



## ¿Usted o su “hijo” adulto 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 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 **443-692-1094** o llame a Servicios para Miembros al **888-404-3549** para elegir a un nuevo proveedor.



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

Está bien solicitar información en la farmacia.....	2
Servicios de interpretación gratuitos disponibles .....	3
MedStar Family Choice está en Facebook.....	3
¿Qué es la administración de la utilización?.....	4
Comprender el fraude, desperdicio y abuso .....	4
Atención a todas las nuevas o futuras madres: ¡pueden ganar una tarjeta de regalo de \$50! .....	5
Línea gratuita de asesoría de enfermería.....	5
Cómo romper las barreras al comunicarse con su médico.....	6
Resultados de la encuesta MedStar Family Choice .....	6
Programa de manejo de casos inusuales y costosos.....	7
¡Dedíquele tiempo a su bienestar y gane tarjetas de regalo! .....	7
Cómo afectan las mordeduras de garrapatas y la enfermedad de Lyme.....	8
Enfermedades relacionadas con el calor .....	9
Programa gratuito de prevención de la diabetes.....	10



## 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?

Si 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 estos desafíos.

Pero, sabía que puede pedir información en la farmacia acerca de: ¿Por qué mi medicamento no está cubierto?

1. ¿Hay alguna manera en la que pudiera recibir cobertura para el medicamento?
2. ¿Existe otro medicamento que podría usar y que esté cubierto por mi seguro?

A continuación, encontrará algunas de las razones más comunes por las que su receta no tiene cobertura:

- El medicamento no está en el formulario (una 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 recibir 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 presentar en línea los problemas que han tenido utilizando este [formulario](#).

Si necesita ayuda con medicamentos relacionados con salud mental y abuso de sustancias, llame a la línea gratuita del Departamento de Salud 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).



## Servicios de interpretación gratuitos disponibles

Si usted conoce a un miembro de MedStar Family Choice que no hable inglés, o que no lo habla bien, llame gratis a Servicios para Miembros al **888-404-3549**. Contamos con intérpretes que pueden ayudar a los miembros cuando acudan con sus médicos. También proporcionaremos un intérprete para ayudar a los miembros que no hablen inglés o que no puedan leer la información escrita enviada por Servicios para Miembros. Si usted o alguien que conoce tiene deficiencia auditiva o problemas para escuchar, hay una línea TTY disponible. Solo llame al **800-508-6975**. Además, los miembros pueden obtener acceso al servicio de retransmisión de Maryland para recibir ayuda de TTY. MedStar Family Choice también cuenta con personas que pueden usar lengua de señas para ayudarlo durante sus visitas con el médico. Usted o alguien que pueda hablar por usted, debe informar a los representantes de Servicios para Miembros que necesita un intérprete.

Si necesita un intérprete, por favor contacte al departamento de Servicios para Miembros al **888-404-3549**.

---

## MedStar Family Choice está en Facebook

MedStar Family Choice tiene un grupo privado en Facebook, exclusivo para nuestros miembros. Nuestro grupo de Facebook incluye información acerca de beneficios para los miembros, incentivos de bienestar, COVID-19, eventos, consejos saludables, recomendaciones para programar citas con proveedores y más.

Alentamos a todos nuestros miembros a unirse al nuevo grupo para mantenerse siempre conectados. Visite **Bit.ly/MFCGroup** y haga clic en "+ Join Group" (Unirse al grupo) tan pronto como sea posible.

# ¿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 calendario, incluso si no se ha recibido toda la información clínica. MedStar Family Choice aprobará o denegará la solicitud y le notificará en un plazo de 24 horas (1 día calendario) desde la recepción todas las solicitudes de medicamentos. 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**.

---

## Comprender el fraude, el desperdicio y el abuso

MedStar Family Choice trabaja para prevenir el fraude, el desperdicio y el abuso en la atención médica. Fraude es cuando alguien deliberadamente hace algo malo o deshonesto para obtener beneficios de atención médica para sí mismo o para alguien más. Desperdicio es cuando se ordenan muchos exámenes o procedimientos o no son necesarios, lo que conlleva gastos adicionales. Abuso describe el comportamiento de proveedores que no siguen prácticas financieras comerciales o médicas responsables y como resultado producen gastos innecesarios o no cumplen con los estándares de atención.

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. 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 reporte se mantendrá confidencial. También puede llamar a la Oficina del Inspector General del Departamento de Salud de Maryland a la línea gratuita **866-770-7175**, reportar en línea en [https://health.maryland.gov/oig/Pages/ Report\\_Fraud.aspx](https://health.maryland.gov/oig/Pages/Report_Fraud.aspx), o por escrito a la Unidad de integridad del programa del MDH a 201 West Preston Street, Baltimore, MD 21201. Reiteramos que no es necesario que proporcione su nombre.

# Atención a todas las nuevas o futuras madres: ¡pueden ganar una tarjeta de regalo de \$50!

¿Sabía usted que, MedStar Family Choice tiene un programa posparto que satisfará todas sus necesidades? También puede calificar para recibir una tarjeta Prepaid Mastercard® de MedStar Family Choice de \$50 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 **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](http://MedStarFamilyChoiceHealthyLife.com) para inscribirse y gane una tarjeta de regalo de \$25 por completar los cursos prenatales y de lactancia materna, además de una tarjeta de regalo 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.

---

## Línea gratuita de asesoría de enfermería

¿Se siente enfermo o necesita consejo médico? El acceso a un enfermero registrado 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.

Llame y hable con un enfermero certificado para ayudarlo a saber lo que debe hacer o a dónde ir según sus síntomas.

De ser necesario, el enfermero puede proporcionarle las direcciones de los centros de urgencias más cercanos.

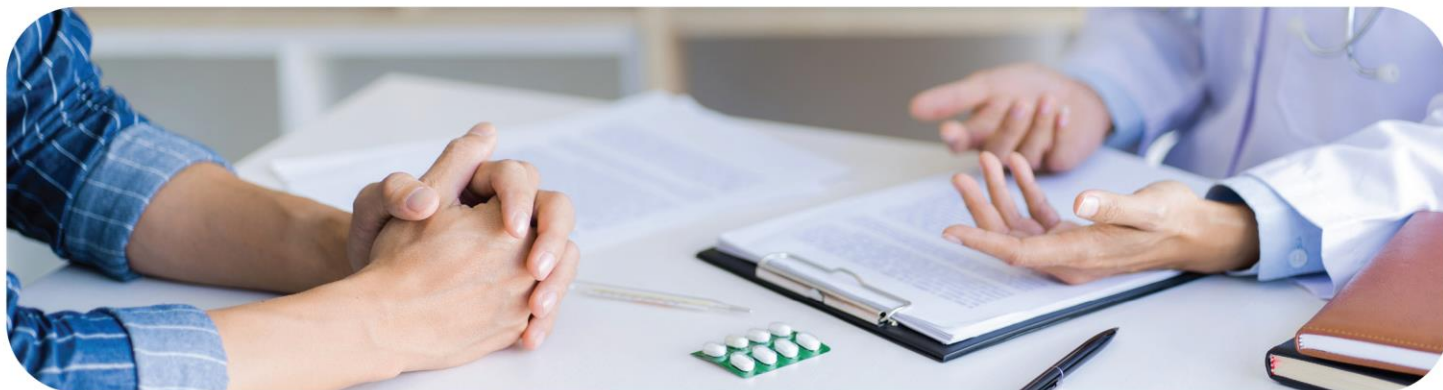
Usted debe acudir a la sala de emergencias cuando necesite atención inmediata por lesiones o enfermedades graves y repentinas. Por lo tanto, tendrá que esperar más en la sala de emergencias si la afección no es una emergencia.



# Cómo romper las barreras al comunicarse 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 instrucciones del médico. Hágase todos los exámenes de laboratorios u otros exámenes que su médico le pidió.
- 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 estuvo hospitalizado 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. Este documento le 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.
- Pregúntele a su médico de atención primaria si él o ella recibió una copia del resumen del alta. Si no, sugiera que su médico de atención primaria solicite una copia al hospital, ya que es muy importante para administrar su atención médica.



## Los resultados de la encuesta MedStar Family Choice

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

[MedStarFamilyChoice.com/Maryland-HealthChoice/For-Maryland-HealthChoice-Members/ Quality](https://www.MedStarFamilyChoice.com/Maryland-HealthChoice/For-Maryland-HealthChoice-Members/Quality)

Las copias en papel están disponibles bajo solicitud llamando al **888-404-3549**. A medida que continuamos mejorando y esforzándonos por obtener 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, NCQA).*

# 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, por sus siglas 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 conocida 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 **443-692-1184** para recibir ayuda. Para conocer la lista de diagnósticos que califican, visite la página web [MMCP.Health.Maryland.gov/LongTerm-Care/Pages/REM-Program.aspx](https://MMCP.Health.Maryland.gov/LongTerm-Care/Pages/REM-Program.aspx).

---

## ¡Dedíquele tiempo a su bienestar y gane tarjetas de regalo!

MedStar Family Choice se preocupa por su salud. Los exámenes físicos anuales son esenciales para que usted y su familia se mantengan saludables. Su salud y bienestar son muy importantes para MedStar Family Choice. ¡Así que, ofrecemos tarjetas de regalo 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 citas con su médico:

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 las siguientes tarjetas de regalo solo por asistir a sus citas de bienestar con su médico:

- Hasta \$150 por las consultas de niño sano de su bebé antes de los 30 meses de edad, así como una prueba de detección de plomo
- \$10 por todas las visitas prenatales
- \$50 por su primera visita posparto, de 21 a 56 días después del parto
- \$25 por completar las consultas de niño sano de su hijo (de 3 a 11 años.)
- \$50 por completar los exámenes físicos para su hijo adolescente (de 12 a 21 años)
- \$50 por completar una mamografía en el 2024 (mujeres mayores de 50 años)
- \$50 por completar la prueba de detección de plomo de su hijo, hasta los 12 meses de edad
- \$50 para A1C/Panel completo (\$25 solo para A1C)
- \$25 por un examen ocular en el 2024
- \$50 adicionales, si su A1C está por debajo de 8 para el 31 de diciembre de 2024

# 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 por ciento 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 en [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.





# Enfermedades relacionadas con el calor

## Dr. Dohmeier

Ya es agosto y Maryland, así como gran parte de los Estados Unidos, ha sufrido de olas de calor. ¡Las temperaturas han estado en los cien grados y el índice de calor aún más alto! Todos debemos tener CUIDADO con el calor al salir. Existen diferentes enfermedades relacionadas con el calor y que debemos conocer. Estas incluyen: La insolación, el agotamiento por calor y los calambres por calor.

La **insolación** es una emergencia médica. La insolación ocurre a menudo como una progresión de los calambres por calor y el agotamiento por calor, pero puede suceder incluso si no hay signos previos de lesión por calor. La insolación es resultado de una exposición prolongada a altas temperaturas. Generalmente, se observa en combinación con deshidratación. La definición de insolación es una temperatura corporal central superior a 104 grados Fahrenheit. Puede ser provocada por la exposición a un ambiente caluroso (insolación clásica) y actividad extenuante en climas cálidos (insolación por esfuerzo).

Para prevenir la insolación, utilice ropa holgada o ligera, aplíquese protector solar, manténgase hidratado, tome medidas de precaución adicionales con ciertos medicamentos, nunca deje a alguien dentro de un auto estacionado, no se esfuerce mucho durante los momentos más calurosos del día, limite el tiempo que pasa trabajando o haciendo ejercicio en exteriores hasta que se haya adaptado y tenga cuidado si corre un mayor riesgo.

El tratamiento de la insolación se enfoca en enfriar el cuerpo a una temperatura normal para prevenir o reducir el daño al cerebro y a los órganos vitales. Para hacerlo, su médico puede sumergirle en agua fría, rociar agua fría sobre su cuerpo mientras le aplican aire caliente, cubrir su cuerpo con hielo y mantas refrescantes y darle medicamentos para detener los temblores.

El **agotamiento por calor** es el resultado del sobrecalentamiento del cuerpo. Los signos y síntomas se pueden desarrollar de repente o medida que pasa el tiempo, especialmente con períodos prolongados de ejercicio. El agotamiento por calor se puede prevenir. Los posibles signos y síntomas del agotamiento por calor incluyen piel fría y húmeda con escalofríos cuando hace calor, sudoración intensa, desmayos y mareos, fatiga, pulso débil/rápido y presión arterial baja al ponerse de pie, calambres musculares, náuseas y dolor de cabeza. Las medidas de prevención son las mismas de la insolación. Usualmente, usted mismo puede tratar el agotamiento por calor. Puede descansar en un lugar fresco, tomar líquidos fríos, probar medidas de enfriamiento (duchas frías, sumergirse en un baño frío o colocar toallas empapadas en agua fría sobre su piel y aflojar su ropa).

Los **calambres por calor** son la forma más leve de enfermedades relacionadas con el calor. Los signos y síntomas incluyen sudoración excesiva, fatiga, sed y calambres musculares. Tomar líquidos o bebidas deportivas que contengan electrolitos, buscar temperaturas más frías y descansar son formas de tratar los calambres por calor.

# Programa gratuito de prevención de la diabetes

**Sumana Kondle, MD, MSPH, MSHPL**

El Programa de Prevención de la diabetes (DPP, por sus siglas en inglés) es un programa gratuito incluido en su seguro de salud. Es para personas que podrían sufrir de diabetes. Le ayuda a evitar la diabetes.

El DPP es adecuado para usted si:

- Le han informado que tiene “prediabetes”.
- Se siente más cansado de lo usual y le han informado que el cansancio puede estar relacionado con la prediabetes.
- Su médico le ha dicho que necesita “estar más saludable”, pero usted no sabe exactamente cómo hacerlo. No sabe exactamente qué alimentos debe consumir o cuáles son los ejercicios que debe hacer para prevenir la diabetes.
- Parece que todos a su alrededor tienen diabetes y no sabe cómo evitarla.

## ¿Por qué debe unirse al DPP?

La diabetes es grave y puede sucederle a cualquiera. Puede provocar problemas del corazón, accidentes cardiovasculares, problemas renales e incluso ceguera. Controlar la diabetes puede ser muy costoso. Prevenir la diabetes puede evitarle problemas de salud y ahorrarle altos gastos médicos.

## Cómo puede ayudarle el DPP

Queremos ayudarle a tener más energía y salud con este programa gratuito. En el DPP, tendrá un entrenador que trabajará con usted de manera individual o en un pequeño grupo. Su entrenador le ayudará a establecer objetivos y a alcanzarlos paso a paso. Le ayudaremos a controlar su peso, a planificar su dieta y le brindaremos apoyo. Iniciar un cambio de estilo de vida es difícil, pero tener a alguien que le apoye lo hace más fácil.

## Historias de éxito

Estas son algunas historias de la vida real de personas que han participado exitosamente en el DPP:

- “Mi entrenadora era asombrosa, me enviaba correos electrónicos en los que me decía que lo estaba haciendo bien. Si tenía preguntas, ella siempre respondía. Antes del programa yo era prácticamente el típico adicto a la televisión. Ahora, mi esposa y yo vamos a caminar todos los días...” (fuente: CDC)
- “Ahora estoy haciendo ejercicio con frecuencia y estoy aprendiendo estrategias para hacer frente a mis hábitos alimenticios emocionales”. (Fuente: CDC)
- Estas historias muestran que, con el apoyo adecuado, usted puede alcanzar sus objetivos y prevenir la diabetes.

## ¿Quién es elegible?

El programa está disponible para los miembros de MedStar Family Choice Medicaid que cumplan ciertos requisitos. Para saber si usted califica y aprender más acerca del programa, por favor, responda este autoexamen:

## [Could you have Prediabetes?](#)



### Beneficios del programa:

- Entrenador personal: Apoyo en persona de un entrenador.
- Estilo de vida más saludable: Aprender opciones de alimentos más saludables, mantenerse activo y controlar el estrés.
- Apoyo comunitario: Únase a un grupo para encontrar estímulos y motivación.
- Cambios duraderos: Enfóquese en dar pasos pequeños y sencillos para mejorar su salud.

Estamos aquí para ayudarle a tomar el control de su vida. Comencemos juntos este viaje hacia la salud y hagamos cambios positivos y duraderos.

### ¿Cómo inscribirse?

¡Inscribirse en el DPP es fácil!  
Si cree que puede beneficiarse de este programa o si los resultados sugieren que puede tener prediabetes, comuníquese con nuestro equipo de servicios para miembros al **888-404-3549** o informe a su médico o administrador de casos en su próxima cita.



## 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 [\*\*michael.a.washabaugh@medstar.net\*\*](mailto:michael.a.washabaugh@medstar.net).

Para obtener más información sobre su plan o sobre cualquier tema de este boletín, visite: [\*\*MedStarFamilyChoice.com\*\*](http://MedStarFamilyChoice.com).

Kenneth Samet  
*Presidente y CEO de MedStar Health*

Michael Washabaugh  
*Gerente de comunicación del plan de salud  
(interino)*

Jocelyn Chisholm Carter, J.D.  
*Presidenta*

Karyn Wills, MD  
*Directora médica*