



Boletín para inscritos

Verano de 2022



En esta edición

Mensaje del Dr. Tu	2
Alimentarse de forma saludable y disfrutar de un nuevo lugar en la comunidad.....	2
Verano de bienestar y de tarjetas de regalo	3
Programa Produce Rx, destinado a las enfermedades crónicas relacionadas con la alimentación.....	4
Cologuard®, la prueba casera para detectar el cáncer colorrectal, ahora está cubierta	4
Conocer los signos de sobredosis de opioides.....	5
Los antibióticos no siempre son la respuesta	6
Vacunas disponibles en farmacias locales.....	8
Vuelta a la escuela: actividades Be smart. Start smart	9
Las vacunas para el regreso a la escuela son importantes, necesarias y gratuitas	9
Proteger la privacidad de su información médica	10
La seguridad del paciente es primordial para su atención médica.....	11
Cómo tener mejores conversaciones con su médico.....	12
¿Cómo puedo solicitar una segunda opinión?	13
Servicios de Detección, Diagnóstico y Tratamiento Temprano y Periódico (EPSDT)	14
Llegar saludable al verano mediante el ejercicio	14
Pongámonos en forma	14
Comprender las picaduras de garrapatas y la enfermedad de Lyme.....	15
Qué es la Gestión de Utilización.....	16
Prevenir el fraude, el dispendio y el abuso.....	17

Mensaje del Dr. Tu



¿Se acaba de inscribir en MedStar Family Choice District of Columbia? ¡Le damos la bienvenida! Nos alegramos de que usted y todos nuestros inscritos confíen en nosotros. Nuestro equipo está siempre dispuesto a responder sus preguntas, brindarle ayuda con las citas y apoyar sus necesidades de atención médica en todo lo que pueda.

Muchas personas consideran que el verano es la mejor época del año. El tiempo es cálido, y más niños disfrutan del aire libre en nuestros maravillosos parques. Tenga cuidado con las quemaduras solares, la insolación, las picaduras de insectos y las intoxicaciones alimentarias. Si quiere obtener información para cuidarse, gozar de buena salud, disfrutar del verano y empezar a planificar el regreso a la escuela, lea los artículos de esta edición y visite nuestro sitio web en MedStarFamilyChoiceDC.com.

Comuníquese con la línea de servicios para inscritos al **888-404-3549** si necesita ayuda.

Atentamente,

Raymond Tu, M.D., M.S., F.A.C.R.

Director médico

MedStar Family Choice District of Columbia

Alimentarse de forma saludable y disfrutar de un nuevo lugar en la comunidad

Gracias a nuestro trabajo con DC Greens, los afiliados a MedStar Family Choice District of Columbia ahora tienen un mejor acceso a alimentos saludables y a la educación. Felicitamos a DC Greens por la gran apertura de The Well at Oxon Run.

The Well at Oxon Run es una granja de un acre situada en Oxon Run Park. Cuenta con cultivos de temporada, jardines para recoger flores, un puesto de venta de productos agrícolas, un huerto con gallinas, un invernadero, jardines de hierbas y polinizadores, así como un gran jardín para jóvenes con un aula al aire libre. Este espacio será una fuente de alimentos saludables para las escuelas, los miembros de la comunidad y los restaurantes de la zona. En este nuevo espacio de encuentro para la comunidad de la zona 8, los inscritos pueden disfrutar de la educación desde la plantación hasta el consumo. La primera temporada de siembra fue en primavera. Para obtener más información, visite DCGreens.org/thewell.





¡Verano de bienestar y de tarjetas de regalo!

Las vacunas y los exámenes de detección anuales son importantes para mantenerlo a usted y a su familia saludables. Ofrecemos tarjetas de regalo a los inscritos que participan en los exámenes de detección (pruebas) y reciben las inmunizaciones (vacunas) cada año. Sin exámenes de detección, podría haber problemas de salud sin detectar que empeorarían si no se realiza un tratamiento.

Nuestro Departamento de Asistencia puede brindarle ayuda a usted y a su familia para programar cualquiera de las siguientes citas:

- Exámenes físicos anuales
- Examen de detección de plomo
- Mamografías
- Visitas de control del niño sano
- Pruebas de diabetes
- Citologías vaginales

Una vez que se haya realizado uno o más de los chequeos enumerados anteriormente, podría ser elegible para recibir una tarjeta de regalo. Ofrecemos las siguientes recompensas tan solo por asistir a las citas con el médico de bienestar:

- Hasta \$75 por completar las seis visitas de control del niño sano de su bebé antes de los 15 meses de vida.
- \$10 por realizarle a su hijo(a) el examen de detección de plomo antes de los 12 meses de edad y \$10 por realizarle el segundo examen de detección antes de los 5 años.
- \$25 por su primera cita de atención prenatal durante los primeros tres meses de embarazo.
- \$25 por su primera cita posparto dentro de los 21 a 56 días siguientes al parto.
- Hasta \$50 por completar las visitas de control del niño sano, incluido un examen dental (de 3 a 11 años).
- \$25 por realizar el examen físico para adolescentes (de 12 a 21 años).
- \$25 por realizarse una mamografía (50 años o más).
- Hasta \$75 por realizarse la prueba de diabetes y reducir el nivel de A1C a menos de 8 para el 31 de septiembre de 2022.

Para obtener más información, llame a nuestro Departamento de Asistencia al **855-798-4244** (elija la opción 1 y, luego, la 2).

Programa Produce Rx, destinado a las enfermedades crónicas relacionadas con la alimentación

Produce Rx, patrocinado por DC Greens y Giant Food, permite a los profesionales médicos recetar frutas y verduras frescas y congeladas a los pacientes que padecen enfermedades crónicas relacionadas con la alimentación. El objetivo del programa es aumentar el acceso a alimentos nutritivos.

Los participantes reciben \$240, válidos durante 90 días, para utilizarlos en determinadas tiendas de comestibles, como Giant Food. Para obtener más información sobre Produce Rx y determinar si es elegible, hable con su proveedor de atención primaria o visite dcgreens.org/prx-customers.



Cologuard®, la prueba casera para detectar el cáncer colorrectal, ahora está cubierta

El Grupo de Trabajo de Servicios Preventivos de los Estados Unidos recomienda que los adultos de 45 a 75 años se sometan a exámenes de detección de cáncer colorrectal. La decisión de someterse a un examen de detección entre los 76 y los 85 años debe tomarse de forma individual. Si tiene más de 75 años, hable con su médico sobre el examen de detección.

El Departamento de Financiación de Servicios de la Salud se ha comprometido a garantizar que los habitantes del Distrito tengan acceso a los servicios de los exámenes de detección del cáncer colorrectal en el ámbito profesional. Ahora están añadiendo la cobertura de las pruebas caseras de detección del cáncer colorrectal un análisis de laboratorio en el que se buscan anomalías genéticas que aumentan el riesgo de cáncer de colon. Esta prueba se suele llamar Cologuard®. Medicaid la cubre una vez cada tres años.

Los inscritos sin mayor riesgo de 45 años o más deben someterse a exámenes de detección, y este

es un método que puede utilizarse. Para obtener más información y ver si esta prueba de detección casera es adecuada para usted, hable con su proveedor de atención primaria.



Conocer los signos de sobredosis de opioides

La sobredosis de opioides pone en peligro la vida y requiere atención de emergencia inmediata. Conocer los signos de sobredosis de opioides es clave para salvar vidas.

Llame al 911 de inmediato si una persona presenta CUALQUIERA de los siguientes síntomas:

- Tiene la cara extremadamente pálida y/o esta se siente húmeda al tacto
- Tiene debilidad corporal
- Presenta un color azul o morado en las uñas o los labios
- Empieza a vomitar o a hacer ruidos de gorgoteo
- Tiene problemas para despertarse o no puede hablar
- Se ralentizan o detienen la respiración o los latidos del corazón

Tratamiento para sobredosis de opioides

Si sospecha que alguien está sufriendo una sobredosis de opioides, considere inmediatamente las siguientes acciones para salvarle la vida:

- Llame al 911.
- Si la persona ha dejado de respirar o si la respiración es muy débil, inicie la reanimación cardiopulmonar (mejor si la realiza alguien con capacitación).
- Si tiene, trate a la persona con naloxona para revertir la sobredosis de opioides.

Los integrantes de la familia, los cuidadores o las personas que pasan tiempo con quienes consumen opioides deben saber cómo reconocer los signos de una sobredosis. También deben aprender a administrar los servicios para salvarle la vida hasta que llegue la ayuda médica de emergencia. Una persona que sufra una sobredosis de opioides no podrá tratarse a sí misma. La naloxona es un medicamento aprobado por la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) para evitar la sobredosis de opioides. Puede obtenerse sin receta en las farmacias participantes de todas las zonas del Distrito de Columbia. Entre las farmacias participantes se encuentran Kalorama Pharmacy, Mary's Center Pharmacy, Excel Pharmacy, Morgan Pharmacy y algunas farmacias CVS, entre otras.



Para encontrar una farmacia que distribuya naloxona (o la marca Naran) cerca de usted, visite [DBH.DC.gov/page/where-can-i-get-naloxone-dc](https://www.dbh.dc.gov/page/where-can-i-get-naloxone-dc). Si desea obtener más información sobre la naloxona para tratar los casos de sobredosis, visite [SAMHSA.gov/medication-assisted-treatment/medications-counseling-related-conditions/opioid-overdose](https://www.samhsa.gov/medication-assisted-treatment/medications-counseling-related-conditions/opioid-overdose).



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 los mismos 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 algún medicamento recetado conlleva posibles riesgos. 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 mucho líquido.

- Descanse mucho.
- Utilice un humidificador de vapor frío o un aerosol nasal de solución salina para descongestionarse.
- Use hielo picado y aerosoles o pastillas para aliviar la garganta.
- Use miel para aliviar la tos.
- Trate la gripe 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.

Lo que no debe hacer

- No exija antibióticos si su médico le informa que no son necesarios.
- No tome un antibiótico para tratar una infección viral.
- No tome un antibiótico recetado para otra persona, pues es posible que no sea el adecuado para su enfermedad. Tomar la medicina incorrecta podría retrasar el tratamiento de la enfermedad y permitir el crecimiento bacteriano.

Si su médico le receta un antibiótico para una infección bacteriana:

- No se salte ninguna dosis.
- No deje de tomar el antibiótico antes de tiempo, a menos que su médico se lo indique.
- No guarde ningún antibiótico sobrante para la próxima vez que usted o su hijo(a) se enferme.

Todos nos beneficiamos al usar antibióticos únicamente cuando es necesario, porque:

- Disminuye la resistencia a los antibióticos.
- Reduce el riesgo de efectos secundarios.
- Reduce el costo de tratamientos y medicamentos innecesarios.
- Garantiza tratamientos más seguros.

Su médico de MedStar Family Choice District of Columbia protege su salud y la de su familia recetándoles antibióticos solo cuando realmente lo necesitan.



MedStar Family Choice

DISTRICT OF COLUMBIA

EMERGENCY ROOM OR URGENT CARE?

CUÁNDO IR A UN SITIO DE ATENCIÓN INMEDIATA
CUANDO LA PERSONA TIENE:

- Asma y sibilancias
- Deshidratación
- Diarrea
- Infección de oído
- Infección ocular
- Fiebre sin erupción
- Laceraciones
- Quemaduras menores
- Sangrado de nariz
- Dolor al orinar
- Erupción cutánea sin fiebre
- Dolor de garganta, tos, resfriado
- Torceduras y esguinces
- Vómitos
- Infección de una herida



CUÁNDO IR A LA SALA DE URGENCIAS
CUANDO LA PERSONA TIENE:

- Sangrado al toser
- Dolor en el pecho
- Fiebre con sarpullido
- Fracturas o huesos rotos
- Heridas en la cabeza o en los ojos
- Ataque cardíaco o derrame cerebral
- Veneno en el organismo
- Debilidad o adormecimiento de un lado
- Convulsiones
- Heridas o quemaduras graves o severas
- Dolor abdominal fuerte
- Hemorragia grave o herida abierta de gran tamaño
- Falta de aire o dificultad para respirar
- Visión borrosa o pérdida de visión repentina
- Pérdida del conocimiento
- Sangrado vaginal

Si no está seguro, debe llamar a nuestra línea de orientación de enfermería las 24 horas al 1-855-798-3540. También es posible que tenga una consulta de atención inmediata por telemedicina con un médico de forma virtual. Descubra cómo y obtenga más información en MedStarFamilyChoiceDC.com o escanee el código QR de abajo.

Si no habla o lee inglés, llame al 888-404-3549 entre las 8:00 a.m. y las 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 못하는는 경우, 오전 8시 00분에서 오후 5시 30분 사이에 888-404-3549번으로 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.
如果您不能講和/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，我們會有代表幫助您。



Este programa está financiado en parte por el Gobierno del Distrito de Columbia
Departamento de Financiación de Servicios de la Salud

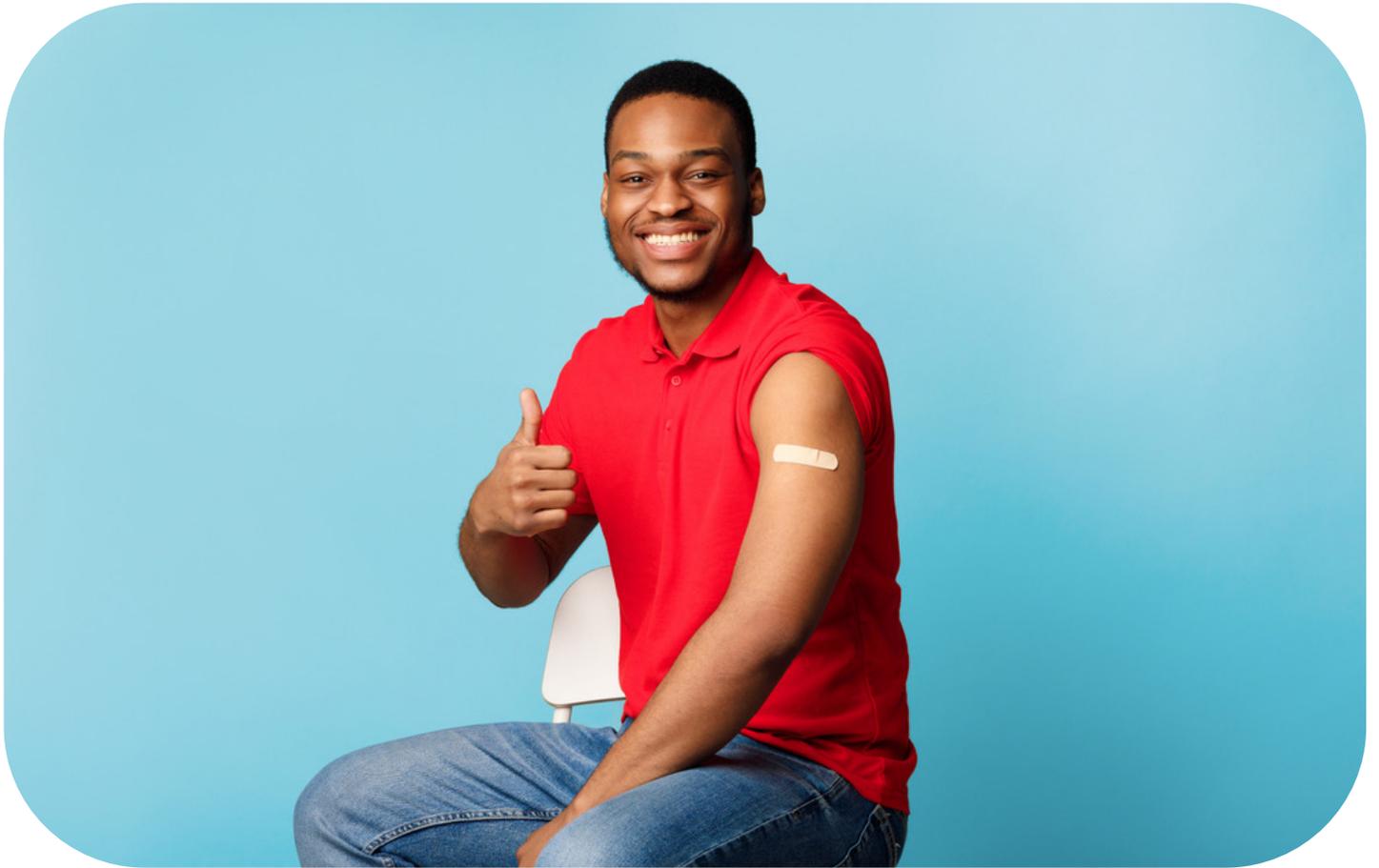
WE ARE WASHINGTON
GOVERNMENT OF THE DISTRICT OF COLUMBIA
MURIEL BOWSER, MAYOR



MedStar Family Choice-DC cumple con las leyes federales vigentes de derechos civiles y no discrimina por motivos de raza, color de piel, nacionalidad, discapacidad o sexo.

1-855-798-3540

1-855-798-3540



Vacunas disponibles en farmacias locales

Durante los últimos 50 años, las vacunas (inyecciones) han salvado más de mil millones de vidas en los Estados Unidos. Previenen enfermedades, discapacidades y virus. Los inscritos a MedStar Family Choice District of Columbia (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, así como las 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. Su médico será informado cuando usted reciba una vacuna para que pueda ingresarla en sus registros médicos. Las vacunas para viajar fuera del país no están cubiertas.

Estas vacunas se administran de acuerdo con las recomendaciones emitidas por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades [CDC.gov/Vaccines/Index.html](https://www.cdc.gov/Vaccines/Index.html).

Vuelta a la escuela: actividades **Be smart. Start smart.**

Se terminaron las vacaciones, y nos gustaría que pudiera preparar a sus hijos para la escuela con nuestras actividades de regreso a la escuela **Be smart. Start smart.** Este año, las Escuelas Públicas del Distrito de Columbia (DCPS) exigen que todos los inscritos en MedStar Family Choice District of Columbia en edad escolar tengan su visita de control del niño sano en el otoño de 2022, antes de que comiencen las clases. Es importante que las familias:



- Lleven a su hijo(a) a una visita de control del niño sano, lo sometan a un examen odontológico y le administren las vacunas recomendadas en otoño de 2022, antes de que comiencen las clases.
- Lleven el formulario del Certificado Universal de Salud y el formulario de Evaluación de la Salud Bucal a los exámenes programados de su hijo(a) para que los complete el proveedor de salud.
- Faciliten a DCPS un Certificado Universal de Salud completado con el formulario de Información de Vacunación y el formulario de Evaluación de Salud Bucal para que su hijo(a) pueda asistir a la escuela.

En cuanto el menor complete la visita de control del niño sano u odontológica, puede recibir una tarjeta de regalo de \$25, que puede extenderse hasta \$50, y lo alistaremos para la escuela (#SchoolSwagReady) con una mochila llena de útiles escolares y más. Estas mochilas pueden recogerse en un lugar previsto o en lugares designados dentro de la comunidad, o enviarse por correo. Consulte nuestro sitio web para ver los próximos eventos de regreso a la escuela en [MedStarFamilyChoiceDC.com/enrollees/events-and-outreach-programs](https://www.MedStarFamilyChoiceDC.com/enrollees/events-and-outreach-programs).

Podemos brindarle ayuda para programar el examen de control del niño sano, la visita al odontólogo y las vacunas para que esté sano y listo para aprender. Puede llamarnos al **202-363-4348** o al **855-798-4244** (seleccione 1 para comunicarse con la línea de servicios para inscritos y, luego, 2 para hablar con un representante de asistencia. Los usuarios de TTY deben llamar al 7-1-1). También puede encontrar información en nuestro sitio web en [MedStarFamilyChoiceDC.com](https://www.MedStarFamilyChoiceDC.com) o puede visitar [DCHealth.DC.gov](https://www.DCHealth.DC.gov) y buscar "**Certificado Universal de Salud**" y "**Evaluación de Salud Bucal**" para acceder a los formularios necesarios.

Las vacunas para el regreso a la escuela son importantes, necesarias y gratuitas

Los menores de 19 años inscritos en el programa Medicaid pueden vacunarse sin costo mediante el programa Vaccine For Children (VFC).

Todos los estudiantes deben contar con un certificado de vacunación actualizado en el expediente escolar; de lo contrario, no podrán asistir a las actividades escolares.

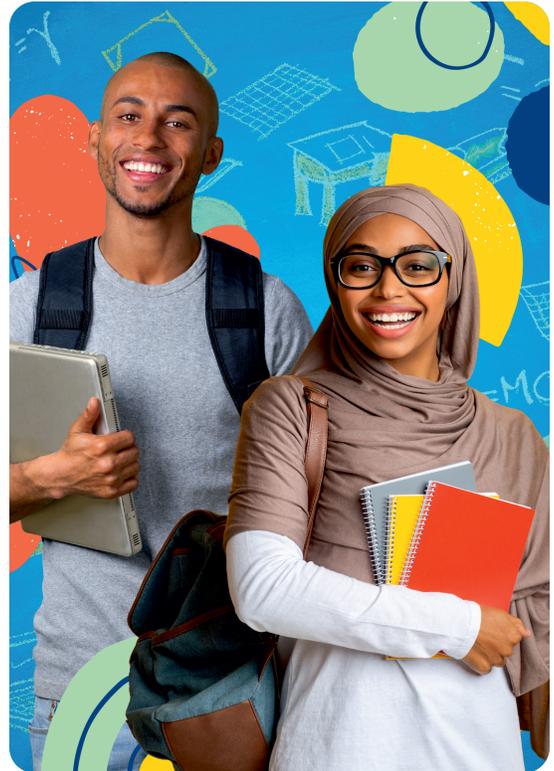
Visite [BackToSchool.DC.gov/page/back-school-ready](https://www.BackToSchool.DC.gov/page/back-school-ready) con el fin de obtener más información y concertar una cita para recibir las vacunas que exige la escuela en un centro escolar cercano.

Ser listo. Empezar listo.

Es hora de planificar con anticipación para preparar a los niños para el próximo año escolar. Programe la visita anual de control del niño sano, las consultas odontológicas y las vacunas de su hijo para que esté sano y listo para aprender.

Desde el 1 de junio hasta el 30 de septiembre de 2022, los estudiantes de 12 a 20 años pueden recibir una mochila de regreso a la escuela y hasta \$75 en tarjetas de regalo por completar la visita de control del niño sano y la consulta odontológica.

Es importante que lleve los formularios de salud oral o universales a las citas de su hijo. El proveedor de atención médica de su hijo debe completar estos formularios antes de que pueda ingresar a la escuela.



¿Problemas para escanear el código? Llame al 855-798-4244, presione 1 y, a continuación, 2 para obtener más información.

MedStar Family Choice del DC cumple con las leyes federales vigentes de derechos civiles y no discrimina por motivos de raza, color de piel, nacionalidad, discapacidad o sexo.



Este programa está financiado parcialmente por el Departamento de Financiación de Servicios de la Salud del Gobierno del Distrito de Columbia.

WE CARE
DISTRICT OF COLUMBIA
MURIEL BOWSER, MAYOR

Proteger la privacidad de su información médica

¿Sabía que existen leyes y políticas escritas que protegen su privacidad? MedStar Family Choice District of Columbia (MFC-DC) conoce la importancia de mantener segura su información médica protegida. Establecimos políticas en relación con eso.

Antes de proporcionarle su información médica protegida por teléfono, MFC-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. MFC-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 reciben capacitación sobre cómo proteger la información médica. MFC-DC también emplea otros métodos para asegurar las comunicaciones por correo electrónico.

Con su paquete de inscripción, en su Manual del inscrito, recibió una copia de nuestro Aviso de prácticas de privacidad. En esta importante información, se describe cómo MFC-DC puede usar y divulgar su información médica. También se describe cómo puede acceder a esta información y cómo presentar una queja si cree que se ha infringido 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**.

La seguridad del paciente es primordial para su atención médica

La seguridad del paciente es uno de los mayores desafíos en la atención médica del país. Hay varias cosas que puede hacer para contribuir a obtener una atención médica más segura. Algunas son tan simples como asegurarse de que cuando esté en el hospital, su pulsera tenga el nombre correcto. Probablemente tenga información en su historia clínica que se encuentra en el consultorio de su médico. También puede haber información en la historia clínica del hospital. Para mantener el control de toda esta información, es una buena idea, siempre que sea posible, mantener sus propias historias clínicas en un lugar seguro de su hogar. ¿Qué tipo de información debe incluir en su historia clínica personal? Podría comenzar con lo siguiente:

- Su nombre, fecha de nacimiento, tipo de sangre y contacto en caso de urgencias.
- La fecha de su último examen físico.
- Las fechas y los resultados de las pruebas y exámenes de detección.
- Principales enfermedades y cirugías, y las fechas en las que ocurrieron.
- Una lista de sus medicamentos, dosis y cuánto tiempo los ha tomado.
- Una lista de las alergias que pueda tener.
- Una lista de enfermedades crónicas que pueda tener.
- El historial de enfermedades de su familia.

También asegúrese de lo siguiente:

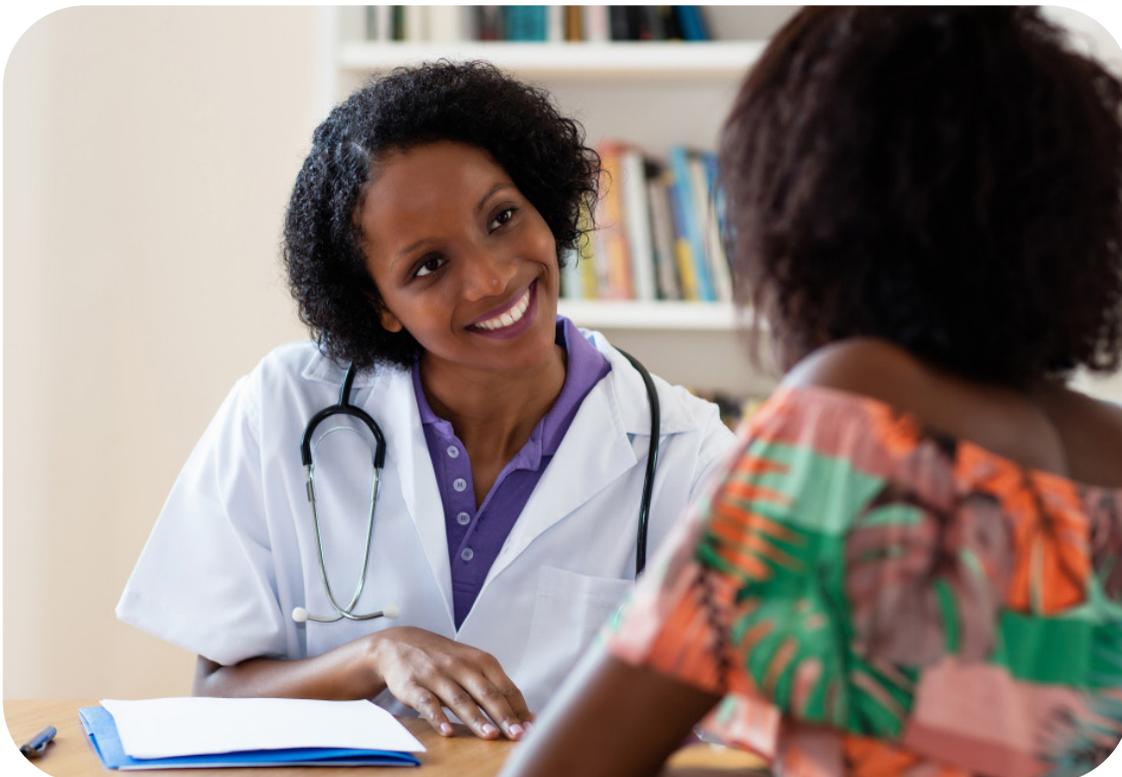
- Elija un médico con quien se sienta a gusto al hablar. Haga preguntas en caso de tener dudas o inquietudes y asegúrese de comprender las respuestas. Lleve a un familiar o amigo para que le ayude a hacer preguntas y comprender las respuestas.
- Entregue a su médico y farmacéutico una lista de todos los medicamentos que toma, incluidos los de venta libre. Infórmeles sobre cualquier alergia que tenga a ciertos medicamentos. Pregunte sobre los efectos secundarios y qué evitar mientras toma el medicamento. Lea la etiqueta cuando reciba su medicamento, incluidas todas las advertencias.

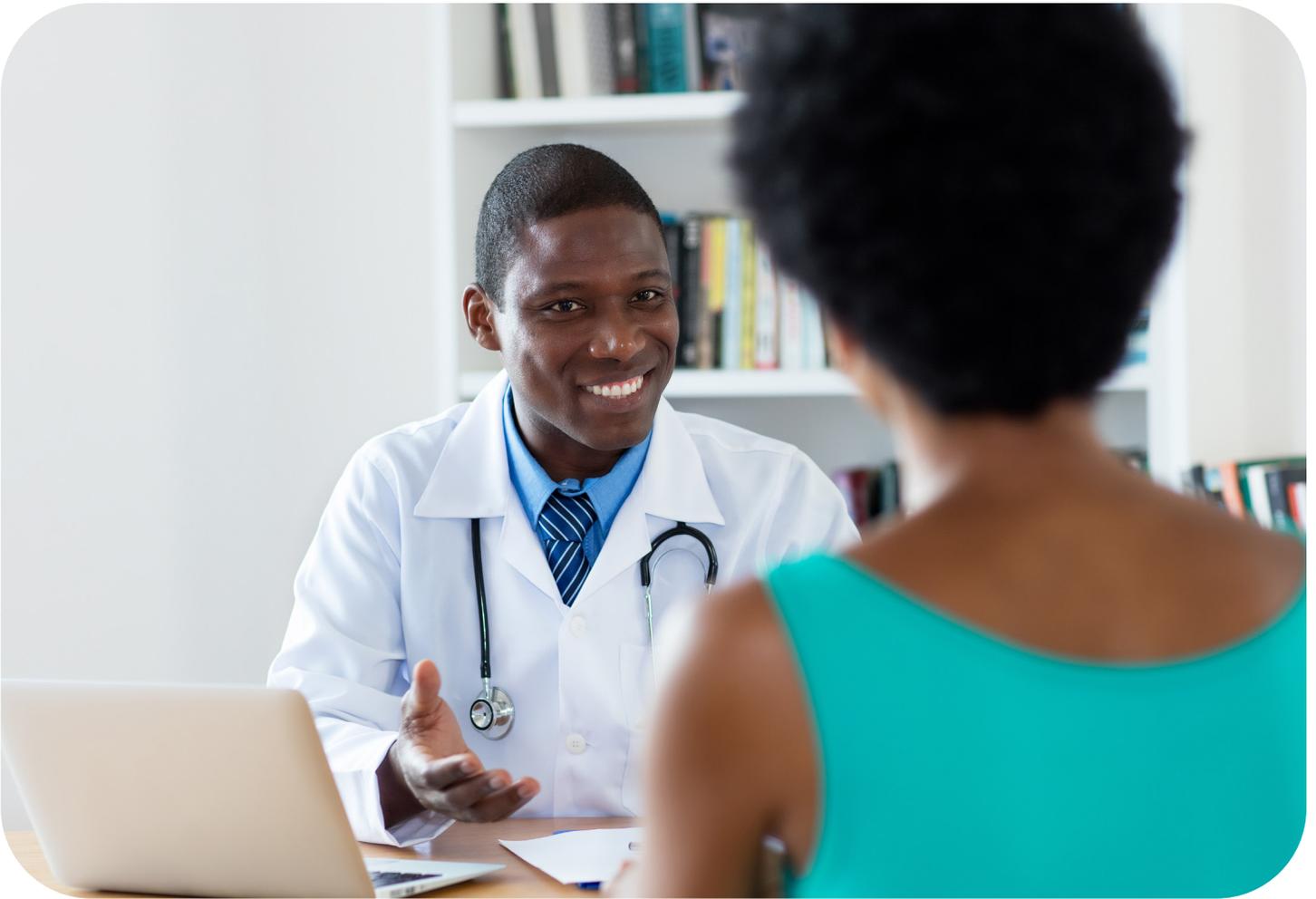


Cómo tener mejores conversaciones con su médico

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. Es muy importante que programe una cita de seguimiento con su médico con respecto a cualquier estadía hospitalaria. Pregúntele a su médico de atención primaria si ha recibido una copia del informe de alta médica. Si no lo tiene, sugiérole que solicite una copia al hospital; esto es muy importante para poder gestionar su atención médica.





¿Cómo puedo solicitar una segunda opinión?

Como inscrito a MedStar Family Choice District of Columbia (MFC-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 MFC-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 una 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**.

Detección, Diagnóstico y Tratamiento Temprano y Periódico (EPSDT)

En MedStar Family Choice District of Columbia (MFC-DC), queremos que su hijo(a) visite a su médico cada año para satisfacer sus necesidades de atención médica. Durante la cita médica anual de su hijo(a), el médico se asegurará de que todas sus necesidades y requisitos de salud sean atendidas. Por ejemplo, su médico se cerciorará de que tenga todas las vacunas al día. Es importante saber que los niños de dos años o menos deben someterse a un examen de sangre para detectar plomo y que todos los niños, adolescentes y jóvenes adultos deben someterse a una prueba para medir sus niveles de colesterol y a un examen de sangre para detectar un caso de anemia (escasez de células sanguíneas saludables.)

Para ver el calendario de vacunación recomendado para niños y adolescentes, visite el sitio web del Centro para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC) del Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU. en [CDC.gov/vaccines/schedules/downloads/child/0-18yrs-child-combined-schedule.pdf](https://www.cdc.gov/vaccines/schedules/downloads/child/0-18yrs-child-combined-schedule.pdf).



Llegar al verano saludable mediante el ejercicio

Realice, como mínimo, 150 minutos de actividad aeróbica moderada o 75 minutos de actividad aeróbica intensa a la semana, o una combinación de ambas. Según las pautas, es conveniente que se reparta este ejercicio durante la semana. Cuanto más ejercicio haga, mayores serán los beneficios para su salud, por ejemplo:

- Tendrá energía y se mantendrá saludable.
- Fortalecerá sus huesos y músculos.
- El corazón estará más fuerte y saludable.
- Evitará aumentar de peso.
- Se sentirá mejor consigo mismo.

Al principio, el ejercicio debe ser simple. Hay muchas formas de ejercitarse y divertirse con su familia, como caminar, trotar, andar en bicicleta, jugar con sus mascotas, nadar y ¡muchas más!

Pongámonos en forma

Las guarderías, las escuelas y los programas deportivos pueden solicitar exámenes físicos, vacunas y análisis de sangre. MedStar Family Choice District of Columbia (MFC-DC) apoya los exámenes físicos oportunos y apropiados para todos los niños, tanto los anuales como los deportivos. Apoyamos a todos los inscritos para que cumplan las pautas establecidas por DC Health y el Departamento de Financiación de Servicios de la Salud.

Si tiene alguna pregunta mientras se prepara para el regreso a la escuela, llame a la línea de servicios para inscritos al **888-404-3549**.

Comprender las picaduras de garrapatas y la enfermedad de Lyme.

La enfermedad de Lyme es una infección que se transmite por la picadura de garrapatas. Es la infección transmitida por garrapatas más frecuente en los Estados Unidos. La enfermedad de Lyme sin tratar puede producir una amplia gama de síntomas. Estos síntomas incluyen fiebre, fuertes dolores de cabeza, fatiga, sarpullido, parálisis facial, dolor muscular y artritis. Si bien se deben tomar medidas preventivas contra las garrapatas durante todo el año, las garrapatas están más activas durante los meses más cálidos. Se debe tener especial cuidado de abril a septiembre.

Julio es el mes de mayor incidencia de la enfermedad de Lyme. La región de Washington, DC, es una de las más afectadas por la enfermedad. Se calcula que cada año se diagnostican más de 300,000 casos de la enfermedad de Lyme en todos los estados. El 15% de los casos de Lyme evolucionan hacia la enfermedad crónica de Lyme que afecta el cerebro, por lo que el tratamiento temprano es fundamental para prevenirla.

Estos son algunos consejos para evitar las picaduras de garrapatas:

- Evite las áreas boscosas y los matorrales con hierba alta y hojarasca.
- Camine por senderos.
- Use repelente de insectos con un 20 por ciento o más de DEET, picaridina o IR3535 en la piel expuesta (los padres y las madres deben aplicar este producto a sus hijos, evitando las manos, los ojos y la boca).

La Agencia de Protección Ambiental brinda en su sitio web información para que encuentre el repelente de insectos adecuado para su familia; ingrese en [EPA.gov/Insect-Repellents](https://www.epa.gov/insect-repellents).

Para eliminar las garrapatas que puedan tener usted, sus hijos o sus mascotas, siga los siguientes pasos:

- Use pinzas de punta fina para agarrar la garrapata lo más cerca posible de la superficie de la piel.
- Tire hacia arriba con una presión constante y uniforme para quitar la garrapata. Evite moverse o sacudirse.
- Limpie el área de la picadura y sus manos con alcohol etílico medicinal o con agua y jabón.
- No use esmalte de uñas, vaselina ni fósforos calientes para hacer que la garrapata se desprenda.
- Si las piezas bucales de las garrapatas quedan en la piel, déjelas allí. En la mayoría de los casos, se caen luego de unos pocos días.

Para obtener más información sobre cómo prevenir las picaduras de garrapatas, eliminarlas y detectar signos y síntomas de las enfermedades transmitidas por estas, ingrese en [CDC.gov/Ticks](https://www.cdc.gov/ticks).





¿Qué es la Gestión de Utilización?

Para garantizar que los inscritos reciban la atención médica necesaria, MedStar Family Choice District of Columbia (MFC-DC) sigue un proceso de revisión básico denominado Revisión de la Utilización. El proceso comienza cuando el médico del inscrito envía una solicitud de servicios médicos al Departamento de Gestión de Utilización (UM) de MFC-DC, generalmente por fax. Nuestro personal clínico experimentado revisa todas las solicitudes y toma decisiones basadas en criterios nacionales estándares, como las pautas de InterQual y Medicaid.

Nuestros médicos revisan las necesidades de los inscritos que no cumplen con los criterios habituales para determinar si son médicamente necesarias. Las decisiones de la UM solo se basan en si el servicio es médicamente necesario y si está cubierto. Nuestro personal de la UM, los proveedores o cualquier persona contratada por nosotros no reciben ninguna recompensa financiera por emitir denegaciones de cobertura y atención. Además, no reciben ninguna recompensa financiera por alentar decisiones que resultan en un menor uso de los servicios.

Las solicitudes se consideran completas cuando MFC-DC recibe toda la información médica necesaria. En el caso de las solicitudes estándar o de rutina, la decisión final no puede tardar más de 14 días, se haya recibido o no toda la información clínica. Tomaremos una decisión o solicitaremos información clínica adicional para solicitudes de medicamentos dentro de las 24 horas posteriores a la recepción de la solicitud. La decisión final no tomará más de 72 horas para solicitudes urgentes o 14 días para solicitudes estándar o de rutina. Si MFC-DC rechaza la solicitud, el proveedor y la persona inscrita recibirán una copia de la carta de denegación. La carta incluirá instrucciones sobre cómo apelar la decisión, si es necesario.



Prevenir el fraude, el dispendio y el abuso

En MedStar Family Choice District of Columbia (MFC-DC), nos esforzamos para identificar el fraude, el dispendio y el abuso en la atención médica, y seguimos las leyes y normativas aplicables para evitarlos. Hay fraude cuando alguien comete una acción mala o deshonesta a sabiendas para beneficiarse a sí mismo o a otra persona. El abuso consiste en comportamientos o acciones innecesarios o que generen desechos y que podrían ser peligrosas en un entorno de atención médica. Usted debe notificar de todo fraude o abuso que sospeche. Algunos ejemplos de fraude por parte de los inscritos son:

- No dar su información financiera completa o proporcionar información falsa en el momento de solicitar beneficios.
- Permitir que otra persona utilice su tarjeta del seguro médico.
- Vivir permanentemente en otro estado mientras disfruta de los beneficios de salud del Distrito de Columbia.
- Vender medicamentos o suministros que le haya dado su médico.
- Modificar o falsificar recetas médicas.

Algunos ejemplos de fraude o abuso por parte de los proveedores son:

- Realizar servicios innecesarios.
- Facturar por servicios que no se prestaron.
- Facturar varias veces por un solo servicio.
- Facturar por un servicio más costoso que el que fue prestado.

MFC-DC llevará a cabo una investigación cuando se denuncie a alguien por posible fraude o abuso. Los hallazgos serán transmitidos al Departamento de Financiación de Servicios de la Salud, el cual podría, de igual manera, realizar su propia investigación al respecto. Las personas que hayan realizado estas u otras actividades deshonestas podrían perder sus beneficios de salud o enfrentar multas o acciones legales en su contra.

Si bien MFC-DC realiza exámenes para detectar posibles actividades de fraude, dispendio y abuso, como aliado importante, necesitamos su ayuda para detenerlos. MFC-DC tiene una estricta política de no tomar represalias y, por ende, no es necesario que dé su nombre. Si decide dar su nombre, no tendrá que preocuparse de que:

- Le nieguen el servicio o la atención.
- Lo retiren de la Organización de Atención Administrada.
- Lo traten de manera tal que usted o sus familiares lleguen a sentir que hicieron algo mal al denunciar la situación.

Si usted sabe de alguna situación de fraude, dispendio o abuso, sea potencial o confirmada, le rogamos nos informe al respecto mediante cualquiera de los siguientes canales:

- Línea directa para la integridad de MedStar Health al **877-811-3411** (permite denuncias anónimas)
- Línea de servicios para inscritos de MFC-DC al **888-404-3549**
- Oficina de Integridad Corporativa de MedStar Health (OCBI) por correo electrónico a **compliance@medstar.net** o por teléfono al **410-933-2283**
- Línea directa contra el fraude financiero del Departamento de Financiación de Servicios de la Salud de DC al **877-632-2873**

MedStar Family Choice

DISTRICT OF COLUMBIA

Ser listo. Empezar listo.

Es hora de planificar con anticipación para preparar a los niños para el próximo año escolar. Programe la visita anual de control del niño sano, las consultas odontológicas y las vacunas de su hijo para que esté sano y listo para aprender.

Los niños de 3 a 11 años pueden recibir una mochila de regalo para el regreso a la escuela y hasta \$75 por año por completar una visita de control del niño sano o una consulta odontológica.

Es importante que lleve los formularios de salud oral o universales a las citas de su hijo. El proveedor de atención médica de su hijo debe completar estos formularios antes de que pueda ingresar a la escuela.



¿Problemas para escanear el código? Llame al **855-798-4244**, presione **1** y, a continuación, **2** para obtener más información.

MedStar Family Choice del DC cumple con las leyes federales vigentes de derechos civiles y no discrimina por motivos de raza, color de piel, nacionalidad, discapacidad o sexo.



Este programa está financiado parcialmente por el Departamento de Financiación de Servicios de la Salud del Gobierno del Distrito de Columbia.

 **GOVERNMENT OF THE DISTRICT OF COLUMBIA**
MURIEL BOWSER, MAYOR

MedStar Family Choice District of Columbia cumple con las leyes federales vigentes de derechos civiles y no discrimina por motivos de raza, color de piel, nacionalidad, discapacidad ni 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 888-404-3549번으로 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.

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

‘如果您不能講和/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，我們會有代表幫助您





MedStar Family Choice

DISTRICT OF COLUMBIA

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

Boletín para inscritos Verano de 2022

El Boletín del inscrito es una publicación de MedStar Family Choice District of Columbia. Envíe nuevos temas para la próxima edición a lisa.r.mcdonough@medstar.net. Para obtener más información sobre su plan o cualquiera de los contenidos de este boletín, ingrese en MedStarFamilyChoiceDC.com

Leslie Lyles Smith, directora ejecutiva, MedStar Family Choice District of Columbia
Raymond Tu, MD, director médico, MedStar Family Choice District of Columbia
Lisa McDonough, directora de Comunicaciones, MedStar Family Choice District of Columbia



MedStar Family Choice

DISTRICT OF COLUMBIA

3007 Tilden Street, NW, POD 3N
Washington, DC 20008
202-363-4348 or 855-798-4244 (toll-free)
MedStarFamilyChoiceDC.com



Lo nuestro es tratarte bien.