



Boletín informativo del miembro

Programa Maryland HealthChoice

Disfrute el verano y manténgase saludable haciendo ejercicio

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

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

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

Únase al grupo de MFC en Facebook.

Alentamos a todos nuestros miembros a unirse al nuevo grupo en Facebook para mantenerse siempre conectados. Nuestro grupo incluirá información acerca de beneficios para los miembros, eventos, consejos saludables, recomendaciones para programar citas con proveedores y más.

Visite [Bit.ly/MFCGroup](https://bit.ly/MFCGroup) y haga clic en "+ Join Group" (unirse al grupo) para ver nuestras publicaciones.



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

EN ESTA EDICIÓN ►►

- Disfrute el verano y manténgase saludable haciendo ejercicio 1
- ¿Usted o su hijo cumplió 18 años? 2
- Comprender el fraude, desperdicio y abuso..... 2
- ¿Las nuevas o futuras madres pueden ganar una tarjeta de prepago de \$50! 3
- Línea de asesoría de enfermería 3
- Dedíquele tiempo a su bienestar y gane tarjetas de prepago 4
- Está bien solicitar información en la farmacia 5
- Los peligros de los opiáceos y otros analgésicos..... 6
- Seguridad del paciente 7
- Cómo romper las barreras al hablar con su médico 8
- Programa de manejo de casos inusuales y costosos..... 9
- ¿Qué es la Administración de la utilización? 9
- Cómo afectan las mordeduras de garrapatas y la enfermedad de Lyme..... 10
- Resultados de la encuesta de MFC..... 10

¿Usted o su hijo cumplió 18 años?

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

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

- Medicina familiar
- Medicina general
- Medicina interna

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



Comprender el fraude, el desperdicio y el abuso

Mientras que MedStar Family Choice busca las posibles actividades de fraude, desperdicio y abuso, necesitamos su ayuda para detenerlas. MedStar Family Choice tiene una política estricta de no represalias. Esto significa que presentar un reporte no afectará los servicios que recibe o cómo lo tratan en MedStar Family Choice Maryland. No es necesario que proporcione su nombre. Si usted tiene conocimiento de una situación que puede involucrar fraude y abuso, por favor repórtela inmediatamente llamando a nuestro Director de cumplimiento al **410-933-2283**, a los Servicios para Miembros al **888-404-3549** o a la línea directa de Integridad Corporativa de MedStar Health al **877-811-3411**. Su denuncia se mantendrá confidencial. También puede llamar a la línea directa de fraude de HealthChoice al **410-576-6521** o a la línea gratuita **888-743-0023** o enviar un correo electrónico MedicaidFraud@oag.state.md.us, o escribir a MDH Program Integrity Unit, 201 West Preston Street, Baltimore, MD 21201. Reiteramos que no es necesario que proporcione su nombre.

Atención todas las nuevas y futuras mamás: ¡Pueden ganar una tarjeta de prepago de \$50 de Mastercard®!

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

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

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

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

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

Opciones de atención urgente 24/7

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

MedStar eVisit le brinda otra opción de atención urgente sin costo, con acceso por medio de video a proveedores médicos de confianza desde su tableta, teléfono inteligente o computadora, las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Visite [MedStar eVisit](https://www.MedStar.com/evisit) para encontrar más información.

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



¡Dedíquele tiempo a su bienestar y gane tarjetas de prepago Mastercard®!

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

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

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



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

- Hasta \$190 por las nueve consultas de niño sano de su bebé antes de los 15 meses, así como una prueba de detección de plomo
- Hasta \$100 por su primera visita prenatal durante los primeros tres meses de embarazo y \$50 por su primera visita posparto dentro de los días 21 a 56 después del parto
- \$25 por completar las consultas de niño sano de su hijo (entre los 3 a 11 años)
- \$50 por completar los exámenes físicos para su hijo adolescente (entre los 12 y 21 años)
- Participe en el sorteo de \$100 por completar una prueba de Papanicolaou
- \$50 por completar una mamografía en el 2022 (mujeres mayores de 50 años)
- \$50 por completar la prueba de detección de plomo de su hijo, hasta los 12 meses de edad
- Hasta \$175 por completar un examen para la diabetes y citas de educación o médicas para controlar mejor la diabetes hasta el sábado, 31 de diciembre de 2022

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

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

¡Está bien solicitar información en la farmacia!

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

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

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

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

1. El motivo por el cual el medicamento no está cubierto
2. Cómo podría recibir cobertura
3. Otras opciones de medicamentos que puede utilizar

Cuando un medicamento con receta no tiene cobertura, la farmacia obtiene un código en el que le explican el motivo por el cual no está cubierto. Dicho código incluye el número telefónico del seguro médico para llamar y solicitar ayuda.



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

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

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

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

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

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

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

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

Conozca los peligros de los opiáceos y otros analgésicos.

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

¿Qué son los opiáceos?

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

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

- Tolerancia, es decir, que es posible que usted necesite aumentar la dosis del medicamento para sentir el mismo alivio,
- Dependencia física, es decir, cuando usted tiene síntomas de abstinencia cuando deja de tomar el medicamento,
- Niveles bajos de testosterona, lo que puede provocar disminución del impulso sexual, de la energía y la fuerza,
- Aumento de la sensibilidad al dolor,
- Estreñimiento,
- Náusea, vómito y resequedad en la boca,
- Somnolencia y mareo,
- Confusión,
- Depresión,
- Comezón y sudoración.



¿Cuál es la dosis que debe tomar?

Siga las instrucciones del envase o etiqueta. No es seguro tomar más de la dosis indicada por su médico. Si las instrucciones indican tomarlo cada cuatro horas según sea necesario, esto significa que esta es la dosis **máxima** que debe tomar cada cuatro horas. No debe tomar automáticamente un medicamento cada cuatro horas si no lo necesita. Está bien tomar una dosis menor si controla el dolor. A medida que sana y con el paso del tiempo, usted debe tomar una cantidad menor de medicamento. **Estos medicamentos pueden tener efectos secundarios graves y pueden provocar adicción. Tomar cualquier medicamento en cantidades o dosis mayores o más a menudo de la recetada, puede causar una sobredosis o la muerte.** Usted puede tomar analgésicos opiáceos para dolor moderado a intenso. También puede probar otras alternativas, como aplicar frío o calor, lo cual puede reducir el dolor. Hable con su médico para saber cuál es la mejor opción para usted.

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

¿Dónde debe guardar estos medicamentos?

Mantenga estos medicamentos en un lugar seguro, fuera del alcance de otras personas de su familia, niños, visitantes y mascotas. No permita que otras personas tomen sus medicamentos. Es peligroso e ilegal.

¿Cómo puedo mantenerme seguro al tomar estos medicamentos?

- No maneje, ni opere maquinaria, ni beba alcohol si está tomando analgésicos opiáceos.
- Consulte con su médico antes de tomar cualquier otro medicamento, si no habló de esto antes del alta en el hospital.
- Dígale a un amigo o a un miembro de su familia que está tomando opiáceos y que llame al 911 si notan síntomas preocupantes, si está más somnoliento de lo normal y tiene dificultades para despertarse.
- Su médico le puede dar naloxona (Narcan®), un medicamento que puede neutralizar rápidamente los efectos de una sobredosis de opiáceos. Dele esta información a sus amigos o familiares para que estén listos y conozcan los pasos a seguir después de llamar al 9-1-1.

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

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

- Encuentre un programa local de recuperación de medicamentos o averigüe si su farmacia tiene un programa de reciclaje de medicamentos.
- Vaya a la página [FDA.gov/Drugs/Safe-Disposal-Medicines/Disposal-Unused-Medicines-What-You-Should-Know](https://www.fda.gov/Drugs/Safe-Disposal-Medicines/Disposal-Unused-Medicines-What-You-Should-Know) y siga las instrucciones de la FDA.

Para conocer más información, vaya a la página web [CDC.gov/DrugOverdose/Opioids](https://www.cdc.gov/DrugOverdose/Opioids).

La seguridad del paciente es vital para su atención médica

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

Puede comenzar con...

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

También asegúrese de:

1. Hacer preguntas si tiene dudas o inquietudes, así como de entender las respuestas. Elija un médico con el que se sienta cómodo al hablar. Lleve a un familiar o amigo con usted para que le ayude a hacer preguntas y a entender las respuestas.
2. Dele a su médico y farmacéutico una lista de todos los medicamentos que toma, incluyendo los medicamentos sin receta médica. Infórmeles acerca de las alergias que tenga a los medicamentos. Pregunte sobre los efectos secundarios y qué debe evitar mientras esté tomando el medicamento. Lea la etiqueta cuando reciba su medicamento, incluso todas las advertencias.

Cómo romper las barreras al hablar con su médico

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

- Escriba sus preguntas antes de ir a su consulta.
- Escuche atentamente el consejo que su médico le da.
- Asegúrese de seguir las órdenes del médico y realizarse los análisis de laboratorio u otras pruebas que le pida que se haga.
- Asegúrese de que le tomen la presión arterial en cada consulta con el médico, independientemente de si es con su médico de atención primaria o con un especialista.
- Si usted fue admitido al hospital o realizó una visita a la sala de emergencias, infórmele a su médico. Todos los médicos involucrados en su atención tienen que saber esta información.
- Su médico de atención primaria debe recibir una copia de su estadía en el hospital, conocida como un resumen del alta, el cual proporciona información detallada sobre la atención recibida en el hospital. Es muy importante que programe una consulta de seguimiento con su médico respecto a cualquier estadía en el hospital como paciente hospitalizado.
- Pregunte a su médico de atención primaria si él o ella recibió una copia. Si no, sugiera que su médico de atención primaria le solicite al hospital una copia ya que es muy importante para administrar su atención médica.



¿Es usted elegible para un programa de administración de casos inusuales y costosos?

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

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

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

MedStar Family Choice tiene un administrador de casos para ayudarle con el formulario de inscripción al programa REM. Si cree que usted o su hijo tiene una enfermedad inusual que pueda ser elegible para el programa REM, llame a nuestra coordinadora de REM, Tarsha Williams al **410-933-2234** para recibir ayuda. Para conocer la lista de enfermedades que califican, visite la página web MMCP.Health.Maryland.gov/LongTermCare/Pages/REM-Program.aspx.

¿Qué es la administración de la utilización?

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

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

MedStar Family Choice requiere hasta dos días hábiles para procesar una solicitud completa de servicios, excluyendo medicamentos. Las solicitudes se consideran completas cuando el médico envía la información médica necesaria. La decisión final no puede tardarse más de 14 días, incluso si no se ha recibido toda la información clínica. MedStar Family Choice aprobará, negará o solicitará información clínica adicional para solicitudes de medicamentos dentro de las 24 horas siguientes a la recepción de la solicitud. La decisión final se hará dentro de 24 horas después de recibir la información clínica completa y no tomará más de 72 horas para solicitudes urgentes o 14 días para solicitudes estándar. Si MedStar Family Choice niega la solicitud, el proveedor y el miembro recibirán una copia de dicha denegación. En la carta encontrarán las instrucciones acerca de cómo apelar la decisión. Los miembros también pueden comunicarse con la línea de ayuda HealthChoice al **800-284-4510**.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Los resultados de la encuesta de MFC ya están en línea.

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

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

HEDIS es una marca comercial registrada del Comité Nacional para el Aseguramiento de la Calidad (National Committee for Quality Assurance, NCOA). CAHPS es una marca registrada de la Agencia Federal para la Investigación y Calidad de la Atención Médica (Agency for Healthcare Research and Quality, AHRQ).



**MedStar Family
Choice**

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

El boletín para miembros de MedStar Family Choice es una publicación de MedStar Family Choice.

Envíe los artículos nuevos para la próxima edición a mary.e.ruland@medstar.net.

Para obtener más información sobre su plan o sobre cualquier tema de este boletín, visite la página **MedStarFamilyChoice.com**.

Kenneth Samet
Presidente y CEO, MedStar Health

Mary Ruland
*Administrador de comunicaciones
del plan de salud*

Eric Wagner
Presidente

Patryce Toye, MD
Director médico