



MedStar Family Choice

DISTRICT OF COLUMBIA

Boletín para inscritos

Otoño de 2023



En esta edición

Un mensaje del Dr. Tu2

Hablemos de salud del comportamiento4

Aviso de prácticas de privacidad5

Recordatorio amistoso para vacunarse contra la gripe y recibir un refuerzo contra el COVID-196

Los manuales del escrito de 2023 están disponibles7

Los inhaladores MDI de albuterol ahora tienen límites actualizados7

¡Únase al grupo de Facebook de MedStar Family Choice District of Columbia!8

Le invitamos a asistir a clases y eventos9

Rincón de cumplimiento 10

Llame a la línea de ayuda de enfermería las 24 horas del día 11



This program is funded in part by the Government of the District of Columbia Department of Health Care Finance.



MFCDC112023

Un mensaje del Dr. Tu



Raymond Tu, MD



Shanique Cartwright, MD



Dianna Coles Lee-Sam, MHA

Si es la primera vez que usa nuestro plan, ¡le damos la bienvenida a MedStar Family Choice District of Columbia! Nos alegramos de que usted y todos nuestros inscritos confíen en nosotros. Nos esforzamos por brindar a todos nuestros inscritos con atención médica de alta calidad, compasión y respeto. Esperamos que sienta nuestro compromiso y disfrute de ser parte de nuestro plan.

Acompañeme a dar la bienvenida a la Dra. Shanique Cartwright, MD, como nuestra directora médica de salud del comportamiento, y a Dianna Coles Lee-Sam, como nuestra directora de calidad y divulgación. Ambas aportan una vasta experiencia en sus campos y son excelentes incorporaciones al equipo de MedStar Family Choice District of Columbia.

Recordatorio importante: Todos los habitantes del DC con Medicaid, Alliance y el Programa para Niños Inmigrantes deben renovar su cobertura de atención médica. El primer paso es ir a DistrictDirect.dc.gov para actualizar su información de contacto. Cuando se acerque la fecha de finalización de su elegibilidad para recibir beneficios, recibirá información sobre la renovación. Sin embargo, no recibirá esta información si su información de contacto no está actualizada. Si aún no lo ha hecho, visite DistrictDirect.DC.gov hoy para actualizar su información de contacto.

Nuestro equipo está siempre dispuesto a responder sus preguntas, brindarle ayuda con las citas y satisfacer sus necesidades de atención médica. Si podemos ayudarle de alguna manera, llame a servicios para inscritos al **888-404-3549** o visítenos en MedStarFamilyChoiceDC.com.

Atentamente,

Raymond Tu, M.D., M.S., F.A.C.R.
Director médico, MedStar Family Choice District of Columbia

Beneficios: los tiene, así es como los mantiene

Como inscrito de MedStar Family Choice District of Columbia, tal vez sea el momento de renovar sus beneficios de DC Healthy Families, DC Healthcare Alliance o el Programa de Niños Inmigrantes. **Todos los beneficiarios deben renovar o volver a certificarse para conservar sus beneficios.**

¡No espere más tiempo para hacer sus actualizaciones! Visite District Direct en DistrictDirect.DC.gov para asegurarse de que su información de contacto esté actualizada y reciba información importante.



En línea

Cree una cuenta y complete su renovación o recertificación a través de District Direct en DistrictDirect.DC.gov



Por teléfono

Llame al centro de llamadas de beneficios públicos de la Administración de Seguridad Económica (ESA) del Distrito de Columbia al **202-727-5355**
TTY/TDD **711**



En persona

Visite un centro de servicios de beneficios públicos de la ESA del DC cercano (consulte las ubicaciones a continuación)

Ubicaciones de los centros de servicios de beneficios públicos de la ESA en el DC

- **Anacostia** – 2100 Martin Luther King Jr. Ave. SE, DC 20020
- **Congress Heights** – 4049 South Capitol St. SW, DC 20032
- **H Street** – 645 H St. NE, DC 20002
- **Fort Davis** – 3851 Alabama Ave. SE, DC 20020
- **Taylor Street** – 1207 Taylor St. NW, DC 20011

¿Necesita transporte?

¿Sabía que, como inscrito, puede recibir transporte si lo necesita?
Llame a la línea de servicios de transporte al **866-201-9974** para programar una reserva.



Hablemos de salud del comportamiento

Le damos la bienvenida a **Hablemos de salud del comportamiento**. Aquí compartiremos información sobre la integración de la salud mental y del comportamiento de MedStar Family Choice District of Columbia en su cobertura de atención médica. Nos comprometemos a ofrecer una atención integrada, es decir, una atención que coordine la salud mental y del comportamiento, el abuso de sustancias, la atención primaria y los servicios especializados. La forma en que nos sentimos en nuestro cuerpo y cómo nos sentimos en la mente y las emociones a menudo están relacionadas, y queremos que nuestra atención se extienda a todos ustedes.

La salud del comportamiento describe el tratamiento que se ocupa de las emociones, los pensamientos y los comportamientos. Si bien es normal tener emociones intensas y pensamientos negativos de vez en cuando, cuando nos sentimos fuera de nuestro control, es posible que nos diagnostiquen una enfermedad mental y necesitemos servicios de salud del comportamiento para sanar. Al igual que la diabetes o las enfermedades cardíacas, millones de personas padecen enfermedades mentales. Cada año en los EE. UU., 1 de cada 5 adultos y 1 de cada 6 jóvenes de entre 6 y 17 años padecen una enfermedad mental. MedStar Family Choice DC se compromete a ayudarlo a identificar sus necesidades de salud mental y a recibir el tratamiento adecuado. En **Hablemos de salud del comportamiento** compartiremos los síntomas comunes de las enfermedades mentales y recursos sobre cómo puede recibir tratamiento.

Destacado: ¿Qué aspecto tiene el trastorno depresivo mayor?

La depresión es una enfermedad mental que afecta a más de 20 millones de personas en los EE. UU. cada año. En el Distrito de Columbia, 1 de cada 5 adultos ha sufrido depresión. La depresión es la principal causa de discapacidad en el grupo de edad de 15 a 44 años y se encuentra entre los tres principales problemas laborales, junto con las crisis familiares y el estrés.

Todas las personas pueden tener un estado de ánimo deprimido durante unos días de vez en cuando, como sentirse "derrumbadas". Es normal tener sentimientos de depresión en diferentes momentos, especialmente cuando se enfrentan a acontecimientos importantes de la vida o al estrés. Es parte de la vida. Sin embargo, es posible que necesite tratamiento para la depresión si sus sentimientos

de “derrumbe” duran semanas o se vuelven tan intensos que interfieren con su capacidad para desenvolverse en la vida diaria. Esto a menudo se conoce como depresión clínica o trastorno depresivo mayor.

¿Qué aspecto tiene el trastorno depresivo mayor? Dura al menos 2 semanas seguidas y puede venir con:

- Un estado de ánimo bajo o deprimido que no parece desaparecer.
- Falta de energía o necesidad de dormir mucho.
- Una pérdida de disfrute en actividades que normalmente le brindan placer.
- Falta de concentración o dificultad para pensar con claridad.
- Sentimientos de culpa o inutilidad, impotencia o desesperanza.
- Cambios en el apetito, sensación de que se mueve lentamente.
- Cambios en el sueño.
- Pensamientos de querer hacerse daño o acabar con su vida.

La buena noticia es que el trastorno depresivo mayor es muy tratable. Más del 80% de los que reciben el tratamiento muestra una mejoría dentro de las 4 a 6 semanas de iniciarlo.

Si se siente deprimido y tiene dificultades para afrontarlo, 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. Estos recursos pueden ayudarlo a mantenerse seguro y a ponerse en contacto con un proveedor que pueda tratar sus necesidades de salud mental.

Aviso de prácticas de privacidad

MedStar Family Choice District of Columbia reconoce la importancia de mantener la privacidad de su información médica. MedStar Family Choice DC mantiene un Aviso de prácticas de privacidad (Aviso). Este importante documento describe en parte cómo podemos usar y divulgar su información médica, cómo puede acceder a esta información y cómo presentar una queja si considera que se ha violado su privacidad.

Nuestro aviso se actualizó recientemente.

- Hemos actualizado la lista de entidades que forman parte de la entidad cubierta afiliada (ACE) de MedStar Health. MedStar Family Choice DC forma parte de MedStar Health ACE.
- Hemos simplificado muchas partes del Aviso.
- Añadimos más información sobre las leyes que brindan protecciones de privacidad adicionales, incluidas las que protegen la salud del comportamiento y la información genética.
- También actualizamos la información sobre cómo podemos usar y divulgar su información, incluso entre observadores clínicos y entidades



como CommonWell Health Alliance Services, organizaciones de atención responsable u otras aseguradoras.

- Se agregó al Aviso información sobre las formas en que puede optar por no compartir datos con ciertos destinatarios.
- También agregamos información sobre cómo protegemos sus derechos y los derechos de sus padres, madres, menores y tutores, y sobre su derecho a tener comunicaciones confidenciales con nosotros. Hemos agregado más información sobre su derecho a un registro de las divulgaciones.
- Añadimos Virginia como estado en el que se encuentra MedStar Health.

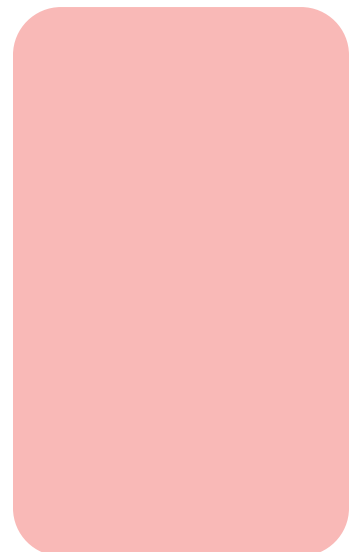
Hay una copia de nuestro Aviso revisado disponible en línea en [MedStarFamilyChoiceDC.com/Privacy-Practices](https://www.medstarfamilychoicedc.com/Privacy-Practices). Si tiene alguna pregunta relacionada con la protección de su información médica o desea solicitar una copia del Aviso, comuníquese con 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 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. Para obtener más información sobre las vacunas recomendadas, visite los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades en [cdc.gov/vaccines/index.html](https://www.cdc.gov/vaccines/index.html) o hable con su proveedor de atención primaria.



Los manuales del escrito de 2023 están disponibles

El manual del inscrito de 2023 se envió por correo recientemente a los hogares de los inscritos. También está disponible en nuestro sitio web en inglés, español y amhárico. Revise el manual del afiliado en detalle para obtener información sobre sus beneficios, servicios, programas y derechos y responsabilidades del afiliado. El manual también explica las políticas de facturación, apelaciones, el fraude, el malgasto y el abuso, entre otras cosas. Contiene también números telefónicos importantes para los inscritos.

Para descargar el manual del afiliado, visite nuestro sitio web en [MedStarFamilyChoiceDC/Enrollee/General-Benefits.com](https://www.MedStarFamilyChoiceDC/Enrollee/General-Benefits.com) y elija la opción de beneficios de DC Healthy Families o DC Healthcare Alliance. Si desea recibir un ejemplar impreso por correo sin costo alguno para usted, llame a servicios para inscritos al **888-404-3549**.

Los inhaladores MDI de albuterol ahora tienen límites actualizados

El 1 de octubre de 2023, se modificó el beneficio de medicamentos del plan de MedStar Family Choice District of Columbia. Los inhaladores MDI de albuterol ahora tienen un límite en la cantidad de inhaladores que puede llenar. Puede recibir hasta 2 inhaladores cada 60 días, hasta un total de 6 inhaladores cada 365 días. Estos inhaladores son para uso de emergencia cuando tiene problemas para respirar. Hay diferentes inhaladores que se pueden usar todos los días para evitar que necesite tanto los inhaladores de albuterol.

Si este es su caso, póngase en contacto con el profesional médico que le recete este medicamento antes de que se agote el suministro actual de su medicamento. Esto asegurará que tenga los medicamentos que necesita para controlar su respiración.

MedStar Family Choice DC se dedica a brindar la mejor atención médica disponible a todos los inscritos. Creemos que este cambio en nuestro beneficio de medicamentos de farmacia no afectará la calidad de su atención. Si tiene alguna pregunta, nuestro departamento de Servicios para Inscritos estará encantado de ayudarle. Puede ponerse en contacto con servicios para inscritos al **888-404-3549**.





MedStar Family
Choice

DISTRICT OF COLUMBIA



LO
NUESTRO
ES
TRATARTE
BIEN



This program is funded in part by the
Government of the District of Columbia
Department of Health Care Finance



GOVERNMENT OF THE
DISTRICT OF COLUMBIA
MURIEL BOWSER, MAYOR

¡Únase al grupo de Facebook de MedStar Family Choice District of Columbia!

Para ayudarlo a mantenerlo informado y ofrecerle un espacio para aprender y compartir información sobre su plan médico, hemos creado un grupo comunitario en Facebook.

En este grupo de Facebook se publican artículos sobre:

- Actualizaciones del plan médico
- Eventos comunitarios y programas educativos
- Incentivos de atención médica (¡tarjetas de regalo gratis!)
- Beneficios y servicios para el bienestar general para inscritos
- Actualizaciones de farmacia
- Consejos de salud y mucho más



Súmese a la conversación en [Facebook.com/Groups/3345653428815826/](https://www.facebook.com/Groups/3345653428815826/) o escanee el código QR.



Le invitamos a asistir a clases y eventos

MedStar Family Choice District of Columbia ofrece clases virtuales mensuales y eventos en persona para usted y su familia. Visite nuestro sitio web en [medstarfamilychoicedc.com/enrollees/events-and-outreach-programs](https://www.medstarfamilychoicedc.com/enrollees/events-and-outreach-programs) para obtener información sobre todas nuestras clases y eventos educativos.

Rincón de cumplimiento

Protéjase del fraude de Medicaid

Para protegerse del fraude de Medicaid, recuerde:

- Proteja su tarjeta de Medicaid como si fuera una tarjeta de crédito.
- MedStar Family Choice DC nunca se comunicará con usted por teléfono para pedirle su número de Medicaid u otra información personal.
- MedStar Family Choice DC nunca lo llamará para venderle nada, incluidos productos o servicios.
- Es posible que reciba llamadas de personas que le prometan cosas como premios si les da un número de Medicaid, un número de seguro social u otra información personal. **¡No lo haga!**
- Medicaid Family Choice DC tiene la obligación de declarar legalmente todos los casos en que personas no inscritas u otras personas soliciten u obtengan beneficios de Medicaid mediante una tarjeta de beneficiario aprobada.

Si tiene preguntas sobre sus beneficios de atención médica o desea revisar la información que ha recibido, llame a servicios para inscritos al **888-404-3549**, de lunes a viernes, de 8:00 a.m. a 5:30 p.m.





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.

MedStar Family Choice District of Columbia cumple con las leyes vigentes federales de derechos civiles y no discrimina por raza, color, 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.

የአንግሊዝኛ ቋንቋ መናገርና ማንበብ የማይችሉ ከሆነ ከጥ.ቱ 8:00 ሰዓት እስከ ቀኑ 5:30 ባለው ጊዜ በስልክ ቁጥር **888-404 3549** በመደወል እርዳታ ማግኘት ይቻላል።

‘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



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

MedStar Family Choice

DISTRICT OF COLUMBIA

Boletín del inscrito Otoño de 2023

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** o llame a servicios para inscritos al **888-404-3549**.

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 o 855-798-4244 (línea gratuita)
MedStarFamilyChoiceDC.com



Lo nuestro es **tratarte bien.**