



MedStar Family Choice

DISTRICT OF COLUMBIA

Boletín para inscritos

Otoño de 2024



En esta edición

Un mensaje de la Dra. Erica McClaskey 2

Un recordatorio sobre la inscripción abierta3

MedStar eVisit: Telemedicina4

Hablemos de salud del comportamiento.....4

Recordatorio amistoso para vacunarse contra la gripe y recibir un refuerzo contra el COVID-19.....6

¿Qué es EPSDT y por qué es importante?.....7

Se proporciona transporte para los inscritos.....7

¿Qué es la Gestión de Utilización?.....8

¡Únase a nuestro grupo comunitario de Facebook!.....9

Rincón de cumplimiento 10



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



Un mensaje de la Dra. Erica McClaskey



Dra. Erica McClaskey

Estimado inscrito:

Con la temporada de otoño en su máximo esplendor, los cambios en el clima y la anticipación de la temporada navideña pueden generar emoción y ansiedad para algunas personas. Hay varias maneras de prepararse para la temporada navideña para prevenir enfermedades y ayudarle a manejar el cuidado personal. Una de las mejores maneras de prevenir enfermedades es mantenerse al día con las vacunas contra la gripe y el COVID-19 y alentar a sus seres queridos a hacer lo mismo. Esto es especialmente importante si planea asistir a grandes reuniones. También debe participar y alentar el lavado regular de manos antes y después de su llegada a grandes reuniones, así como antes y después de comer. También considere la posibilidad de hacerse la prueba de COVID-19 antes de las reuniones familiares si estará rodeado de personas que corren un alto riesgo de infección. Usar una mascarilla adecuada en el transporte público también puede ayudar a detener la propagación de muchas enfermedades.

Para el cuidado personal, es importante reconocer que su estado de ánimo también puede verse afectado por el cambio de clima y los días más cortos con menos luz solar. Le recomendamos que lea la sección Hablemos de salud del comportamiento para obtener más información sobre una afección común que afecta a millones de estadounidenses cada año y cómo tratarla. Mantener un peso saludable y hacer ejercicio de manera regular son elementos importantes para mantener una buena salud física y mental.

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**. Su voz es importante para nosotros y valoramos sus comentarios y sugerencias.

Cúidese y manténgase saludable.

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

Un recordatorio sobre la inscripción abierta

Los beneficiarios inscritos en un programa de DC Healthy Families, DC Healthcare Alliance o el Programa de Niños Inmigrantes pueden optar por inscribirse en un Plan de atención administrada contratado diferente por cualquier razón dentro de los noventa (90) días posteriores a la inscripción o durante un periodo de inscripción anual abierta. El próximo periodo anual de inscripción abierta es del 1 de noviembre de 2024 al 31 de enero de 2025.

Para obtener más información, consulte el Manual del inscrito en nuestro sitio web en [MedStarFamilyChoiceDC.com/Enrollees/General-Benefits](https://www.MedStarFamilyChoiceDC.com/Enrollees/General-Benefits).



MedStar eVisit: Telemedicina

Como inscrito de MedStar Family Choice District of Columbia, 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.



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, aunque 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 que puede ser más efectivo para usted.

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 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. 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, 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.



¿Qué es EPSDT y por qué es importante?

MedStar Family Choice District of Columbia quiere que su hijo(a) visite a su médico cada año para atender sus necesidades y requisitos de salud EPSDT. EPSDT significa Detección, Diagnóstico y Tratamiento Temprano y Periódico para niños. Durante la cita médica anual de su hijo(a), el médico se asegurará de que todas sus necesidades y requisitos de salud estén cubiertos. 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 y adolescentes 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 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).

Se proporciona transporte para los inscritos

Ofrecemos servicios de transporte a través de Access2Care, tanto para los planes de DC Healthy Families como de DC Healthcare Alliance. 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.

¿Qué es la Gestión de Utilización?

Para garantizar que los inscritos reciban los servicios de atención médica necesarios, MedStar Family Choice District of Columbia sigue un proceso de revisión básico denominado Revisión de la Utilización. El proceso comienza cuando el profesional (médico, enfermero u otro proveedor de tratamiento) envía una solicitud de servicios médicos al Departamento de Gestión de Utilización de MedStar Family Choice DC, normalmente por fax. Nuestro personal clínico revisa todas las solicitudes y toma decisiones basadas en la necesidad médica siguiendo pautas como InterQual, ASAM y el contrato de Medicaid. Si la documentación de las necesidades del inscrito no cumple con estas pautas, uno de nuestros directores médicos revisará la documentación y tomará una decisión final. Las decisiones de la Gestión de Utilización solo se basan en si el servicio es médicamente necesario y si está cubierto.

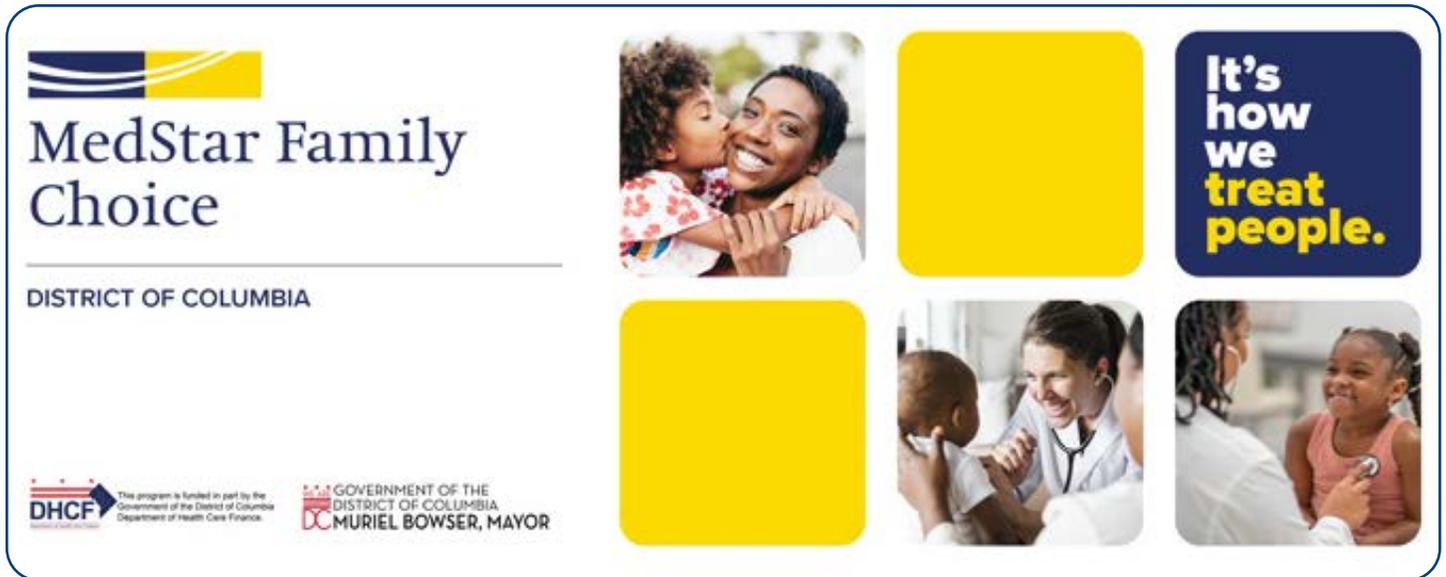
Nuestro personal de Gestión de Utilización, los proveedores o cualquier persona contratada por nosotros no reciben ninguna recompensa financiera (pago) por emitir denegaciones de cobertura y atención. Además, no reciben ninguna recompensa financiera por alentar decisiones que resultan en un menor uso de los servicios. Las solicitudes se consideran completas cuando MedStar Family Choice DC recibe toda la información médica necesaria.

- Para las solicitudes de medicamentos, tomaremos una decisión o solicitaremos información médica adicional dentro de las 24 horas posteriores a la recepción de la solicitud.
- Para las solicitudes urgentes, la decisión final no tardará más de 72 horas desde la recepción de la solicitud.
- En el caso de las solicitudes estándar o de rutina, la decisión final no puede demorar más de 14 días, se haya recibido o no toda la información médica. Si MedStar Family Choice DC rechaza la solicitud, el inscrito y el profesional recibirán una copia de la carta de denegación. La carta incluirá instrucciones sobre cómo apelar la decisión, si es necesario.

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



¡Únase a nuestro grupo comunitario de Facebook!



MedStar Family Choice

DISTRICT OF COLUMBIA

It's how we treat people.

DHCF 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

The graphic features the MedStar Family Choice logo on the left, a grid of four images in the center, and a slogan on the right. The images include a woman kissing a child, a doctor examining a child, and a doctor examining a child. The slogan reads 'It's how we treat people.' The bottom left contains logos for DHCF and the Government of the District of Columbia, Mayor Muriel Bowser.

Hemos creado un grupo comunitario en Facebook para ayudarle a mantenerse al día y ofrecerle un espacio para aprender y compartir información sobre su plan médico.

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/ o escanee el código QR.



Rincón de cumplimiento

Tema: Prevenir infracciones de las leyes de fraude y abuso de Medicaid

Algunas formas de fraude a Medicaid pueden ser difíciles de detectar, mientras que otras son obvias para las personas que saben qué buscar. Los signos comunes de que está siendo víctima de un fraude a Medicaid incluyen:

- Recibir una factura de un proveedor por servicios normalmente cubiertos por Medicaid.
- Ofertas de procedimientos médicos, pruebas o medicamentos adicionales por parte de un proveedor.
- Una solicitud para pedir prestada su tarjeta o una tarjeta de identificación de beneficios perdida mientras otra persona la usa.
- Llamadas, correos electrónicos u otras comunicaciones de proveedores de atención médica o proveedores médicos con los que no se ha comunicado, confirmando su cita o informándole que su equipo médico está listo para que lo recojan.
- Historia clínica errónea en su expediente, como que un médico le pregunte sobre una afección que nunca le diagnosticaron o una lesión que nunca tuvo. Esto podría ser una señal de que alguien se está haciendo pasar por usted para obtener beneficios.

Si sospecha que ha sido o podría ser víctima de un fraude a Medicaid, es importante que informe sus sospechas lo antes posible. Si permite que continúe, el fraude en su cuenta podría mermar sus beneficios, costarle dinero y hacerle incurrir en penalizaciones, como la pérdida de beneficios. Los beneficiarios de Medicaid que identifiquen actividades de fraude y abuso deben informarlo de inmediato comunicándose con MedStar Family Choice DC. Hay muchas maneras en las que un beneficiario puede informar problemas de fraude. Si usted sabe de una situación que puede confirmarse o que sospecha que es fraudulenta, innecesaria y abusiva, infórmelo de inmediato. Su informe permanecerá confidencial y anónimo en la medida de lo posible llamando o comunicándose con uno de los siguientes recursos:

- Línea directa de cumplimiento/integridad de MedStar Family Choice DC al **877-811-3411**.
- Línea gratuita de servicios para inscritos de MedStar Family Choice-DC al **888-404-3549**.
- Sitio web para informar sobre el cumplimiento en **Compliance-Helpline.com/MedStar.jsp**.
- Oficina de Integridad Corporativa de MedStar Health (OCBI) por correo electrónico a **compliance@medstar.net** o llámenos al **410-772-6606**.
- Línea directa contra el fraude financiero del Departamento de Financiación de Servicios de la Salud del DC al **877-632-2873**.

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 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 ከጊዜ 8 : 00 ሰዓት እስከ ቀኑ 5 : 30 ባለው ጊዜ በሰልክ 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 2024

El Boletín para inscritos es una publicación de MedStar Family Choice District of Columbia. Para obtener más información sobre su plan o cualquier tema de este boletín, ingrese en [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, directora de Comunicaciones de 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](https://www.MedStarFamilyChoiceDC.com)



Lo nuestro es **tratarte bien.**