



MedStar Family Choice

DISTRICT OF COLUMBIA

Boletín del inscrito

Otoño de 2025



En esta edición

Un mensaje de la Dra. Erica McClaskey	2
¿Qué es una visita de control del niño sano y por qué es importante?.....	3
¿Qué es la Gestión de Utilización?.....	4
Recordatorio amistoso para vacunarse contra la gripe y recibir un refuerzo contra el COVID-19	4
Hablemos de salud del comportamiento.....	5
Los antibióticos no siempre son la respuesta.....	7
Los Módulos de acondicionamiento físico de The Goal Standard están en el Portal de salud y bienestar	8
Cómo solicitar una segunda opinión	9
Cómo tener mejores conversaciones con su médico.....	10
MedStar eVisit: telemedicina	11
Actualización del servicio de transporte: Access2Care ahora es MTM Health	12
Asista a nuestras clases y eventos educativos.....	12
Llame a la línea de ayuda de enfermería las 24 horas del día.....	14
Rincón de cumplimiento	14

Un mensaje de la Dra. Erica McClaskey



Dra. Erica McClaskey

Estimado inscrito:

A medida que recibimos el otoño y nos preparamos para las próximas vacaciones, hay varias maneras en que puede prevenir enfermedades y manejar su cuidado personal. Una de las mejores maneras de prevenir enfermedades es mantenerse al día con su vacuna contra la gripe y alentar a sus seres queridos a hacer lo mismo. Lavarse las manos con regularidad antes y después de llegar a grandes reuniones, y antes y después de comer, también puede ayudar a detener la propagación de enfermedades.

Con respecto al cuidado personal, mantener un peso saludable, llevar una dieta equilibrada que incluya frutas, verduras y agua, y hacer ejercicio de manera regular son partes importantes para tener una buena salud física y mental. Los adultos deben tratar de realizar 30 minutos de ejercicio moderado por día o 150 minutos de actividad física por semana. Las caminatas rápidas, bailar, patinar, jugar tenis, levantar pesas ligeras o incluso rastrillar su jardín son opciones de actividades físicas. Como el cambio en el clima trae días más cortos y menos luz del sol, también es importante saber que su estado de ánimo puede verse afectado por el cambio de estación. Tome las medidas necesarias para encontrar el equilibrio en sus actividades.

Nuestro equipo está siempre dispuesto a responder sus preguntas, brindarle ayuda con las citas y satisfacer sus necesidades de atención médica. Si podemos ayudarlo de alguna manera, llame a servicios para inscritos al **888-404-3549** o visítenos en [MedStarFamilyChoiceDC.com](https://www.MedStarFamilyChoiceDC.com). Su voz es importante para nosotros y valoramos sus comentarios y sugerencias.

Cuídese y manténgase saludable.

Erica McClaskey, MD, MS, FAAFP, directora médica general y directora médica de MedStar Family Choice District of Columbia

¿Qué es una visita de control del niño sano y por qué es importante?



MedStar Family Choice District of Columbia requiere que su hijo(a) haga una visita de control del niño sano cada año. En la visita, el médico se asegurará de que se satisfagan todas las necesidades médicas de su hijo(a). Por ejemplo, verificará que tenga todas las vacunas necesarias. Usted puede ser elegible para recibir una **tarjeta de regalo de \$25 por completar la visita de control del niño sano anual de su hijo(a).**

Su hijo(a) debe someterse a su primer examen de detección de plomo antes de los 2 años. Usted puede ser elegible para recibir una **tarjeta de regalo de \$10 por completar el examen de detección de plomo.**

Todos los niños y adolescentes deben someterse a una prueba de colesterol y a un análisis de sangre para detectar anemia (células sanguíneas poco saludables). También es importante ver a un odontólogo cada seis meses para un examen dental y para mantener los dientes y las encías saludables. Las visitas odontológicas regulares pueden ayudar a prevenir caries y otros problemas en la boca. Los niños de **1 a 2 años pueden ser elegibles para recibir una tarjeta de regalo de \$10 por completar un examen odontológico.** Los niños de **15 meses a 21 años pueden ser elegibles para recibir una tarjeta de regalo de \$25 por completar un examen odontológico y su visita de control del niño sano anual.**

Para ver el calendario recomendado de vacunación para niños y adolescentes, ingrese en el sitio web de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades en [CDC.gov/Vaccines/Index.html](https://www.cdc.gov/Vaccines/Index.html). Si necesita ayuda para programar una cita, comuníquese con el Departamento de Divulgación al **202-363-4348** (marque la opción 1 y luego la 2). Estamos encantados de ayudarle.

¿Qué es la Gestión de Utilización?

En MedStar Family Choice DC, queremos asegurarnos de que reciba la atención que necesita. Es por eso que utilizamos un proceso de revisión llamado Gestión de Utilización. Esto significa que analizamos ciertos servicios médicos para ver si son necesarios y están cubiertos por su plan médico. Su médico o enfermero nos envía una solicitud de autorización previa, generalmente por fax, en la que se pide aprobación antes de obtener un servicio, medicamento o equipo médico. Nuestro equipo clínico verifica la solicitud con pautas médicas confiables como las normas de InterQual, ASAM y DC Medicaid. Si la solicitud no cumple con las pautas, uno de nuestros directores médicos hará una segunda revisión y tomará la decisión final. Solo decidimos en función de sus necesidades médicas y lo que cubre su plan, nunca en función de cuestiones como el origen racial, el género, los ingresos o la afección médica.

Nuestro personal y proveedores no cobran por denegar la atención o por usar menos servicios. Tomamos decisiones justas y únicamente después de tener toda la información médica que necesitamos.

- Para medicamentos y solicitudes urgentes, respondemos dentro de las 24 horas.
- Para cuidados y apoyos a largo plazo (como servicios de cuidado en el hogar o servicios especiales), decidiremos dentro de un plazo de 30 días si califica para estos beneficios a través de Medicaid.
- Para las solicitudes rutinarias, decidimos dentro de un plazo de 5 días, incluso si todavía estamos esperando más información médica. Si denegamos una solicitud, usted y su proveedor recibirán una carta que explica por qué y cómo apelar la decisión si es necesario.

Si tiene preguntas, llame a la línea de servicios para inscritos al **888-404-3549**.

Recordatorio amistoso para vacunarse contra la gripe y recibir un refuerzo contra el COVID-19

Vacunas disponibles en farmacias locales. Durante los últimos 50 años, las vacunas han salvado más de mil millones de vidas en los Estados Unidos. Previenen enfermedades, discapacidades y virus. Los inscritos a MedStar Family Choice DC (mayores de 3 años) pueden vacunarse gratis en las farmacias participantes, como las farmacias CVS, las farmacias minoristas de MedStar Health, Target, Walmart, Walgreens, Rite Aid, Giant, Safeway y otras farmacias de la red. Este programa incluye la vacuna contra la gripe y las vacunas de herpes zóster, hepatitis A y B, neumonía, VPH (para prevenir el cáncer de cuello uterino), varicela y tétanos. Las vacunas contra la gripe se administran sin cita previa.

En el caso de otras vacunas, entre ellas la vacuna contra el COVID-19, puede ser necesario que el inscrito llame a la farmacia para cerciorarse de que la vacuna que necesita está disponible y para programar una cita, de ser necesario. Se informará a su médico cuando usted reciba una vacuna para que pueda ingresarla en sus registros médicos. Para obtener más información sobre las vacunas recomendadas, ingrese en los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades en [CDC.gov/Vaccines/Index.html](https://www.cdc.gov/Vaccines/Index.html) o hable con su proveedor de atención primaria.



Hablemos de salud del comportamiento

Tema: Días más cortos, estados de ánimo más bajos

A medida que pasamos del otoño al invierno, algunos cambios son bienvenidos, como los paisajes coloridos y las temperaturas más frías. Otros cambios, como menos luz solar de nuestros días más cortos y un mayor aislamiento debido al mal clima, pueden afectar nuestro estado de ánimo y comportamiento. Si su estado de ánimo, pensamientos o comportamiento cambian significativamente a medida que cambia el clima o las estaciones del año, es posible que esté sufriendo los síntomas del trastorno afectivo estacional, o SAD, que puede afectar a millones de estadounidenses cada año.

El trastorno afectivo estacional se caracteriza por un patrón estacional recurrente de síntomas de depresión que duran de 4 a 5 meses del año, que a menudo están relacionados con los meses de otoño e invierno. Sin embargo, algunas personas experimentan cambios durante los meses de verano.

Los síntomas del trastorno afectivo estacional incluyen los siguientes:

- Tristeza o desánimo persistentes
- Desesperanza
- Irritabilidad
- Disminución de la motivación o el placer de las actividades
- Cambios en el sueño o apetito
- Aislamiento o alejamiento de los demás
- Dificultades con la concentración o la memoria
- Pensamientos de muerte o suicidio

En la mayoría de los casos, el SAD se desarrolla en la edad adulta joven, aunque es posible que no note sus síntomas o el patrón hasta etapas posteriores de la vida. El SAD es más común en áreas que tienen climas más severos y días más cortos durante el invierno. También es más común entre las personas que tienen un trastorno del estado de ánimo preexistente como depresión severa o trastorno bipolar, y puede ocurrir en familias.

La buena noticia es que existen tratamientos efectivos para las personas que luchan con el SAD. La terapia de luz, la psicoterapia, los medicamentos antidepresivos y los tratamientos con vitamina D se pueden usar solos o combinados entre sí. La terapia de luz es uno de los tratamientos más comunes, ya que ayuda a exponer a las personas a una luz más brillante que puede estar faltando durante los meses de otoño e invierno. La terapia de conversación ayuda al nombrar los síntomas depresivos y cambiar las formas en las que pensamos y nos comportamos, lo que puede mejorar nuestro estado de ánimo. Los medicamentos antidepresivos pueden ayudar al cerebro a producir o usar sustancias químicas que afectan el estado de ánimo o el estrés, pero pueden tardar hasta 4 u 8 semanas para hacer efecto. Los suplementos de vitamina D pueden ayudar con los síntomas del SAD porque muchas personas que sufren este trastorno tienen una deficiencia de vitamina D.

Si nota que usted o alguien más experimenta los síntomas del SAD, es importante que hable con su proveedor de atención médica sobre sus dificultades para encontrar el plan de tratamiento más efectivo para usted. No está solo. La ayuda está disponible y es eficaz. Llame a la línea de ayuda de enfermería de MedStar Family Choice DC al **855-798-3540** o a la línea directa del Departamento de Salud el Comportamiento del DC al **888-793-4357**, las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

Los antibióticos no siempre son la respuesta

La resistencia a los antibióticos es una de las problemáticas más graves en materia de salud pública en los EE. UU. El uso excesivo de antibióticos es la principal causa de resistencia a los antibióticos. Esto ocurre cuando un microorganismo evoluciona al grado de que los antibióticos ya no lo matan. El uso correcto de los antibióticos es necesario para prevenir la resistencia a estos y para evitar las reacciones adversas. Los antibióticos no combaten las infecciones causadas por los virus, como los resfriados, la gripe, la mayoría de los dolores de garganta y la bronquitis (inflamación de las vías respiratorias); es más, muchas de las infecciones de los oídos o de los senos nasales pueden curarse sin necesidad de antibióticos. Enfocarse en aliviar los síntomas puede ser el tratamiento más efectivo para este tipo de infecciones.

Tomar antibióticos para tratar infecciones virales, como los resfriados, la gripe, el dolor de garganta y la bronquitis:

- No curará la infección.
- No impedirá que otros se contagien.
- No llevará a que usted o sus hijos se sientan mejor.
- Podría causar efectos secundarios dañinos e innecesarios.
- Podría favorecer la resistencia a los antibióticos.

El descanso, los líquidos y los medicamentos de venta libre podrían ser lo mejor para tratar los síntomas asociados con las infecciones virales. Tomar cualquier medicamento con receta médica conlleva riesgos potenciales. El uso innecesario de antibióticos puede causar efectos secundarios dañinos e infecciones resistentes a los antibióticos en el futuro.

Lo que puede hacer

Podría estar enfermo, aunque su médico no le haya recetado un antibiótico. Converse con su médico acerca del mejor tratamiento para la enfermedad que usted o su hijo(a) presenta. Durante una infección viral, usted o su hijo(a) puede hacer lo siguiente para lograr sentirse mejor:

- Pregunte por tratamientos de venta libre para reducir sus síntomas
- Beba abundantes líquidos
- Descanse mucho
- Utilice un humidificador de vapor frío o un aerosol nasal de solución salina para ayudarlo a descongestionarse
- Busque alivio para su garganta con el uso de hielo picado y de aerosoles o pastillas para la garganta
- Use miel para aliviarse de la tos
- Trate la influenza con medicamentos antivirales recetados por el médico

Nota: No les dé pastillas para la garganta a niños pequeños, ni les dé miel a bebés de menos de un año.



Los Módulos de acondicionamiento físico de The Goal Standard están en el Portal de salud y bienestar

Get to know your trainer: Jaimel “Jai” Johnson



Coach Jai Johnson is a former pro soccer goalkeeper and founder of **The Goal Standard**. She was the first Black goalkeeper at the University of Tennessee and played in the Women's Professional Soccer (WPS) league for the Boston Breakers, Chicago Red Stars, and Washington Freedom.

After her playing career, Jai coached at the University of Texas and the University of Iowa. She is also a Mental Health Performance Coach, helping athletes and everyday people build strong, healthy minds.

Through The Goal Standard, Coach Jai creates simple, effective workouts for all ages and fitness levels, helping people feel stronger, healthier, and more confident in body and mind.

Fitness program tracks

All Stars Ages 13-18

Start strong with targeted training to build endurance, energy, strength, and mobility.

- **Module I:** Basic movements to enhance motor skills, bodyweight exercises, and stretches
Equipment: mat, chair
- **Module II:** More dynamic movements to achieve more intense results
Equipment: mat, chair

Gold Stars Ages 30-50

Total-body workouts to start, maintain, or enhance your fitness. Includes some modifications.

- **Module I:** Exercise routine designed to help you achieve a basic level of fitness and endurance
Equipment: mat, wall or chair
- **Module II:** More intense workout to build strength
Equipment: mat, chair, water bottles or light weights (3-10lbs)

Twinkling Stars Expectant Mothers

Safe and gentle movement during pregnancy (talk to your doctor before starting).

- **Module I:** Stretching and flexibility routines. Includes accommodations for those in their second and third trimesters
Equipment: mat, chair, wall

Super Stars Post Delivery

Total-body workouts to start, maintain, or enhance your fitness. Includes some modifications.

- **Module I:** Low-impact, full-body workouts to increase strength and energy
Equipment: mat, chair, resistance bands*

Eligibility: The fitness program is open to MedStar Family Choice District of Columbia Enrollees.



***Resistance bands are available.** Please come and pick up at the MedStar Family Choice District of Columbia Wellness Center, located at **3924 Minnesota Ave., NE, Washington, DC 20019**, or call us at **855-798-4244**, press 1, and then press 2.

Nuestro Portal de salud y bienestar ofrece un camino hacia un mayor bienestar. Puede disfrutar de recursos como videos, artículos y otras herramientas para brindarle apoyo en cada área del bienestar. Estas áreas incluyen la salud financiera, física, mental y emocional. Ahora ofrecemos los Módulos de acondicionamiento físico de The Goal Standard para niños, adultos, mujeres embarazadas y madres después del parto.

Encontrará el enlace para acceder al Portal de salud y bienestar en nuestra página web de beneficios generales en [MedStarFamilyChoiceDC.com/Enrollees/General-Benefits](https://www.MedStarFamilyChoiceDC.com/Enrollees/General-Benefits) o directamente en [MedStarHealth.LiveHealthyIgnite.com/Users/Sign_In](https://www.MedStarHealth.LiveHealthyIgnite.com/Users/Sign_In). Para encontrar los Módulos de acondicionamiento físico de The Goal Standard, haga clic en la tarjeta de módulos en la parte inferior de la página. Puede aprender más si asiste a una de las rutinas virtuales mensuales con The Goal Standard el segundo martes de cada mes de 3:00 p.m. a 4:00 p.m.

¿Cómo puedo solicitar una segunda opinión?

Como inscrito a MedStar Family Choice DC, tiene derecho a una segunda opinión médica si cree que la necesita. Si desea una segunda opinión médica, su proveedor de atención primaria (PCP) puede solicitar una remisión a otro proveedor de la red. Si no hay ningún proveedor de la red que pueda dar una segunda opinión, se puede solicitar un proveedor fuera de la red.

Su PCP trabajará con usted, así como con el Departamento de Gestión de Utilización (UM) de MedStar Family Choice DC, cuando se deba programar una segunda opinión con un proveedor fuera de la red. Se necesita una remisión de su PCP, junto con una autorización previa del Departamento de UM, antes de su cita con el proveedor fuera de la red. Su PCP puede obtener autorización previa. Si tiene preguntas sobre cómo obtener una segunda opinión médica, hable con su PCP o llame a la línea de servicios para inscritos al **888-404-3549**.





Cómo tener mejores conversaciones con su médico

Usted tiene un papel muy importante en su atención médica. La buena comunicación con su médico es clave. A continuación, se incluyen algunas cosas que pueden ayudarlo a aprovechar al máximo sus visitas al médico:

- Escriba sus preguntas antes de la cita.
- Considere la posibilidad de llevar a un integrante de la familia o a un amigo cercano.
- Escuche atentamente los consejos que le dé su médico. Tome notas sobre lo que le dijo el médico o pida a un integrante de la familia o amigo cercano que lo haga por usted.
- Al final de la visita, pida a su médico que le repita los puntos principales. Pida la información de contacto del médico y su método de comunicación preferido.
- Asegúrese de seguir las instrucciones de su médico. Hágase los análisis de laboratorio u otras pruebas que su médico le pida que se haga.
- Pregunte cómo puede acceder a sus registros médicos para poder hacer un seguimiento de su atención médica.
- Asegúrese de que le tomen la presión arterial en cada cita médica. Esto incluye citas con su médico de atención primaria y con especialistas.

- Si estuvo hospitalizado o tuvo que ir a la sala de urgencias, avísele a su médico. Todos los médicos que participan en su atención deben saberlo.
 - » Su médico de atención primaria debe recibir la información sobre su estadía en el hospital, conocida como informe de alta médica. El informe de alta médica cuenta con la información detallada sobre la atención que recibió en el hospital. Pregúntele a su médico de atención primaria si ha recibido una copia del informe de alta médica. Si no lo tiene, puede sugerirle que solicite una copia al hospital; esto es muy importante para poder gestionar su atención médica.
 - » Es muy importante que programe una cita de seguimiento con su médico con respecto a cualquier estadía hospitalaria.

MedStar eVisit: Telemedicina

Como inscrito de MedStar Family Choice DC, recibe visitas de MedStar eVisit: telemedicina sin necesidad de programar una cita previa y sin costo alguno. Puede utilizar este servicio en cualquier momento, de día o de noche, desde su casa. Los médicos de MedStar Health lo revisarán para detectar enfermedades y lesiones comunes y le ayudarán con los planes de tratamiento. Para conectarse, descargue la aplicación en su tableta o teléfono inteligente o use su computadora para ingresar en línea. Ingrese en [MedStarFamilyChoiceDC.com/Enrollee/eVisit](https://www.MedStarFamilyChoiceDC.com/Enrollee/eVisit) para obtener más información.

Afecciones que MedStar eVisit: telemedicina puede tratar.

Todos los proveedores de MedStar eVisit tratan muchas de las mismas afecciones para las que buscaría asistencia en un centro de atención de urgencias de MedStar Health. Inicie sesión en MedStar eVisit si experimenta cualquiera de los siguientes problemas.

- Sarpullido o urticaria
- Infecciones sinusales causadas por alergias, virus y bacterias
- Enfermedades transmitidas por garrapatas (Lyme)
- Conjuntivitis
- Dolor de articulaciones o de espalda
- Picaduras o mordeduras de insectos, animales pequeños o humanos
- Accidentes automovilísticos leves sin molestias ni dolor en los huesos
- Dolores de cabeza o migrañas
- Infecciones del tracto urinario en mujeres
- Alergias estacionales
- Náuseas, vómitos o diarrea
- Cortes o quemaduras menores
- Caída de un menor sin heridas en la cabeza

Actualización del servicio de transporte: Access2Care ahora es MTM Health

Hace poco, Access2Care se convirtió en MTM Health.

El nombre y la marca cambiaron, pero su beneficio de viaje sigue siendo el mismo. Deberá llamar al mismo número para reservar viajes. Este servicio es gratuito para nuestros inscritos. Si necesita transporte para asistir a una cita médica, incluso para recibir la vacuna contra el COVID-19, puede programarlo las 24 horas del día, los 7 días de la semana, llamando al **866-201-9974**. El transporte debe programarse al menos tres días hábiles antes de una cita regular. Debe programarse al menos un día hábil antes de las visitas urgentes o de Detección, Diagnóstico y Tratamiento Temprano y Periódico (EPSDT) infantil.



Si tiene preguntas o desea reservar un viaje, llame a MTM Health al **866-201-9974**.

Asista a nuestras clases y eventos educativos

Medstar Family Choice DC ofrece una variedad de eventos virtuales y presenciales para usted y su familia. Los eventos incluyen:

Orientación para nuevos inscritos: Obtenga más información sobre los servicios, beneficios y derechos de su plan médico.

Comité Asesor para Inscritos: Brinde sus comentarios sobre nuestros servicios de atención médica. Con su opinión, puede ayudarnos a mejorar para usted y todos los inscritos.

Clases de educación sobre la salud:

- Lunes de maternidad: Las mujeres embarazadas y las madres nuevas aprenden sobre las mejores prácticas de sueño seguro para sus bebés. ¡Asista y reciba una cuna Cribette GRATIS!
- Foros de salud: Obtenga más información sobre la salud de la mujer, del hombre y mucho más de médicos y expertos.

Clases de ejercicio y de cocina:

- Martes de 4-Fitness: Disfrute de clases de zumba, yoga y danza en línea en nuestro Centro de Bienestar. Venga a mover el cuerpo, reducir el estrés y levantar su estado de ánimo y autoestima con estas clases de ejercicios divertidos todos los meses.
- Viernes gastronómicos: Maneje su peso y aprenda sobre las comidas a base de plantas, cómo leer las etiquetas y cómo comer de forma saludable dentro de su presupuesto.

- Miércoles de bienestar: Acompañe a nuestros instructores de entrenamiento físico y aprenda cómo reducir el estrés a través del yoga, la conciencia plena, el ciclismo y más.
- Mesa redonda de recursos comunitarios: Aprenda sobre los servicios y recursos que brindan nuestros socios comunitarios para apoyos con la vivienda, el empleo, el acceso a alimentos, la educación/ capacitación y más.
- Eventos para jóvenes: Para adolescentes de 15 a 17 años, ¡servimos hechos y sabor! Regístrese en nuestro programa Culinary Choice para mejorar sus habilidades de cocina y su salud en general, y obtenga un certificado Safe Serv.

Para ver nuestro calendario de eventos, ingrese en nuestro sitio [MedStarFamilyChoiceDC.com/Enrollees/Events-and-Outreach-Programs](https://www.MedStarFamilyChoiceDC.com/Enrollees/Events-and-Outreach-Programs) o llame al Departamento de Divulgación al **855-798-4244**. Si necesita servicios de transporte o interpretación, el Departamento de Divulgación también puede ayudarle.



Llame a la línea de ayuda de enfermería las 24 horas del día

Si se siente mal o necesita asesoramiento médico o de salud del comportamiento, llame a la línea gratuita de ayuda de enfermería al **855-798-3540**. Enfermeros especializados están disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana, los 365 días del año para responder a sus preguntas de atención médica y evaluar sus síntomas. El personal de enfermería puede ayudarle a decidir si debe llamar al médico, acudir a una sala de urgencias, ir a la sala de emergencias o tratar los síntomas en casa. Todas las llamadas se contestan en directo. En caso de emergencia médica, llame al 911.



Rincón de cumplimiento

Tema: Protección de su información de privacidad y médica

¿Sabía que existen leyes y políticas escritas que protegen su privacidad? MedStar Family Choice District of Columbia valora la importancia de mantener segura su información médica protegida. Establecimos políticas en relación con eso. MedStar Family Choice DC reconoce la importancia de la privacidad del paciente.

Antes de divulgar su información médica protegida por teléfono, MedStar Family Choice DC debe verificar su identidad y autoridad para acceder a información protegida específica. Para ello, los miembros de nuestro personal le pedirán datos de identificación, como su nombre, dirección o fecha de nacimiento, antes de facilitarle cualquier información médica protegida. MedStar Family Choice DC

también debe mantener la privacidad de su información médica protegida escrita y electrónica. Los documentos en papel se guardan en lugares seguros. La información médica electrónica protegida se cifra en nuestros dispositivos. Los empleados solo pueden utilizar o divulgar la información médica protegida para un fin permitido por la ley o un requisito aplicable, y el acceso se basa en sus funciones laborales específicas. Nuestros empleados también reciben capacitación sobre cómo proteger la información médica de nuestros inscritos. Además, MedStar Family Choice DC emplea otros métodos para asegurar las comunicaciones por correo electrónico.

Con su carta de bienvenida y tarjeta de identificación de inscrito, recibió una copia de nuestro Aviso de prácticas de privacidad. También está en su Manual del inscrito y en nuestro sitio web. Esta información importante describe cómo MedStar Family Choice DC puede usar y divulgar su información médica, cómo usted puede acceder a esta información y cómo presentar una queja si considera que se ha violado su privacidad. Si tiene alguna pregunta relacionada con la protección de su información médica o desea solicitar una copia del Aviso de prácticas de privacidad, comuníquese con la línea de servicios para inscritos al **888-404-3549**.

MedStar Family Choice District of Columbia cumple con las leyes federales vigentes de derechos civiles y no discrimina por motivos de origen racial, color de piel, nacionalidad, discapacidad o sexo.

If you do not speak and/or read English, please call **888-404-3549** between 8:00 a.m. and 5:30 p.m. A representative will assist you.

Si no habla o lee inglés, llame al **888-404-3549** entre las 8:00 a.m. y las 5:30 p.m. Un representante se complacerá en asistirle.

Nếu bạn không nói và/hoặc đọc tiếng Anh, xin gọi **888-404-3549** từ 8 giờ 00 sáng đến 5 giờ 30 chiều. Sẽ có người đại diện giúp bạn.

‘영어로 대화를 못하시거나 영어를 읽지 못하는 경우, 오전 8시 00분에서 오후 5시 30분 사이에 **888-404 3549** 번으로 전화해 주시기 바랍니다. 담당 직원이 도와드립니다.

Si vous ne parlez pas ou lisez l'anglais, s'il vous plaît appeler **888-404-3549** entre 8:00 du matin et 5:30 du soir. Un représentant vous aidera.

የእንግሊዝኛ ቋንቋ መናገርና ማንበብ የማይችሉ ከሆነ ከጧቱ 8 : 00 ሰዓት እስከ ቀኑ 5 : 30 ባለው ጊዜ በስልክ ቁጥር **888-404 3549** በመደወል እርዳታ ማግኘት ይችላሉ።

‘如果不能講和/或不能閱讀英語，請在上午 8:00 到下午 5:30之間給 **888-404-3549** 打電話，我們會有代表幫助



MedStar Family Choice

DISTRICT OF COLUMBIA

3007 Tilden Street, NW, POD 3N
Washington, DC 20008

Boletín del inscrito Otoño de 2025

El Boletín del inscrito es una publicación de MedStar Family Choice District of Columbia. Para obtener más información sobre su plan o cualquier tema de este boletín, visite [MedStarFamilyChoiceDC.com](https://www.MedStarFamilyChoiceDC.com) o llame a servicios para inscritos al **888-404-3549**.

Jocelyn Chisholm Carter, JD, presidenta de MedStar Family Choice

Erica McClaskey, MD, MS, FAAFP, directora médica general y directora médica de MedStar Family Choice District of Columbia

Lisa McDonough, gerente de Experiencia de Afiliados y Comunicaciones Internas de MedStar Family Choice



MedStar Family Choice

DISTRICT OF COLUMBIA

3007 Tilden Street, NW, POD 3N
Washington, DC 20008

202-363-4348 o 855-798-4244 (línea gratuita)

[MedStarFamilyChoiceDC.com](https://www.MedStarFamilyChoiceDC.com)



3 YEARS

MY2023
MEDICAID