con...

- su nombre, fecha de nacimiento, tipo de sangre y persona de contacto en caso de emergencias;
- fecha de su último examen físico;
- fechas y resultados de las pruebas de detección y de los exámenes;
- enfermedades y cirugías importantes, y las fechas en las que ocurrieron;
- una lista de sus medicamentos, dosis y el tiempo en el que las ha tomado;
- alergias;
- enfermedades crónicas;
- historial de enfermedades en su familia.

También asegúrese de:

1. Hacer preguntas si tiene dudas o inquietudes, así como de entender las respuestas. Elegir un médico con el que se sienta cómodo al hablar. Llevar a un familiar o amigo con usted para que le ayude a hacer preguntas y a entender las respuestas.

Darles a su médico y farmacéutico una lista de todos los medicamentos que toma, incluyendo los medicamentos sin receta médica. Informarles acerca de las alergias que tenga a los medicamentos. Preguntar sobre los efectos secundarios y qué debe evitar mientras esté tomando el medicamento. Leer la etiqueta cuando reciba su medicamento, incluso todas las advertencias.

## Cómo romper las barreras al comunicarse con su médico

Usted desempeña una parte muy importante en su atención al acudir a su médico. Aquí encontrará algunas cosas que pueden ayudarle a hacer su consulta más placentera:

Escriba sus preguntas antes de ir a su consulta.

- Escuche atentamente el consejo que su médico le da.
- Asegúrese de seguir las instrucciones del médico. Hágase todos los exámenes de laboratorios u otros exámenes que su médico le pidió.
- Asegúrese de que le tomen la presión arterial en cada consulta con el médico independientemente de si es con su médico de atención primaria o con un especialista.
- Si usted estuvo hospitalizado o realizó una visita a la sala de emergencias, infórmele a su médico. Todos los médicos involucrados en su atención tienen que saber esta información.
- Su médico de atención primaria debe recibir una copia de su estadía en el hospital conocida como un resumen del alta. Este documento le proporciona información detallada sobre la atención recibida en el hospital. Es muy importante que programe una consulta de seguimiento con su médico respecto a cualquier estadía en el hospital como paciente hospitalizado.
- Pregúntele a su médico de atención primaria si él o ella recibió una copia del resumen del alta. Si no, sugiera que su médico de atención primaria solicite una copia al hospital, ya que es muy importante para administrar su atención médica.





## Programa de manejo de casos inusuales y costosos

El Programa de Manejo de Casos inusuales y costosos (REM, por sus siglas en inglés) es un beneficio para los miembros de Medicaid de Maryland que presentan algunas condiciones o enfermedades que califican para este servicio. El programa REM no es otro programa MCO (Managed Care Organization, por sus siglas en inglés). Este programa también permite a los miembros de Medicaid beneficiarse del programa tradicional de Tarifa por Servicios de Medicaid, pero incluye servicios adicionales para el manejo de casos.

Otro beneficio del programa REM es la asignación de un administrador de casos quien se reunirá con usted de forma habitual para ayudarle a alcanzar sus objetivos de salud. El administrador de casos puede ayudarle a programar sus citas con el médico, resolver problemas o preguntas con medicamentos, e incluso asistir a sus citas para ayudarle a hacerle preguntas al médico.



Si usted es elegible para el programa REM, ya no formará parte del MCO (MedStar Family Choice). Usted podrá consultar a cualquier médico que acepte la tarjeta roja y blanca de Medicaid de Maryland (también conocida como Tarifa por Servicio o solo como MA). Esto significa que tendría acceso a más médicos/especialistas y ya no necesitaría referencias. Los adultos y los niños también tienen beneficios dentales y para la vista con el programa REM.

MedStar Family Choice tiene un administrador de casos para ayudarle con el formulario de inscripción al programa REM. Si cree que usted o su hijo tiene una enfermedad inusual que pueda ser elegible para el programa REM, llame a nuestra coordinadora de REM, Tarsha Williams al **443-692-1184** para recibir ayuda. Para conocer la lista de enfermedades que califican, visite [MMCP.Health.Maryland.gov/LongTermCare/Pages/REM-Program.aspx](https://www.mmcp.health.maryland.gov/LongTermCare/Pages/REM-Program.aspx).

## ¿Qué es la administración de la utilización?

Para asegurar que los miembros obtengan la atención médica que necesitan, MedStar Family Choice sigue un proceso básico de evaluación llamado revisión de la utilización. El médico de un miembro envía una solicitud, generalmente por teléfono o fax para servicios de MedStar Family Choice. Nuestros experimentados asociados de la clínica revisan todas las solicitudes.

Las decisiones de MedStar Family Choice están basadas en criterios nacionales, tales como las directrices de InterQual y de Medicaid. Las necesidades de los miembros que se encuentren fuera de los criterios son revisadas por nuestros médicos para verificar si son médicamente necesarias. MedStar Family Choice aprueba o deniega los servicios con base a si el servicio es médicamente necesario o no y si es un beneficio cubierto. No recompensamos financieramente a nuestros proveedores, asociados ni a ninguna persona contratada por MedStar Family Choice por denegar los servicios. Además, no recompensamos financieramente a nadie involucrado en el proceso de toma de decisiones de manera que los animaría a denegar los servicios.

MedStar Family Choice requiere hasta dos días hábiles para procesar una solicitud completa de servicios, excluyendo medicamentos. Las solicitudes se consideran completas cuando el médico envía la información médica necesaria. La decisión final no puede tardarse más de 14 días calendario, incluso si no se ha recibido toda la información clínica. MedStar Family Choice aprobará o denegará la solicitud y le notificará en un plazo de 24 horas (1 día calendario) desde la recepción de su solicitud de medicamentos. Si MedStar Family Choice niega la solicitud, el proveedor y el miembro recibirán una copia de dicha denegación. En la carta encontrarán las instrucciones acerca de cómo apelar la decisión. Los miembros también pueden comunicarse con la línea de ayuda HealthChoice al **800-284-4510**.







## Cómo afectan las mordeduras de garrapatas y la enfermedad de Lyme

La enfermedad de Lyme es una infección transmitida por la mordedura de las garrapatas. Esta enfermedad es la infección producida por garrapatas más comúnmente reportada en los Estados Unidos. Sin tratamiento, la enfermedad de Lyme produce un amplio rango de síntomas que incluyen fiebre, dolores de cabeza intensos, fatiga, erupción cutánea, parálisis facial, dolor muscular y artritis.

Aunque las medidas de prevención contra las garrapatas deben llevarse a cabo todo el año, las garrapatas son más activas en los meses calurosos. Por lo tanto, es necesario tomar medidas de precaución adicionales desde abril hasta septiembre.

A continuación, encontrará algunos consejos para evitar las mordeduras de garrapata:

- Evite áreas boscosas y con arbustos, con matorrales y lechos de hojas.
- Camine por el centro de los senderos.
- Utilice repelente para insectos con 20 por ciento o más de DEET, picaridin o IR3535 en la piel expuesta (Nota: Los padres deben aplicar el producto a sus hijos, evitando las manos, los ojos y la boca).

- La Agencia de Protección Ambiental tiene información en su sitio web que le ayudará a elegir el repelente de insectos adecuado para su familia en [EPA.gov/Insect-Repellents](https://www.epa.gov/insect-repellents).

Siga los siguientes pasos para eliminar las garrapatas de su cuerpo, el de sus hijos o de sus mascotas:

- Utilice pinzas de punta fina para agarrar las garrapatas lo más cerca de la piel que sea posible.
- Tire hacia arriba de manera firme y ejerciendo presión para retirar la garrapata. Evite sacudidas o movimientos de torsión.
- Limpie el sitio de la mordedura y sus manos con alcohol o jabón y agua.
- No utilice esmalte para uñas, cera de petróleo o una cerilla encendida para despegar la garrapata.
- Si algunas de las partes de la boca de la garrapata quedan en la piel, déjelas allí. En la mayor parte de los casos, se caerán por sí solas en unos cuantos días.

Visite la página web [CDC.gov/Ticks](https://www.cdc.gov/ticks) para aprender más acerca de cómo prevenir las mordeduras de garrapatas, cómo removerlas y buscar señales y síntomas de enfermedades provocadas por garrapatas.

## Los resultados de la encuesta MedStar Family Choice

MedStar Family Choice desea que usted conozca nuestros resultados de rendimiento. Para encontrar información actualizada acerca de los resultados de las encuestas, tales como la HEDIS®, la encuesta de satisfacción, revisiones del sistema de desempeño, auditorías EPSDT y el informe de calificaciones de los consumidores, visite la página web de calidad de MedStar Family Choice:

[MedStarFamilyChoice.com/Maryland-HealthChoice/For-Maryland-HealthChoice-Members/Quality](https://www.MedStarFamilyChoice.com/Maryland-HealthChoice/For-Maryland-HealthChoice-Members/Quality)

Las copias en papel están disponibles bajo solicitud llamando al **888-404-3549**. A medida que continuamos mejorando y esforzándonos por obtener resultados más altos, apreciamos su compromiso con la calidad de la atención médica.

*HEDIS es una marca comercial registrada del Comité Nacional para el Aseguramiento de la Calidad (National Committee for Quality Assurance, NCOA).*







### Servicios de interpretación gratuitos disponibles

Si usted conoce a un miembro de MedStar Family Choice que no hable inglés, o que no lo habla bien, llame gratis a Servicios para Miembros al **888-404-3549**. Contamos con intérpretes que pueden ayudar a los miembros cuando acudan con sus médicos. También proporcionaremos un intérprete para ayudar a los miembros que no hablen inglés o que no puedan leer la información escrita enviada por Servicios para Miembros. Si usted o alguien que conoce tiene deficiencia auditiva o problemas para escuchar, hay una línea TTY disponible. Solo llame al **800-508-6975**. Además, los miembros pueden obtener acceso al servicio de retransmisión de Maryland para recibir ayuda de TTY. MedStar Family Choice también cuenta con personas que pueden usar lengua de señas para ayudarlo durante sus visitas con el médico. Usted o alguien que pueda hablar por usted, debe informar a los representantes de Servicios para Miembros que necesita un intérprete.

Si necesita un intérprete, por favor contacte al departamento de Servicio para Miembros al **888-404-3549**.



**MedStar Family  
Choice**

5233 King Ave., Suite 400  
Baltimore, MD 21237  
888-404-3549 **PHONE**  
**MedStarFamilyChoice.com**

The MedStar Family Choice member newsletter is a publication of MedStar Family Choice.

Submit new items for the next issue to [mary.e.ruland@medstar.net](mailto:mary.e.ruland@medstar.net).

For more information on your plan or anything in this newsletter, please visit **MedStarFamilyChoice.com**.

Kenneth Samet  
*MedStar Health, President and CEO*

Mary Ruland  
*Health Plan Communication Manager*

Jocelyn Chisholm Carter  
*President*

Karyn Wills, MD  
*Medical Director*