

CareFirst
La familia de planes de salud

Guía del plan de salud 2026

Programas, recursos y herramientas para nuestros afiliados

Segmento ACA para grupos pequeños de CareFirst ▪ Para planes vigentes a partir del 1/1/26

Esta guía es solo para grupos sin derechos adquiridos.

Tabla de contenido

Bienvenido

4 ¿Por qué elegir CareFirst BlueCross BlueShield?

5 ¿Qué hay de nuevo? ¿Qué ha mejorado?

6 Comparaciones de planes

7 Cómo funciona el seguro de salud

8 Guía de términos clave

9 Videoteca sobre conceptos básicos de seguros

Incluido con todos los planes CareFirst

11 Servicios básicos de atención médica

12 Mi Cuenta: su portal de afiliado

13 CareFirst WellBeing℠
- Recursos digitales para mantenerte motivado
- Entrenamiento personalizado de salud
- Control de peso y prevención de la diabetes
- Bienestar financiero
- Método para dejar de fumar

15 Blue Rewards

16 Apoyo para la salud conductual y las adicciones

17 Programa de Atención Virtual para la Diabetes

18 Odontología pediátrica

19 Visión pediátrica

20 Estimador de costos de tratamiento

21 Programa de descuentos de bienestar Blue365

22 Recursos gratuitos de CareFirst

Atención donde y cuando la necesite

24 Opciones de cuidado

25 Buscar una herramienta médica

26 Atención virtual CloseKnit
- Atención primaria
- Atención de urgencia
- Servicios de salud conductual
- Apoyo para nuevos padres
- Servicios de nutrición

27 Programa de administración de la atención

28 Atención fuera del área de servicio
- BlueCard
- Blue Cross Blue Shield Global Core

Administrar su plan de atención médica

30 Cómo entender su tarjeta de identificación de afiliado

31 Cómo entender su Explicación de Beneficios (EOB)

32 Cobertura de medicamentos recetados
- Herramientas y recursos en Internet
- Dos formas de surtir recetas
- Formas de ahorrar
- Precios más bajos para medicamentos genéricos no especializados
- Cómo comprender su formulario

Recursos útiles

35 Recursos en Línea para Afiliados
- ¿Necesita atención?
- Entender y gestionar su plan
- Salud, bienestar y descuentos para afiliados
- Cobertura fuera de EE.UU.
- Adhiérase a la facturación sin papel
- Síganos en las redes sociales

36 Derechos y responsabilidades

39 Ley de Revisión de 2018 para la Defensa del Acceso a los Servicios de Salud de la Mujer

41 Aviso de no discriminación y disponibilidad de servicios de asistencia lingüística

Consejo: ¡Haga clic en el icono a continuación para regresar a la tabla de contenidos desde cualquier página!



Bienvenido

¿Por qué elegir CareFirst BlueCross BlueShield?

Acceso inigualable

Dentro de nuestra red Blues, usted tiene el **acceso más amplio a la atención**, incluido el 91 % de los proveedores nacionales[1] y el 99 % de los proveedores locales.[2]

Atención integral

Nuestro enfoque de atención integral garantiza que usted tenga una experiencia de salud integral y consistente que lo ayude a administrar mejor su **bienestar físico, emocional, social y financiero**.

Experiencia local

Nuestras relaciones locales amplias y duraderas le brindan **un acceso incomparable a proveedores y organizaciones comunitarias**, lo que resulta en una mejor coordinación de la atención y mejores resultados de salud.

Soluciones innovadoras para afiliados

Más allá de la cobertura de salud, usted tiene acceso a nuestra **cartera integral de las mejores soluciones para afiliados** para ayudarle a lograr su mejor salud en todas las etapas de la vida, la salud y las condiciones.

CareFirst se enorgullece de ser reconocida como una de las empresas más éticas del mundo® durante 13 años consecutivos.

La aseguradora de salud sin fines de lucro más grande del Atlántico Medio

1 de cada 2 estadounidenses está cubierto por Blue a nivel regional, 1 de cada 3 a nivel nacional[3]

Más del 99 % de los proveedores locales y el 100 % de los hospitales regionales están en nuestra red.

2 millones de proveedores en todo Estados Unidos, que representan el 96 % de los hospitales y el 91 % de los médicos[4]

[1] Acceso a la red CHP 2024 Comparar los resultados con datos adicionales

[2] Libro de datos empresariales de CareFirst, 2024

[3] Datos sobre BCBSA Blue, 2024

[4] Datos sobre BCBSA Blue, 2024

Los nombres y las marcas “World’s Most Ethical Companies” y “Ethisphere” son marcas registradas de Ethisphere LLC.

Novedades y mejoras

Esto es lo que CareFirst está presentando y actualizando en el nuevo año del plan.

Como recordatorio, todas las compañías de seguros de salud deben ofrecer planes de salud que cumplan con la Ley de Atención Médica Asequible (ACA) y sigan pautas específicas de beneficios. Para garantizar que nuestros planes cumplan con estas disposiciones de la ACA y las necesidades de nuestros afiliados, CareFirst revisa cada plan anualmente.

Como resultado de esta evaluación, es posible que se realicen ciertos cambios en su cobertura cada año. Estos cambios podrían implicar beneficios del plan o ajustes a los deducibles, máximos de bolsillo u otros límites. No todos los cambios se aplicarán necesariamente a su plan.



Programas de apoyo al cuidado

Su plan de beneficios ofrece recursos que pueden ayudarlo a abordar una variedad de condiciones e inquietudes, complementando la atención existente que le brindan los proveedores (la elegibilidad puede variar).

- **Enfermedad renal crónica:** Gestión de la atención para ayudar a retardar el progreso de la enfermedad y apoyar la transición adecuada a la diálisis.
- **Atención virtual para la diabetes:** Le ayudamos a controlar su A1C del 8 % o más con apoyo de coaching, planes de atención personalizados, suministros de atención y herramientas de seguimiento inteligente.
- **Cuidados paliativos:** Apoyo para ayudarle a atravesar una enfermedad avanzada o terminal a través de planes de cuidado personal, ayuda para controlar los síntomas, reducir el dolor y el estrés y mejorar su calidad de vida.

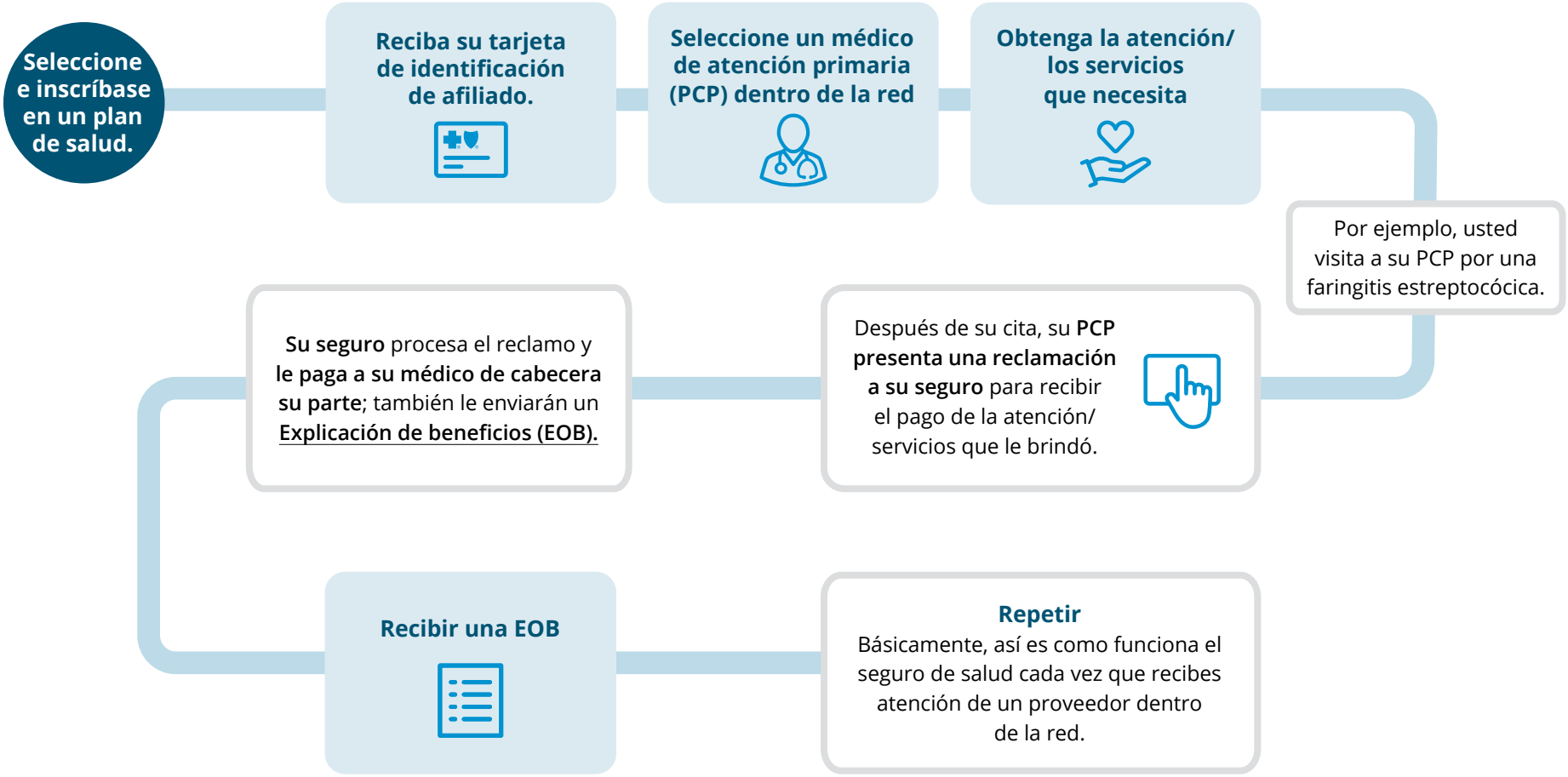
Los cambios y actualizaciones del plan pueden variar. Los afiliados deben revisar su resumen específico de cobertura de beneficios para ver qué actualizaciones se realizaron a su plan de salud.

Comparaciones de planes

	Derivación de BlueChoice HMO	Plan BlueChoice HMO	BlueChoice Plus POS	Puntos de Servicios de BlueChoice Advantage	BluePreferred PPO
Descripción	Gracias a Derivación de BlueChoice HMO, su proveedor de atención primaria (PCP, por sus siglas en inglés) brinda atención de rutina y coordina la atención especializada por medio de derivaciones.	Gracias a BlueChoice HMO, su proveedor de atención primaria (PCP, por sus siglas en inglés) brinda atención de rutina y coordina la atención especializada, sin necesidad de derivaciones.	BlueChoice Plus ofrece cobertura dentro y fuera de la red para ayudar a controlar sus gastos de bolsillo y no requiere ninguna derivación para consultar con un especialista.	BlueChoice Advantage ofrece cobertura dentro y fuera de la red para ayudar a controlar sus gastos de bolsillo y no requiere ninguna derivación para consultar con un especialista.	Con BluePreferred PPO, tiene la libertad de visitar al proveedor que elija.
Regional vs. Plan Nacional	Regional	Regional	Regional	Nacional	Nacional
Inscripción	Los afiliados ***deben*** vivir o trabajar dentro del área de servicios de CareFirst	Los afiliados ***deben*** vivir o trabajar dentro del área de servicio de CareFirst	Los afiliados ***deben*** vivir o trabajar dentro del área de servicio de CareFirst	Los afiliados pueden vivir o trabajar dentro o fuera del área de servicios de CareFirst	Los afiliados pueden vivir o trabajar dentro o fuera del área de servicio de CareFirst
Derivaciones	Se requieren derivaciones	Sin derivaciones	Sin derivaciones	Sin derivaciones	Sin derivaciones
Dentro de la red	**En MD, DC y VA del norte:**Red BlueChoice	**En MD, DC y VA del norte:**Red BlueChoice	**En MD, DC y el norte de VA:**Red BlueChoice	**En MD, DC y VA del norte:**Red BlueChoice **Fuera del área:** Red PPO de BlueCard	**En MD, DC y VA del norte:** Red PPO de CareFirst **Fuera del área:** Red PPO de BlueCard
Fuera de la red	Solo atención de emergencia o de urgencia	Solo atención de emergencia o de urgencia	**En MD, DC y VA del norte:** Red PPO de CareFirst (sin facturación de saldo) o proveedores no participantes (se les puede facturar el saldo) **Fuera del área:** Proveedores no participantes (se les puede facturar el saldo)	**En MD, DC y VA del norte:** Red PPO de CareFirst (sin facturación de saldo) o proveedores no participantes (se les puede facturar el saldo) **Fuera del área:** Proveedores no participantes (se les puede facturar el saldo)	**En MD, DC y VA del norte y fuera del área:** Proveedores no participantes (se les puede facturar el saldo)
Selección de PCP	Requerido	Requerido	Requerido	Se recomienda la selección del PCP, pero no es obligatoria.	Se recomienda la selección del PCP, pero no es obligatoria.
Blue Rewards	Se requiere un PCP.	Se requiere un PCP.	Se requiere un PCP.	**En MD, DC y el norte de Virginia:** se requiere un médico de cabecera	**En MD, DC y el norte de Virginia:** se requiere un médico de cabecera

Cómo funciona el seguro médico

Al decidir qué plan de salud es adecuado para usted, puede ser útil saber cómo funciona el seguro de salud.



Consulta nuestra página de conceptos básicos de seguros para comprender los planes de salud y la cobertura.

Guía de términos clave

Beneficio permitido (también llamado costo del afiliado de CareFirst)
El monto máximo que los proveedores dentro de la red pueden cobrar a los afiliados de CareFirst por un servicio específico.

Facturación de saldo
Los proveedores fuera de la red pueden cobrar más por sus servicios. Si un paciente consulta a un proveedor fuera de la red, es posible que sea responsable de pagar la diferencia entre el precio del proveedor (cargo real) y el monto máximo que pagará CareFirst (monto permitido o beneficio permitido).

Costo compartido
La porción de los costos de atención médica que su plan no paga es su participación. Generalmente, cuantos más costos esté dispuesto a pagar, menores serán sus primas. El costo compartido es diferente de su prima: incluye tres cosas:

1. **Deducible:**Según su plan, deberá pagar el costo de algunos servicios por su cuenta hasta que alcance el deducible. Luego, su plan comienza a ayudarle con el costo de su atención médica.
2. **Coseguro:** El porcentaje o monto en dólares que usted paga cuando recibe los servicios. Dependiendo de su plan, es posible que deba alcanzar su deducible antes de pagar el monto del coseguro.
3. **Copago:** El monto en dólares que usted paga cuando recibe los servicios. Una visita a un médico de atención primaria puede requerir un copago de $10, una visita a un especialista $20 y una receta $20.

Dentro de la red
Médicos, hospitales, laboratorios y otros proveedores o centros médicos que participan en la red de proveedores del plan de salud. Muchos planes instan a los afiliados a recurrir a proveedores participantes adheridos a la red para reducir gastos de bolsillo.

Fuera de la red
Médicos, hospitales, laboratorios y otros proveedores o instalaciones que NO participan en la red de proveedores de su plan de salud.

- Los afiliados de HMO por lo general no están cubiertos para servicios fuera de la red excepto en situaciones de emergencia.
- Los afiliados inscritos en planes de Organizaciones de Proveedores Preferidos (PPO) y de Punto de Servicio (POS) pueden salir de la red, pero pueden pagar costos de bolsillo más altos.

Máximo de gastos de bolsillo
El monto máximo en dólares que un miembro pagará de su bolsillo en coseguro, copagos y/o deducibles en un período de beneficios por servicios cubiertos. Una vez que se alcanza el máximo de desembolso personal, su plan CareFirst paga el 100 % del monto permitido por los servicios cubiertos durante el resto del período de beneficios.

Prima
La cantidad que paga cada mes por la cobertura del seguro de salud. Las primas no cuentan para los deducibles ni los límites máximos de gastos de bolsillo.

Proveedor de atención primaria (PCP, por sus siglas en inglés)
Un proveedor que usted selecciona, que es parte de la red de su plan, brinda atención de rutina y coordina otra atención especializada.

- Se debe seleccionar el Médico de Atención Primaria (PCP, por sus siglas en inglés) de la red que corresponde al plan en el que está afiliado.
- El médico que elija como su PCP puede ser un médico de familia o generalista, internista o pediatra.
- Si lo prefiere, también puede elegir CloseKnit, nuestra práctica de atención primaria virtual, como su médico de cabecera.

Área de servicio
El área geográfica en la que un plan de salud brinda atención médica a través de una red contratada de proveedores participantes (adheridos a la red). El área de servicio de CareFirst cubre Maryland, Washington D.C. y el norte de Virginia.

También puede explorar nuestro completo glosario de seguros de salud



Videoteca sobre conceptos básicos de seguros

Visite nuestro **videoteca** para obtener más información sobre sus beneficios y las herramientas, programas y recursos disponibles.



Incluido con su plan de salud CareFirst



Aplicación móvil "My Account"



Registro en Mi Cuenta



Cómo leer su EOB



Infórmate antes de ir



¿Qué es un PCP y por qué es importante tener uno?



Lista de medicamentos preferidos



Cómo surtir su receta médica



Opciones de atención virtual



Cuidados preventivos



Programas para enfermedades crónicas y complejas

Incluido con todos los planes CareFirst

Servicios básicos de atención sanitaria

Dependiendo de su plan CareFirst, los servicios de atención médica que se enumeran a continuación están disponibles a bajo costo o sin costo alguno.

Estancias hospitalarias (con autorización previa): Su plan médico CareFirst cubrirá las estadías en un hospital. Asegúrese de obtener autorización previa de su proveedor.

Laboratorios, radiografías, imágenes: Los servicios cubiertos incluyen análisis de laboratorio solicitados por el proveedor, radiografías y otras pruebas de diagnóstico por imágenes especializadas (resonancia magnética, tomografía computarizada, tomografía por emisión de positrones, etc.).

Maternidad: Está cubierto para visitas al médico antes y después del nacimiento de su bebé, incluyendo permanencias en el hospital. Si es necesario, también cubrimos visitas a domicilio después del nacimiento del bebé.

Salud mental y trastorno por consumo de sustancias: Su cobertura incluye tratamiento de salud conductual, como psicoterapia y asesoramiento, servicios de hospitalización de salud mental y conductual y tratamiento de trastornos por uso de sustancias.

Recetas: Muchos problemas de salud se controlan con medicamentos, por lo que CareFirst ofrece un plan de medicamentos recetados seguro, conveniente y rentable.

Exámenes preventivos: Su plan incluye cobertura para exámenes de detección, como exámenes físicos para adultos, exámenes de presión arterial y colesterol, visitas al obstetra/ginecólogo, mamografías y exámenes de próstata y colorrectal.

Visitas por enfermedad: Cobertura para visitas en persona o virtuales con su médico de cabecera. También se incluyen las visitas a centros de Convenience Care.

Servicios especializados: Los proveedores especializados están incluidos en su plan. El plan BlueChoice HMO es el único plan médico en el que necesitará una derivación de su PCP antes de visitar a un especialista. Los especialistas son médicos o enfermeras altamente capacitados para tratar ciertas afecciones, como los cardiólogos o los dermatólogos.

Visitas de control infantil: Todas las visitas de control y las vacunas están cubiertas.



Su plan puede incluir otros beneficios, como una cuenta de ahorros/reembolso para gastos médicos, planes dentales y otros planes de la vista. Consulte los detalles con su administrador de beneficios.

Mi cuenta: su portal de afiliados

Mi cuenta está personalizada para usted y sus beneficios de CareFirst. Manténgase al tanto de su salud con fácil acceso a todo lo que necesita para entender su cobertura, encontrar atención al mejor precio y realizar un seguimiento de sus reclamaciones y deducibles al alcance de su mano.

Información de su plan

- Verificar el estado de las reclamaciones, los deducibles restantes y los totales de gastos de bolsillo.
- Revisar su Explicación de Beneficios (EOB, por sus siglas en inglés).
- Visualizar los copagos e identificar otros gastos que quizás deba pagar.
- Visualizar, solicitar o imprimir su tarjeta de identificación del afiliado.
- Confirmar si se requiere una derivación o una autorización previa para recibir un servicio específico.*

Más allá de la cobertura: apoyo para una vida más saludable

- Acceda a CloseKnit y CareFirst WellBeing directamente desde su portal de miembros

Sus documentos

- Descargue formularios para presentación de reclamos, solicitudes de medicamentos, autorizaciones y más

Herramienta para encontrar un médico y recursos de medicamentos y farmacias

- Seleccionar o modificar su proveedor de atención primaria (PCP, por sus siglas en inglés), según corresponda.
- Busque y seleccione dentro de la red:
  - Médicos, especialistas, dentistas y proveedores de salud conductual.
  - Hospitales, centros de atención de urgencia, laboratorios y centros de diagnóstico por imágenes
- Localice farmacias cercanas o acceda a la Farmacia por Correo
- Lea y escriba reseñas de proveedores y centros médicos.

Herramientas de ahorro

- Calcule los costos de tratamientos y servicios, según el beneficio de su plan, con nuestra herramienta Calculadora de costos de tratamiento**
- Compare hospitales para determinar cuál es mejor para la atención que necesita con nuestras herramientas de Comparación de Proveedores
- Busque información sobre medicamentos y farmacias con nuestra herramienta de Determinación de precios de medicamentos

Ayuda

- Enviar una pregunta o un mensaje seguro por medio del "Message Center" (Centro de mensajes).

Cómo registrarse en "My Account" (Mi cuenta)

Suscribirse es simple y solo lleva unos pocos minutos.

- Vaya a **carefirst.com/myaccount** y seleccione *Registrarse ahora*.
- Luego, siga los pasos para completar su registro.

Para registrarse, necesitará:

- Su número de identificación de afiliado o los últimos cuatro dígitos del número de seguro social del suscriptor



Para comenzar, descargue la aplicación CareFirst Mobile de su tienda de aplicaciones favorita.

* Si corresponde a su plan.

** La información del cálculo de costos está destinada a ser utilizada como una herramienta de referencia para su conveniencia y no sustituye el asesoramiento médico ni el tratamiento que proporcionan un profesional médico. Calcule los costos estimados de tratamientos y servicios, según los beneficios de su plan, con nuestra herramienta Calculadora de costos de tratamiento.

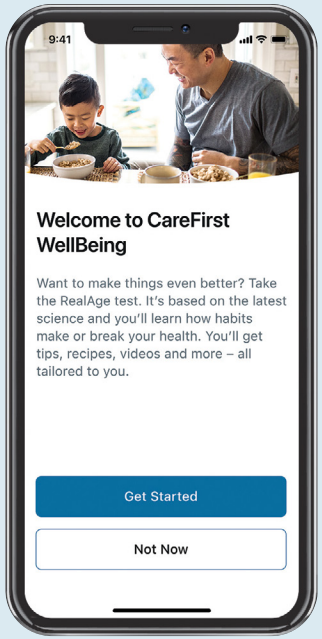
CareFirst WellBeing℠

CareFirst WellBeing es su conexión digital personalizada que ofrece recursos motivadores accesibles en cualquier momento, además de programas especializados para apoyo adicional, **sin costo para usted**.

Su salud y bienestar no es una única estadística ni un objetivo único. Es producto de todo lo que ocurre en tu vida diaria: familia, amigos, relaciones, responsabilidades, factores estresantes, hábitos y más.

CareFirst WellBeing está aquí para ayudarle a navegarlo todo.

Nuestra plataforma basada en la web y aplicaciones lo conecta con recursos y programas diseñados para apoyar su bienestar general: físico, emocional, social y financiero.



Recursos digitales para mantenerte motivado

RealAge®: La edad no es más que un número. Pero su edad real puede decirle mucho sobre su salud general. Realice la evaluación para conocer la edad real de su cuerpo y los pasos que puede seguir para llevar una vida más saludable.

Desafíos: Manténgase motivado uniéndose a un desafío para lograr que sus objetivos de salud sean más entretenidos.

Rastreadores: Conecte sus dispositivos portátiles o ingrese sus propios datos para monitorear hábitos diarios como el sueño, los pasos, la nutrición y más.

Una cronología personalizada sobre salud: Reciba contenido basado en sus objetivos de salud y bienestar, junto con su motivación e intereses.

Meditación, relajación y más: Libérese del estrés con herramientas de atención plena, relájese al final del día o disfrute de un sueño reparador con meditación, música y videos en streaming: explore sus opciones a través de CareFirst WellBeing y comience a recargarse para tener una mejor salud.

CareFirst WellBeing

GET IT ON Google Play

Download on the App Store

Para comenzar, descargue la aplicación CareFirst WellBeing de su tienda de aplicaciones favorita.

Este programa de bienestar es administrado por Sharecare, Inc., una empresa independiente que presta servicios de administración de mejoras de la salud a los afiliados a CareFirst. Sharecare, Inc. no proporciona productos ni servicios de CareFirst BlueCross BlueShield y es la única responsable de prestar sus servicios de administración de mejoras de la salud.

Entrenamiento personalizado de salud

Obtenga asesoramiento confidencial personalizado para lograr su mejor salud posible. Sus entrenadores de salud tienen experiencia, credenciales y tienen una amplia variedad de especializaciones. Saben que usted es quien toma las decisiones finales en su camino hacia la atención médica y están aquí para apoyarlo en cada paso del camino.

Encontrará dos opciones de programas de coaching a través de CareFirst WellBeing:

- **Manejo de enfermedades:** Si vive con una enfermedad crónica o compleja, puede trabajar en estrecha colaboración con un profesional autorizado o una enfermera registrada especialmente capacitada en diversas enfermedades, como diabetes o enfermedad de las arterias coronarias. Su entrenador le ayudará a comprender mejor las recomendaciones, los medicamentos y los síntomas de su médico. También trabajarán juntos para establecer objetivos para reducir su riesgo.
- **Asesoramiento en estilo de vida:** Para mejorar su salud y bienestar en su vida diaria, como el manejo del estrés, la alimentación saludable y la actividad física, su entrenador de salud lo ayudará a identificar oportunidades para alcanzar sus objetivos personales. También brindarán apoyo, recursos y orientación a lo largo del camino.

Su programa de entrenamiento de salud es personalizado, accesible y se le entrega a través de llamadas individuales y un portal fácil de usar donde puede encontrar recursos adicionales, programar llamadas con su coach y más.

Inscríbase en el entrenamiento de salud a través de tu cuenta WellBeing o llámanos al 877-260-3253.

Control de peso y prevención de la diabetes[1]

Alcance un peso más saludable y reduzca el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 a través de cambios graduales en el estilo de vida que se conviertan en hábitos de por vida. Los siguientes programas basados en la web y en aplicaciones pueden ayudarlo a respaldar sus esfuerzos:

- **Noom:** Las técnicas personalizadas basadas en la psicología de Noom lo ayudarán a desarrollar y mantener patrones de alimentación y hábitos de actividad física saludables. Acceda a herramientas de seguimiento, apoyo de pares y un entrenador opcional, además de ganar confianza con conocimiento práctico para hacer cambios duraderos, a un ritmo que sea cómodo para usted. Además, recursos como Noom Move, que cuenta con una amplia colección de rutinas de entrenamiento y registro de alimentos mediante IA, pueden ayudarte a alcanzar tus objetivos de salud personales.
- **Eat Right Now (Coma ahora mismo):** Este programa de 12 meses combina herramientas de neurociencia y atención plena para ayudarle a identificar los desencadenantes de la alimentación y superar los antojos para cambiar los patrones de alimentación. Obtenga acceso a breves lecciones en video diarias, un entrenador digital exclusivo, clases semanales en vivo y apoyo comunitario en línea para lograr su mejor salud. Eat Right Now también incluye alimentación consciente, para quienes desean mejorar sus hábitos alimenticios y su relación con la comida cuando perder peso no es el objetivo final.

Bienestar financiero

Ya sea que desee dejar de vivir de sueldo a sueldo, salir de deudas o enviar a un hijo a la universidad, nuestro programa de bienestar financiero, SmartDollar, puede ayudarlo. Con videos atractivos, consejos de expertos, herramientas fáciles de usar y un plan paso a paso para ayudarlo a alcanzar sus objetivos financieros, aprenderá a tener un mejor control sobre su dinero para que trabaje más para usted.

Método para dejar de fumar

Nuestro programa voluntario y confidencial de 21 días, Craving to Quit, le enseña cómo reconocer y evitar los deseos y hábitos de fumar. Utilizando la ciencia del cambio de comportamiento, el programa brinda el apoyo que necesita para que dejar de fumar sea más fácil, incluido entrenamiento digital, apoyo entre pares y acceso a actividades diarias de atención plena y herramientas en línea.

Para acceder a estos recursos e inscribirse en cualquiera de los programas especializados, descargue la aplicación CareFirst WellBeing o visite carefirst.com/wellbeing para iniciar sesión o registrarse en su cuenta.



[1] Para unirse a Noom o Eat Right Now, los afiliados deben cumplir con los criterios de elegibilidad clínica a través de una evaluación en línea. Noom es un programa basado en una aplicación. Eat Right Now está basado en una aplicación y está disponible en la web.

Eat Right Now es administrado por Sharecare, Inc. y Noom es administrado por Noom, Inc., compañías independientes que brindan servicios de gestión de mejoras de la salud a los afiliados de CareFirst. Sharecare, Inc. y Noom no proporcionan productos ni servicios de CareFirst BlueCross BlueShield y es la única responsable de prestar sus servicios de administración de mejoras de la salud.

Blue Rewards

Elija actividades saludables que se adapten a sus objetivos y gane recompensas por completarlas.

Como parte de su programa de bienestar, Blue Rewards agrega un incentivo a sus esfuerzos por mejorar o mantener su salud y bienestar. Tanto usted como su cónyuge o pareja de hecho pueden ganar recompensas por completar una, todas o cualquier combinación de las siguientes actividades saludables. **Los dependientes, independientemente de su edad, no son elegibles para las Recompensas Blue.**

Una vez que haya completado una o más de las actividades, recibirá una tarjeta CareFirst Blue Rewards Visa® con sus recompensas. Esta tarjeta se puede utilizar para cubrir su deducible anual y sus costos de bolsillo. **La tarjeta de incentivo se puede utilizar para comprar productos de salud de venta libre elegibles**. Conserve la tarjeta mientras sea afiliado, ya que los incentivos futuros se añadirán a su saldo a medida que los gane.

Si tiene un plan de salud con deducible alto, debe alcanzar el deducible de su plan antes de poder usar su tarjeta de débito de gastos médicos Blue Rewards para costos de bolsillo como deducible, copagos y coseguro. No es necesario cumplir con el deducible de su plan para los gastos de venta libre elegibles. Si tiene beneficios dentales o de la vista de CareFirst, puede certificar que solo usará la tarjeta para gastos dentales o de la vista elegibles antes de alcanzar su deducible.

Obtenga $50

Consentimiento para recibir correos electrónicos de bienestar y realizar la evaluación RealAge

RealAge es una evaluación sencilla que le ayudará a determinar la edad física de su cuerpo en comparación con su edad calendario.

Debe completarse dentro de los 180 días a partir de su fecha de vigencia.

Obtenga $100

Seleccione un proveedor de atención primaria (PCP, por sus siglas en inglés) y complete un examen de salud

Puede visitar a su PCP o una CVS MinuteClinic® para completar su prueba exploratoria.

Debe completarse dentro de los 180 días desde la fecha de entrada en vigencia.

Obtenga $25

Vuelva a realizar la evaluación RealAge

Puede ganar una recompensa adicional por volver a tomarlo después de 90 días.

Las respuestas de RealAge deben actualizarse o confirmarse no antes de los 90 días posteriores a la evaluación original y antes del final del período de beneficios.

Gane hasta $200

Participe en capacitación de salud

Sesión 1 = $30
Sesión 2 = $70
Sesión 3 = $100

Todas las sesiones de entrenamiento personal son confidenciales y se realizan por teléfono.

Debe completarlo antes de que finalice su período de beneficios.

Comience a ganar sus recompensas hoy mismo. Descargue la aplicación CareFirst WellBeing o visite carefirst.com/wellbeing para iniciar sesión o registrarse en su cuenta.



MinuteClinic de CVS es una empresa independiente que brinda servicios médicos a los afiliados de CareFirst. CVS MinuteClinic no proporciona productos ni servicios de CareFirst BlueCross BlueShield y es la única responsable por los servicios médicos que presta.

Salud conductual y apoyo a las adicciones

Como afiliado de CareFirst, tiene acceso las 24 horas del día, los 7 días de la semana a una variedad de programas para la depresión, la ansiedad, la dependencia de drogas o alcohol y otras afecciones de salud mental, que incluyen:

CloseKnit (closeknit.com): Nuestra práctica líder de atención virtual ofrece una experiencia integrada entre atención primaria y atención de salud conductual. Los proveedores de CloseKnit pueden evaluar las necesidades de salud conductual para ayudarlo a conectarse con terapeutas y psiquiatras.

Red de Proveedores CareFirst facilita la búsqueda y el acceso a servicios cubiertos por planes médicos individuales. El directorio ofrece a los afiliados la posibilidad de buscar profesionales por especialidad, código postal y más.

Navegación de cuidados: Un administrador de atención de salud conductual le brinda la oportunidad de ser escuchado y puede ayudarlo a encontrar un camino a seguir. Este servicio está disponible para todos; llame a la línea de asistencia de CareFirst al **800-245-7013** para obtener ayuda.

Los afiliados LGBTQ+ pueden comunicarse con nuestro especialista en servicios de género dedicado al **gender.services@carefirst.com** para obtener ayuda para navegar la atención y comprender los beneficios.

Apoyo para trastornos por consumo de sustancias: CareFirst ofrece asesoramiento clínico las 24 horas del día, los 7 días de la semana y programación directa (dentro de las 48 horas) para adolescentes y adultos para mejorar el acceso al tratamiento del trastorno por uso de sustancias. Llame a la línea de asistencia de CareFirst al **800-245-7013** para obtener ayuda.

988 SUICIDE & CRISIS LIFELINE

Get support today: If you or someone you know is in crisis, call or text 988 or contact the CareFirst Support Line at 800-245-7013.

Los afiliados deben iniciar sesión en su cuenta Mi cuenta para verqué programas están disponibles a través de su plan de salud.

CloseKnit es una marca registrada propiedad y nombre comercial de Atlas Health, LLC. Atlas Health, LLC d/b/a CloseKnit brinda servicios de telesalud a afiliados de CareFirst BlueCross BlueShield. Atlas Health LLC. es una filial de CareFirst Inc., la compañía matriz de todos los planes de CareFirst.

Programa Diabetes Virtual Care

Para los afiliados que necesitan ayuda para estabilizar su diabetes tipo 2, nuestro Programa de atención virtual para la diabetes brinda apoyo personalizado con herramientas fáciles de usar, todo sin costo.

Se contactará a los afiliados elegibles para que se unan al programa.

El programa es apropiado para los empleados mayores de 18 años con diabetes tipo 2 que viven con necesidades moderadas a altas, como lo demuestran su hemoglobina glucosilada (A1c), peso y nivel de malestar por la diabetes. Una vez inscrito, recibirá un kit de bienvenida, un dispositivo conectado y suministros de prueba. También tendrá acceso a educadores certificados en diabetes que pueden responder preguntas y ayudarlo a alcanzar sus objetivos de salud a través de un plan personalizado.

Obtenga más información sobre las apoyo para la diabetes ofertas de CareFirst.



Odontología pediátrica

Cobertura para sus hijos menores de 19 años sin costo adicional.

La salud de los dientes de su hijo también tiene un impacto importante en la digestión, la tasa de crecimiento y muchos otros aspectos de la salud general. Es por eso que todos los planes médicos de CareFirst brindan beneficios dentales a niños menores de 19 años sin costo adicional. Elija entre más de 4700 proveedores dentales en Maryland, Washington, D.C. y el norte de Virginia y 135 000 dentistas a nivel nacional.

Visite carefirst.com/doctor y seleccione la red Preferred Dental (PPO y Pediatría) para acceder a nuestro directorio de proveedores.



	Dentro de la red usted paga	Fuera de la red usted paga
Costo individual por pago	Incluido en la prima de su plan médico: sin cargo mensual adicional	
Deducible	$25 Individual por año calendario (Aplica a las Clases II, III y IV)	$50 Individual por año calendario (Aplica a las Clases II, III y IV)
Red	Más de 4700 proveedores en DC, MD y el norte de VA. 135 000 dentistas a nivel nacional.	
Servicios preventivos y de diagnóstico (Clase I) Exámenes orales, radiografías, tratamientos con flúor, selladores, tratamiento paliativo	Sin cargo	20 % del beneficio permitido* (sin deducible)
Servicios básicos (Clase II) Empastes, extracciones simples, periodoncia no quirúrgica	20% del beneficio permitido* después del deducible	40 % del beneficio cubierto* después del deducible
Servicios principales: quirúrgicos (clase III) Periodoncia quirúrgica, endodoncia, cirugía oral	20 % del beneficio cubierto* después del deducible	40 % del beneficio cubierto* después del deducible
Servicios principales: Restauración (Clase IV) Incrustaciones, recubrimientos, dentaduras postizas, coronas	50 % del beneficio permitido* después del deducible	65 % del beneficio permitido* después del deducible
Servicios de ortodoncia (clase V) Cuando sea médicamente necesario	50 % del beneficio permitido* (sin deducible)	65 % del beneficio permitido* (sin deducible)

No todos los servicios y procedimientos están cubiertos en su contrato de beneficios. Este resumen del plan es solo para fines comparativos y no crea derechos no crea derechos que no otorgue el plan de beneficios.

* CareFirst BlueCross BlueShield y CareFirst BlueChoice, Inc. Los pagos (de CareFirst) se basan en el beneficio cubierto de CareFirst. Los dentistas participantes aceptan el 100 % del beneficio cubierto de CareFirst como pago completo por los servicios cubiertos. Los dentistas no participantes pueden facturar al afiliado cualquier monto que supere el beneficio cubierto. Los proveedores no están obligados a aceptar los beneficios permitidos de CareFirst en servicios no cubiertos (en el plan) Esto significa que es posible que deba pagar el monto total facturado a su dentista por estos servicios no incluidos (en el plan). A criterio de su dentista, puede optar por aceptar el beneficio cubierto de CareFirst, pero no está obligado a hacerlo. Hable con su dentista sobre el costo de cualquier servicio dental.

Visión pediátrica

Cobertura para sus hijos menores de 19 años sin costo adicional.

Estos importantes beneficios para la visión se ofrecen a los afiliados de su familia hasta los 19 años a través de nuestro administrador de red, Davis Vision*, sin costo adicional.

Para miembros de la familia de hasta 19 años, nuestros beneficios para la visión pediátrica incluyen:**

- Un examen de la vista sin cargo dentro de la red por año calendario, o un reembolso de hasta $40 por un examen fuera de la red por año calendario
- Sin copago para marcos de la colección Davis Vision y lentes para gafas básicas o lentes de contacto (dentro de la red)
- Reembolso por lentes monofocales, hasta $40, y marcos, hasta $70, de un proveedor fuera de la red

Para un examen de la vista de rutina, simplemente llame y programe una cita con uno de los muchos proveedores de Davis Vision. Recuerde, los beneficios para la visión pediátrica enumerados anteriormente están disponibles para los afiliados de su familia hasta los 19 años sin cargo adicional a su prima mensual.

Para localizar un proveedor de atención de la visión, comuníquese con Davis Vision al **800-783-5602**.

O visite **carefirst.com/doctor** y seleccione la red *BlueVision, BlueVision Plus,* o *Pediatric Vision* (Davis Vision) para acceder a nuestro directorio de proveedores. Los proveedores de visión en línea no están en la red de Pediatric Vision.

Ahorre en visión pediátrica permaneciendo dentro de la red. Utilice la red Davis Vision cuando busque atención para sus dependientes menores de 19 años.



* CareFirst se asocia con Davis Vision para ofrecer una extensa red nacional de optometristas, oftalmólogos y ópticos. Davis Vision es una empresa independiente que brinda servicios administrativos para el cuidado de la vista a afiliados de CareFirst BlueCross BlueShield y CareFirst BlueChoice, Inc. (CareFirst). Davis Vision es el único responsable de los servicios que brinda.

** Tenga en cuenta: De acuerdo con las disposiciones de la Ley del Cuidado de Salud a Bajo Precio (ACA), cada plan CareFirst incluye cobertura dental básica y beneficios para la visión para niños de hasta 19 años.

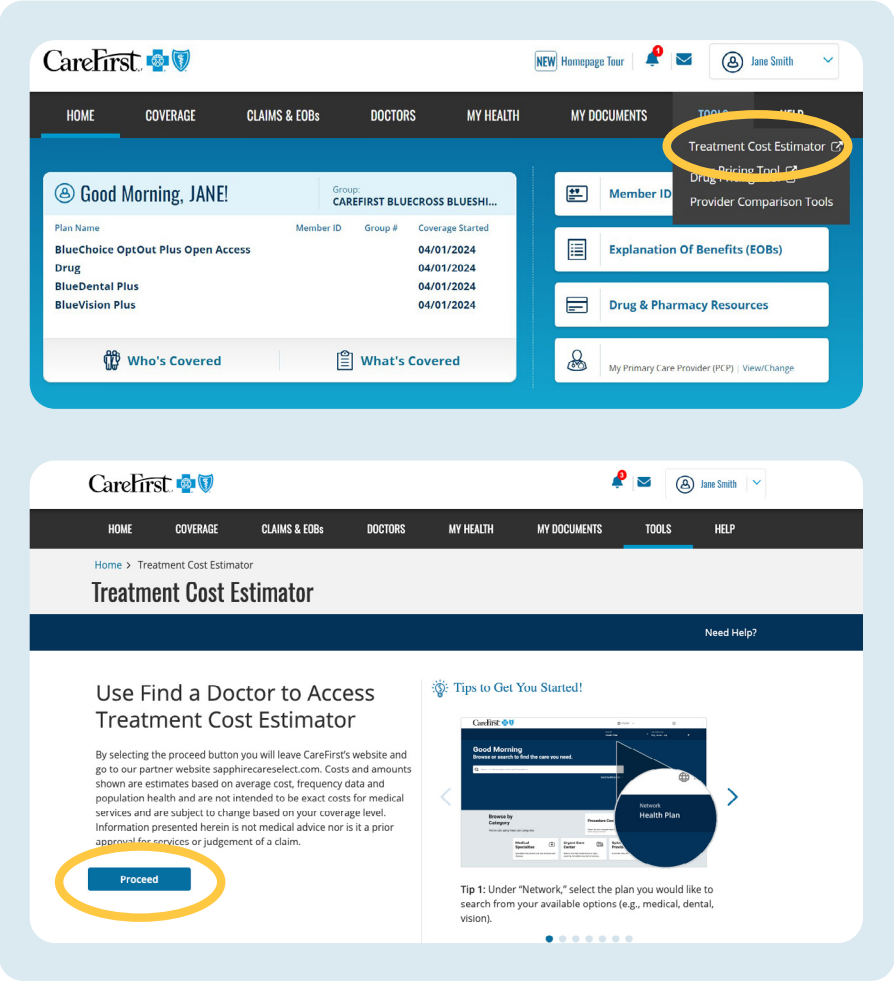
Cálculo aproximado del costo del tratamiento

Calcule rápidamente sus costos de tratamientos y procedimientos médicos con antelación.

Nuestra calculadora de costos de tratamiento le muestra con anticipación cuánto pagará por procedimientos, visitas al consultorio médico, exámenes de laboratorio y cirugía, para que pueda planificar con anticipación y evitar sorpresas. Con él podrás comparar costos de diferentes médicos y centros y recibir presupuestos personalizados según tu plan.

Comience iniciando sesión en Mi Cuenta en **carefirst.com/myaccount**. Si aún no ha configurado su cuenta, solo necesita su tarjeta de identificación del afiliado y unos minutos para registrarse.

Una vez que haya iniciado sesión, seleccione *Herramientas* en el menú, luego haga clic en *Estimador de costos de tratamiento*.



Programa de bienestar Blue365 con descuentos

Obtenga grandes ofertas en artículos de primera calidad de minoristas nacionales y locales.

Con el programa de descuentos de bienestar Blue365, tendrás acceso a grandes ofertas para cada aspecto de tu vida, como productos de nutrición con descuento o una membresía de gimnasio por solo $28 al mes.

Para aprovechar Blue365, regístrese ahora en **carefirst.com/wellnessdiscounts**. Es un destino en línea que ofrece descuentos y beneficios relativos a la salud en forma exclusiva para nuestros afiliados.

Solo debe tener a mano su tarjeta de identificación del afiliado de CareFirst. Si tiene cobertura médica, utilice su número de identificación de afiliado para registrarse en Blue365. Si no tiene cobertura médica de CareFirst, pero solo tiene beneficios de bienestar, visión, dentales o por discapacidad, ingrese *233* en lugar de un número de identificación de afiliado.

En un par de minutos estarás registrado y listo para comprar. Cada semana, Blue365 te enviará una oferta especial directamente a tu bandeja de entrada de correo electrónico.



Mire los descuentos que ofrecen estas marcas principales solo para usted:

Beltone · GARMIN · PHILIPS sonicare · fitness your way by Tivity Health · TruHearing

chewy · fitbit · Nutrisystem · QualSight LASIK · Walt Disney World · Zeal TRIPS

Recursos gratuitos de CareFirst

CareFirst se dedica a ayudar a las personas de nuestras comunidades compartidas a vivir vidas más saludables, sin importar su estado de seguro.

Así es como le apoyamos:

- **Centros de participación comunitaria, ubicados en Canton y West Baltimore**
  Obtenga ayuda gratuita en persona para facturación, beneficios, inscripción, elegibilidad, reclamos y otras preguntas.
- **Clases gratuitas de fitness y bienestar**
  Únete a clases para apoyar tu salud sin costo.
- **Educación y eventos sobre la salud**
  Acceda a recursos y asista a talleres y eventos para aprender más sobre cómo mantenerse saludable.
- **Furgonetas móviles**
  Nuestras camionetas viajan a vecindarios de toda la región y brindan servicios como exámenes de salud, vacunas y controles de diabetes.



Para encontrar un centro de participación, concertar una cita o ver los próximos eventos, visite carefirst.com/cec.

Atención donde y cuando la necesite

Opciones de atención

Establecer una relación con un proveedor de atención primaria (PCP, por sus siglas en inglés) es la mejor manera de recibir atención consistente y de calidad. Salvo que se trate de una emergencia, debe llamar en primer lugar a su PCP cuando necesite recibir atención médica. A continuación, incluimos un gráfico con otras opciones de atención médica que incluyen algunas que están a su disposición en todo momento, sea de día o de noche.

Ubicación	Costo	Necesidades o síntomas como:	Opción virtual	Opción presencial	24/7	Medicamentos con receta
Atención virtual de CloseKnit CloseKnit ofrece atención de urgencia las 24 horas, los 7 días de la semana (no se necesita cita), además de chat en vivo con su equipo de atención y visitas virtuales por cita para atención primaria, salud conductual y servicios especializados. *Atención presencial disponible cuando corresponda; atención primaria disponible para afiliados y dependientes de 18 años en adelante; atención urgente disponible para afiliados y dependientes de 2 años en adelante*	$	▪ Consultas preventivas ▪ Atención de urgencia ▪ Terapia de salud conductual ▪ Psiquiatría para niños de 2 años o más ▪ Consultoría de lactancia ▪ Apoyo nutricional y dietético.	✔	✔	✔	✔
Línea de asesoramiento de enfermería las 24 horas del día Llame al **800-535-9700** para preguntas generales sobre problemas de salud o dónde ir para recibir atención	$0	▪ Tos, resfrío y gripe ▪ Sarpullidos ▪ Preguntas sobre medicación	✔	✘	✔	✘
Visita al médico de cabecera Discuta el diagnóstico, el tratamiento de enfermedades, las condiciones crónicas y los chequeos de rutina.	$	▪ Examen físico de rutina ▪ Atención por diabetes ▪ Tos, resfrío, gripe y alergias ▪ Bronquitis	Verificar disponibilidad con su proveedor	✔	✘	✔
Centros de atención de conveniencia Pruebas exploratorias de salud, vacunas, enfermedades o lesiones menores	$$	▪ Tos y resfrío ▪ Conjuntivitis ▪ Dolor de oído ▪ Vacuna antigripal	✘	✔	✘	✔
Centros de atención de urgencia Lesión o enfermedad que no constituye amenaza para la vida, pero que sí requiere atención inmediata.	$$$	▪ Esguinces ▪ Corte que requiere puntos ▪ Quemaduras menores ▪ Dolor de garganta	✘	✔	✘	✔
Visita a la sala de emergencias Lesión o enfermedad con riesgo de muerte	$$$$	▪ Dolor de pecho ▪ Dificultad para respirar ▪ Sangrado que no cesa ▪ Quemaduras mayores	✘	✔	✔	✔

Los planes con Virtual Connect Plus reciben atención primaria y servicios de salud mental ilimitados por $0 a través de CloseKnit y proveedores en persona seleccionados. Consulte la información de cobertura del plan para obtener detalles completos.

LEA LA SIGUIENTE NOTA: La información proporcionada en este documento sobre las distintas opciones de atención tiene como objetivo ser útil cuando se busca atención y no debe considerarse asesoramiento médico. Solo un proveedor médico puede ofrecer asesoramiento médico. La elección del proveedor o lugar donde buscar tratamiento médico es enteramente suya.

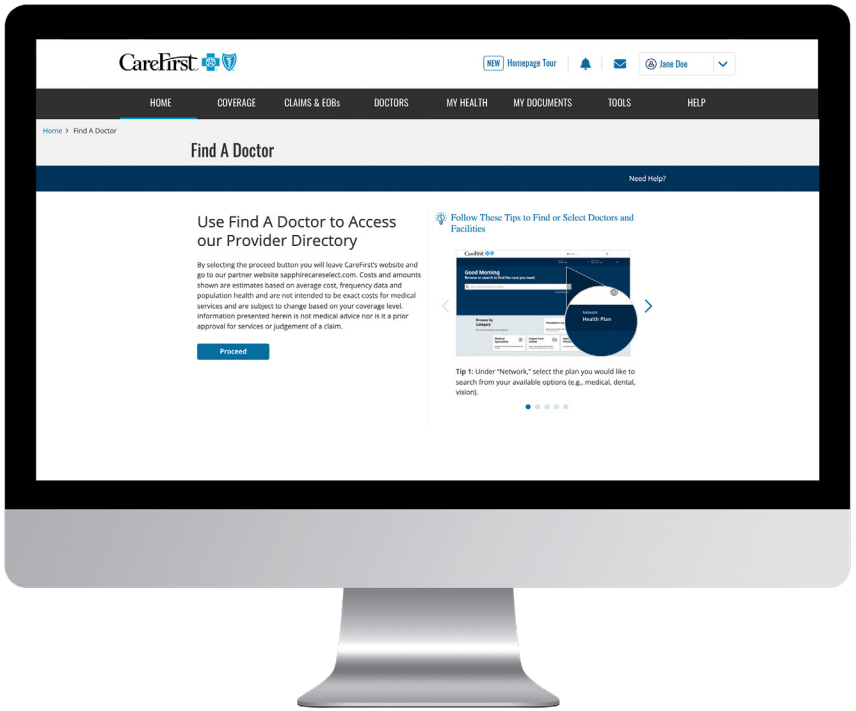
Herramienta para encontrar un médico

Busque médicos, hospitales, centros de atención de urgencia y otros proveedores de atención médica en todo el país.

CareFirst tiene una de las redes de proveedores participantes más grandes del mundo: más de un millón. Ya sea que busque un médico de atención primaria, un especialista o un centro de atención, podemos ayudarlo a encontrar uno que sea adecuado para usted. Con nuestro directorio de proveedores en línea, puede buscar por nombre, ubicación, especialidad y otras opciones. También puede:

- **Explorar por categoría**, como atención primaria, salud conductual, odontología y farmacia minorista
- **Revise los aspectos destacados del proveedor**, incluidas las especialidades, las ubicaciones, las credenciales y los planes CareFirst que aceptan
- **Acceda a CloseKnit**: nuestra oferta líder de atención virtual para atención primaria, de urgencia y de salud conductual

Pruébelo usted mismo en **carefirst.com/doctor**.



Línea de asesoramiento de enfermería las 24 horas del día

Hay enfermeros registrados con experiencia disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana, los 365 días del año. La enfermera le hará algunas preguntas y le dará información para ayudarlo:

- Decidir cuándo visitar a su médico o ir a una clínica de conveniencia, un centro de atención de urgencia o la sala de emergencias.
- Comprender su medicación
- Encuentre médicos de la red y prepárese para una cita
- Obtener más información sobre cuidados preventivos.

Para hablar con una enfermera registrada, llame al **800-535-9700**.

Atención virtual de CloseKnit

CloseKnit es nuestra práctica líder de atención médica virtual, que ofrece atención personalizada de alta calidad a través de su computadora de escritorio o la aplicación móvil CloseKnit.[1]

Con CloseKnit, puede acceder a una variedad más amplia de servicios de atención disponibles en los 50 estados y Washington D.C., incluidos:

Atención primaria

Atención primaria integral por un equipo de cuidado dedicado. (Para adultos mayores de 18 años)

- Atención preventiva y apoyo para enfermedades crónicas
- Citas convenientes, incluidas noches y fines de semana.

Atención de urgencia

El tiempo de espera promedio es de 30 minutos o menos.
(Para adultos y niños mayores de 2 años)

- Ideal para enfermedades comunes y lesiones menores.
- Acceso a proveedores las 24 horas, los 7 días de la semana, sin necesidad de citas

Servicios de salud conductual

Ayuda experta de terapeutas y psiquiatras licenciados. (Para adultos y niños mayores de 2 años)

- Terapia y gestión de medicamentos a corto y largo plazo
- Citas diseñadas según su horario

Apoyo para nuevos padres

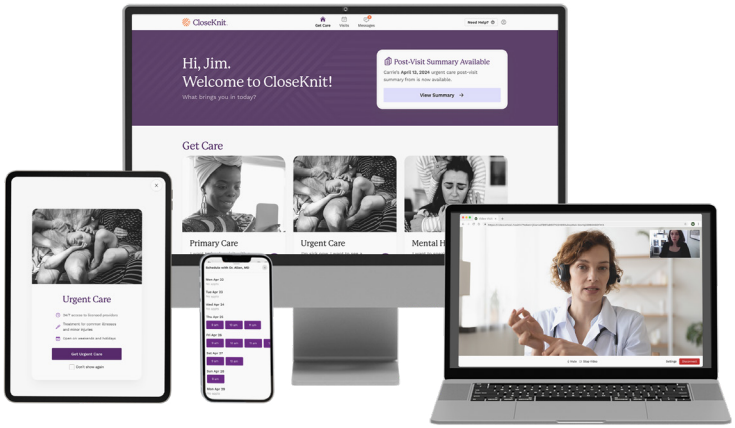
Servicios de lactancia y apoyo para nuevos padres y madres lactantes.

- Evaluaciones de riesgo prenatal
- Programas de educación sobre alimentación posnatal y destete
- Citas diseñadas según su horario

Servicios de nutrición

Orientación y apoyo para una alimentación saludable, pérdida de peso y más.

- Ideal para obtener apoyo que le ayude a alcanzar sus objetivos.
- Trabaje con un nutricionista dietista registrado y con experiencia.



CloseKnit™

Obtenga más información y regístrese en closeknit.com.

[1] Los proveedores utilizarán su criterio profesional para determinar si una visita de telemedicina es apropiada o si se requiere una visita en persona.

CloseKnit es una marca registrada propiedad y nombre comercial de Atlas Health, LLC. Atlas Health, LLC d/b/a CloseKnit brinda servicios de telesalud a afiliados de CareFirst BlueCross BlueShield. Atlas Health LLC. es una filial de CareFirst Inc., la compañía matriz de todos los planes de CareFirst.

Programa de gestión de cuidados

Ya sea que esté enfrentando un revés temporal o una condición de salud a largo plazo, nuestros administradores de atención están aquí para ayudarlo.

A veces, todos necesitamos un poco de apoyo adicional con nuestra salud.

Si enfrenta problemas de salud, como cáncer, insuficiencia cardíaca, diabetes, un embarazo de riesgo o una condición de salud conductual, nuestro equipo de administración de atención puede ayudarlo a reducir la frustración de la atención compleja y ayudarlo a recuperar su salud óptima.

La gestión de atención es un beneficio incluido en su plan CareFirst. Cuando usted acepta participar, un administrador de atención hará lo siguiente:

- Le llamamos para una revisión inicial de su historial médico para identificar los factores que pueden afectar su salud.
- Revise su progreso y responda cualquiera de sus preguntas.
- brindar apoyo durante el tiempo que lo necesite;
- Brindarle información y consejos de autocuidado relacionados con su condición.
- Ayudarle a identificar recursos comunitarios y grupos de apoyo disponibles para usted.

Trabaje en estrecha colaboración con su equipo de atención médica para coordinar los servicios que necesita. Su administrador de atención es una fuente clave de apoyo. Trabajan estrechamente con usted para comprender sus objetivos y diseñar un plan para tomar el control de su salud.



Para obtener más información, visite carefirst.com/1on1support o llame al 833-536-2004.

Atención fuera del área de servicio

Encuentre médicos, hospitales y especialistas que le ayuden a mantenerse seguro y saludable en todo el país y el mundo.

BlueCard

Si elige un plan PPO o Advantage CareFirst, quedará inscrito automáticamente en el programa BlueCard. BlueCard le brinda la tranquilidad de que siempre tendrá la atención que necesita cuando esté lejos de casa, fuera de nuestra área de servicio.

Más del 91% de todos los médicos, especialistas y hospitales de los Estados Unidos tienen contratos con planes de Blue Cross Blue Shield Association. Con su tarjeta de identificación de afiliado de CareFirst, puede acceder a proveedores y hospitales casi en cualquier lugar.

Dentro de los Estados Unidos

- Siempre lleve su tarjeta de identificación del Afiliado para agilizar las consultas y el acceso a los servicios.
- Para encontrar nombres y direcciones de proveedores y hospitales cercanos, visite **carefirst.com/doctor** o llame a BlueCard Access al **800-810-BLUE (2583)**.
- Comuníquese con Servicios para el Afiliado para obtener una precertificación o una autorización previa, si fuera necesario. Consulte el número de teléfono que aparece en su tarjeta de identificación de miembro porque es diferente del número de acceso de BlueCard.
- Presente su tarjeta de identificación del afiliado en el consultorio del proveedor participante.
- No debería tener que completar ningún formulario de reclamación ni pagar por adelantado servicios médicos distintos de los gastos de bolsillo habituales. CareFirst le enviará una explicación completa de los beneficios (EOB).

Con su tarjeta de identificación del afiliado de CareFirst, puede acceder a proveedores y hospitales prácticamente desde cualquier lugar.



Blue Cross Blue Shield Global Core

Al igual que su pasaporte, siempre debe llevar consigo su tarjeta de identificación del afiliado de CareFirst cuando viaje fuera de los Estados Unidos. Nuestro programa Global Core, **incluido en todos los planes CareFirst**, garantiza que pueda obtener servicios de asistencia médica y acceso a proveedores, hospitales y otros profesionales de la salud en casi 200 países.

El proceso es el mismo que si estuviera en Estados Unidos, con las siguientes excepciones:

- En la mayoría de los casos, no debería tener que pagar por adelantado la atención hospitalaria ambulatoria en los hospitales Global Core; el hospital debe presentar su reclamación. Usted es responsable de los gastos de bolsillo habituales.
- En hospitales no adheridos a Global Core, usted deberá pagarle al médico u hospital los gastos de internación, la atención hospitalaria ambulatoria y otros servicios médicos. Para ser reembolsado, deberá completar un formulario de reclamación internacional y enviarlo al Centro de Servicios de Global Core. El formulario de reclamación está disponible en línea en **bcbsglobalcore.com**.
- Para encontrar un proveedor de BlueCard fuera de los Estados Unidos, visite **bcbs.com**, seleccione *Buscar un médico.*

Asistencia médica fuera de los Estados Unidos

Llame al **800-810-BLUE (2583)** para obtener información sobre médicos, hospitales y otros profesionales de atención médica o para recibir servicios de asistencia médica. Un vendedor de asistencia médica, junto con un profesional de la salud, concertará una cita con un proveedor o, si fuera necesario, hará los arreglos correspondientes para su hospitalización.

Aplicación móvil Blue Cross Blue Shield Global Core

Con la aplicación móvil Global Core, tiene ayuda en la palma de su mano y acceso conveniente a médicos, hospitales y recursos en todo el mundo. De un vistazo, puede encontrar médicos, traducir términos médicos y acceder a información de emergencia local. Para obtener más información, visite **bcbsglobalcore.com/Home/MobileApp**.

Administrar su plan de atención médica

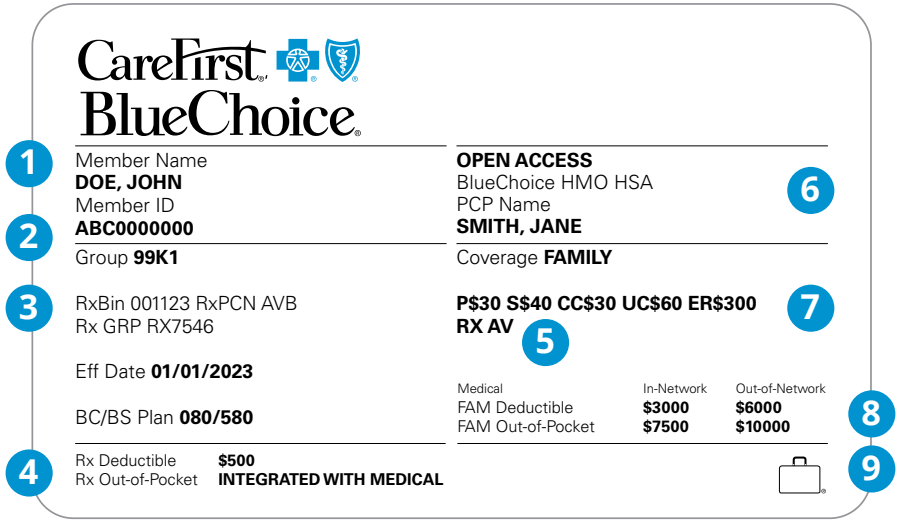
Entendiendo su tarjeta de identificación de afiliado

Su tarjeta de identificación de afiliado lo identifica como miembro de CareFirst y muestra información importante sobre usted y sus beneficios cubiertos.

Cada miembro de su familia incluido en su plan debe tener una tarjeta—como el ejemplo que se muestra aquí—con su nombre. Asegúrese de presentar siempre su tarjeta de identificación cuando reciba los servicios. Si no tiene su tarjeta física, puede visualizarla en su teléfono inteligente a través de Mi Cuenta.

Este gráfico muestra la información más solicitada cuando recibe la atención. Además, encontrará importantes números de teléfono en el reverso.

Asegúrese de que la información incluida en su tarjeta es correcta. Si existe algún error, comuníquese con Servicios para el Afiliado al número que aparece en el reverso de su tarjeta de identificación del afiliado.



1 y 2 **ID de afiliado y número de grupo**: estos son los números que los proveedores solicitarán para verificar su cobertura

3 **Códigos**: las farmacias los utilizan para enviar reclamos de pago

4 **Deducible de medicamentos recetados y máximos de desembolso personal**

5 **Cobertura adicional**—las abreviaturas corresponden a lo que incluye su plan

6 **Nombre del plan y del PCP**—el nombre de su plan y del proveedor de atención primaria

7 **Montos de copago**—las abreviaturas corresponden a los copagos de su plan

8 **Deducible médico y máximos de desembolso personal**

9 **Indicador de producto**

Abreviaturas y otros términos

AV—Visión de adultos
C—Clínica
CC—Atención de conveniencia
DSalud Dental
- **DP**—Salud dental preferida
- **DT**—Salud dental tradicional
- **DE**—EPR dental, PPT

ER—Sala de emergencias
FAM—Familia o Padre e Hijo
IND—Individual
Open Access—No se necesitan derivaciones
P—Atención primaria
PD—Odontología pediátrica
PV—Visión pediátrica
P&C—Padres e hijos
RX—Farmacia
RxBIN, RxPCN, RxGrp—Códigos que las farmacias utilizan para enviar las reclamaciones de pago
S o SPEC—Especialista
S&S—Suscriptor y cónyuge
UC—Atención de urgencia
V o VC—Visión
VU—BlueVision Plus

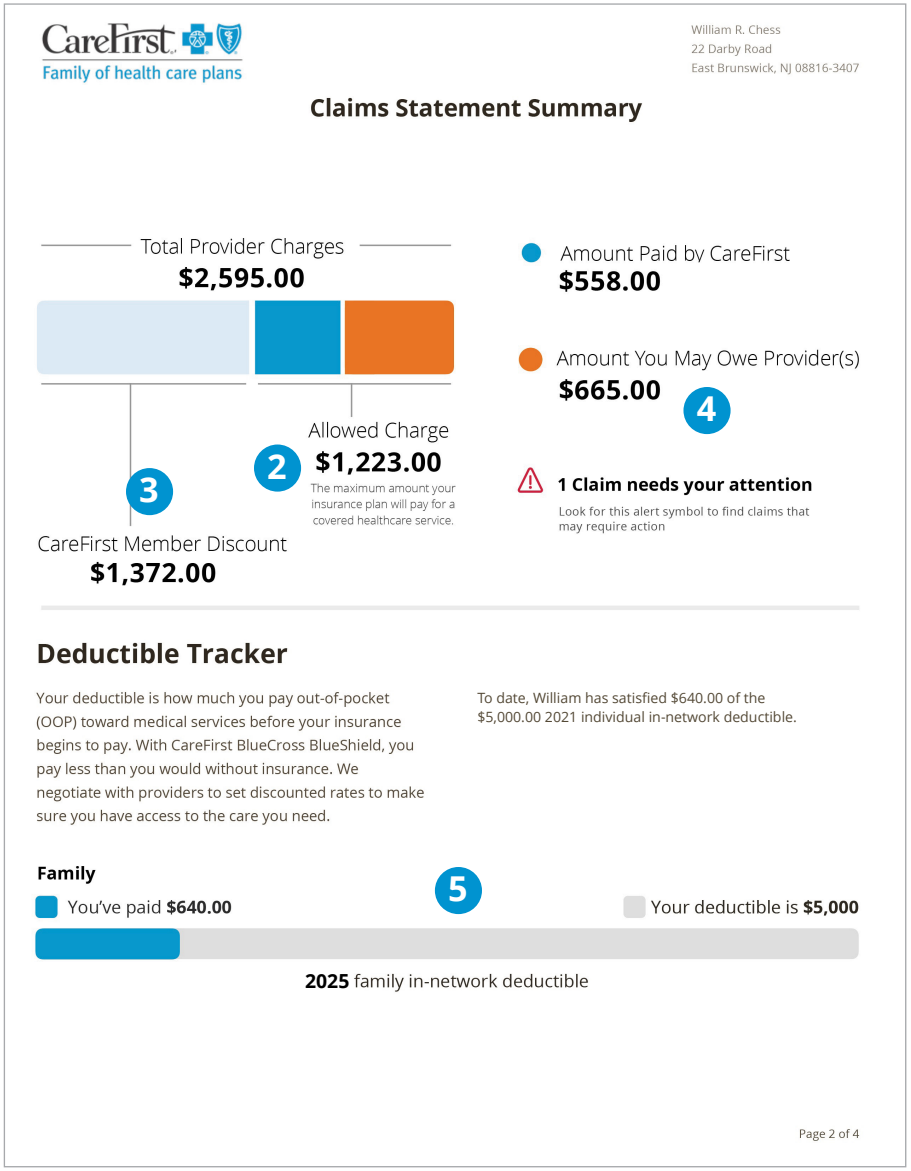
Cómo entender su Explicación de Beneficios (EOB)

Su Explicación de Beneficios es una declaración que recibe de CareFirst después de recibir atención médica. No es un proyecto de ley. Resume los cargos y pagos relacionados con su atención, incluido el monto que pueda deber. Si debe algo, su médico y sus proveedores de atención médica le enviarán una factura.

Revisar sus EOB puede ayudarlo a comprender mejor cómo su plan CareFirst cubre los servicios que recibe.

1. **Cargos totales del proveedor**: el monto que pagaría si no tuviera seguro médico
2. **Cargos permitidos**: el precio total que CareFirst ha negociado por un servicio cubierto de proveedores dentro de la red
3. **Descuento para afiliados de CareFirst**: la cantidad que ahorró simplemente por ser miembro de CareFirst
4. **El monto que puede deber**: el monto esperado que su médico u otro proveedor de atención médica le cobrará
5. **Seguimiento de deducible**: no todos los EOB incluyen este gráfico de barras, pero si su EOB lo incluye, puede ayudarle a ver rápidamente cuánto ha gastado en su deducible anual.

Para realizar un recorrido interactivo sobre cómo leer su EOB, incluido cómo acceder al suyo en línea, visite carefirst.com/eob.



Cobertura de medicamentos con receta

Tomar los medicamentos según lo prescrito por su médico es esencial para mantenerse o mejorar su salud.

Herramientas y recursos en Internet

Para aprovechar al máximo su plan de medicamentos recetados, es importante mantenerse informado. Nuestras herramientas y recursos fáciles de usar están disponibles las 24 horas, los 7 días de la semana para ayudarlo a encontrar una farmacia, verificar si su medicamento está cubierto, consultar la Lista de medicamentos preferidos de su plan de salud, buscar medicamentos de menor costo con la Herramienta de precios de medicamentos y más.

Explore todas las formas en que puede administrar fácilmente sus beneficios de recetas y ahorrar dinero:

- **A través del sitio web de CareFirst**: visite **carefirst.com/rx** y luego haga clic en Herramientas de medicamentos en la navegación izquierda.
- **A través de Mi cuenta**: inicie sesión en Mi cuenta en **carefirst.com/myaccount** o a través de la aplicación CareFirst y haga clic en *Recursos sobre medicamentos y farmacias* en los enlaces rápidos.

Dos formas de surtir recetas

Farmacias de venta al público

Con acceso a 66 000 farmacias en todo el país, puede utilizar nuestra herramienta **Encuentre una farmacia** para localizar una farmacia participante conveniente. Asegúrese de llevar consigo su receta y la tarjeta de identificación del afiliado cuando surta las recetas.

Farmacia de pedidos por correo

El pedido por correo es una forma conveniente de surtir sus recetas, especialmente para resurtir medicamentos que se toman con frecuencia. Puede registrarse en línea a través de **Mi Cuenta**. Una vez que se registre, podrá:

- Resurtir sus recetas en línea, vía telefónica o por correo
- Elegir su lugar de entrega
- Programar resurtidos automáticos;
- Consultar con un farmacéutico por teléfono 24/7
- Recibir avisos por correo electrónico del estado del pedido

Mire un **video** sobre cómo surtir sus recetas a través de una farmacia local o por correo.

Formas de ahorrar



A continuación, incluimos algunas formas de ayudarlo a ahorrar en los costos de sus medicamentos con receta.

- **Use medicamentos genéricos**—Los medicamentos genéricos pueden costar hasta un 80% menos que sus contrapartes de marca. Los medicamentos genéricos, elaborados con los mismos ingredientes activos que sus equivalentes de marca, también son equivalentes en cuanto a dosis, seguridad, potencia, calidad, rendimiento y uso específico.
- **Use medicamentos de la Lista de medicamentos preferidos**—La Lista de medicamentos preferidos identifica medicamentos genéricos y de marca preferidos que pueden ahorrarle dinero.
- **Utilice la herramienta de precios de medicamentos**—Esta herramienta le permite comparar el costo de un medicamento comprado en una farmacia con el de comprar el mismo medicamento a través de un pedido por correo, así como también ver medicamentos genéricos disponibles a un costo menor.
- **Use el pedido por correo**: Utilizar nuestra Farmacia con Servicio de Correo le brinda la conveniencia adicional de recibir sus medicamentos con receta directamente en su hogar. Además, si paga un coseguro por sus medicamentos de mantenimiento, el costo total del medicamento puede ser menos costoso a través del pedido por correo, lo que reduce sus costos de bolsillo.

Precios más bajos para medicamentos genéricos no especializados

Rx Cost Saver ofrece acceso automático a precios más bajos (cuando estén disponibles) en medicamentos genéricos no especializados que se recetan comúnmente y que también tienen acceso automático a precios disponibles a través de otros programas de descuento de recetas. Aplica automáticamente el 100% de su costo a su deducible (si corresponde) y al máximo de desembolso personal. Para comenzar a ahorrar, solo necesita mostrar su tarjeta de identificación de afiliado de CareFirst.

Cómo comprender su formulario

Un formulario (o lista de medicamentos) es una lista de medicamentos con receta cubiertos. Nuestra lista de medicamentos es revisada y aprobada por un comité nacional independiente compuesto por médicos, farmacéuticos y demás profesionales de la atención médica que se aseguran de que los medicamentos que figuran en el formulario sean seguros y clínicamente efectivos.

Los medicamentos con receta que figuran en el formulario de CareFirst se dividen en niveles. Estos niveles incluyen costos compartidos de cero dólares, genéricos, marcas preferidas, marcas no preferidas, especialidades preferidas y especialidades no preferidas. El nivel en el cual se encuentra el medicamento determina su costo compartido.

Recuerde: Si el costo de su medicamento es inferior a su copago o coseguro, usted solo pagará el costo del medicamento. Cuando alcance su deducible (si corresponde según su plan), podrá pagar un copago o coseguro diferente por medicamentos según el nivel del medicamento. Es posible que algunos medicamentos no estén cubiertos en función de su plan. Existe un proceso de excepción si por motivos médicos necesita que le cubran un medicamento excluido. Verifique su resumen de beneficios o materiales de inscripción para obtener información específica del plan. También puede ver información específica sobre costos compartidos en Mi Cuenta.

Lista de medicamentos preferidos

La Lista de Medicamentos Preferidos de CareFirst incluye medicamentos genéricos y de marca preferida seleccionados por su calidad, eficacia y seguridad por un comité nacional de Farmacia y Terapéutica (P&T, por sus siglas en inglés) de nuestro gerente de beneficios farmacéuticos. Mediante el uso de la Lista de Medicamentos Preferidos, usted puede trabajar con su médico o farmacéutico para tomar decisiones seguras y rentables que le permitan administrar mejor su atención médica y sus gastos de bolsillo. Los medicamentos no preferidos no forman parte de la Lista de Medicamentos Preferidos; aún así están cubiertos, pero sujetos a los máximos costos compartidos. Además, es posible que algunos medicamentos que se incluyen en la Lista de Medicamentos Preferidos no estén cubiertos en su plan. Vea un **video** sobre nuestra lista de medicamentos preferidos. Para ver su formulario y lista de medicamentos preferidos, vaya a **carefirst.com/rx**.

Niveles de Medicamentos	Descripción
Nivel 0: $0 en medicamentos	Los medicamentos preventivos (por ejemplo, estatinas, aspirina, ácido fólico, flúor, suplementos de hierro, PrEP contra el VIH, productos para dejar de fumar y anticonceptivos aprobados por la FDA para mujeres) están disponibles a un costo compartido de cero dólares si su médico los prescribe según ciertos criterios médicos. Los medicamentos de quimioterapia oral, los agentes para revertir la sobredosis de opioides y los suministros para diabéticos (por ejemplo, jeringas de insulina, agujas para bolígrafos, lancetas, tiras reactivas e hisopos con alcohol) también están disponibles a un costo compartido de cero dólares. Puede aplicarse deducible.
Nivel 1: Medicamentos genéricos $	Los medicamentos genéricos son los mismos que los medicamentos de marca en cuanto a dosificación, seguridad, potencia, forma de administración, calidad, características de rendimiento y uso propuesto. En general, los medicamentos genéricos cuestan menos que los medicamentos de marca.
Nivel 2: Medicamentos de marca preferida $$	Los medicamentos de marca preferida son medicamentos de marca que podrían no estar disponibles en su forma genérica pero que son elegidos por su rentabilidad en comparación con otras alternativas. Su costo compartido superará el costo de los medicamentos genéricos, pero será inferior al de los medicamentos de marca no preferida. Si un medicamento genérico se vuelve disponible, es posible que el medicamento de marca preferida pase a la categoría de medicamento de marca no preferida.
Nivel 3: Medicamentos de marca no preferida $$$	Los medicamentos de marca no preferida a menudo tienen una opción genérica o de marca preferida en cuyo caso el costo compartido será inferior.
Nivel 4: Medicamentos especiales preferidos $$$$	Los medicamentos de especialidad de marca preferida son medicamentos de especialidad de marca que podrían no estar disponibles en su forma genérica pero que son elegidos por su rentabilidad en comparación con otras alternativas. Su costo compartido superará el costo de los medicamentos genéricos, pero será inferior al de los medicamentos de especialidad de marca no preferida. Si un medicamento genérico se vuelve disponible, es posible que el medicamento de especialidad de marca preferida pase a la categoría de medicamento de especialidad de marca no preferida.
Nivel 5: Medicamentos especiales no preferidos $$$$$	Los medicamentos especiales no preferidos a menudo tienen una opción de medicamentos especiales en cuyo caso el costo compartido será inferior.

¿Tiene preguntas sobre sus beneficios de prescripción? Comuníquese con CareFirst Pharmacy Services al 800-241-3371.



Recursos útiles

Recursos en línea para afiliados

¿Necesita atención?

- CloseKnit (atención primaria virtual): **closeknit.com**
- Herramienta para Buscar un médico: **carefirst.com/doctor**
- Línea de asesoramiento de enfermería las 24 horas: **800-535-9700**

Comprender y gestionar su plan

- Mi cuenta (portal de miembros): **carefirst.com/myaccount**
- **Aplicación móvil CareFirst (Mi cuenta): carefirst.com/mobileaccess**
- Prescripciones: **carefirst.com/rx**
- Centro de preguntas frecuentes (FAQ): **carefirst.com/faq**
- Explicación de beneficios (EOB): **carefirst.com/eob**

Salud, bienestar y descuentos para afiliados

- Embarazo y preparación para un recién nacido: **carefirst.com/pregnancy**
- Descripción general de los programas de bienestar: **carefirst.com/wellnessprograms**
- CareFirst WellBeing: **carefirst.com/wellbeing**
- Servicios adicionales de salud mental: **carefirst.com/mentalhealth**
- Si usted o alguien que conoce está en crisis, llame o envíe un mensaje de texto al **988** o comuníquese con la línea de asistencia de CareFirst al **800-245-7013**
- Información, consejos y herramientas de salud: **carefirst.com/livinghealthy**
- Programa de descuentos de bienestar Blue365: **carefirst.com/wellnessdiscounts**

Cobertura fuera de EE.UU.

- Aplicación móvil Global Core: **bcbsglobalcore.com/Home/MobileApp**
- Llame al **800-810-BLUE (2583)** para obtener información sobre médicos, hospitales y otros profesionales de la salud o para recibir servicios de asistencia médica.

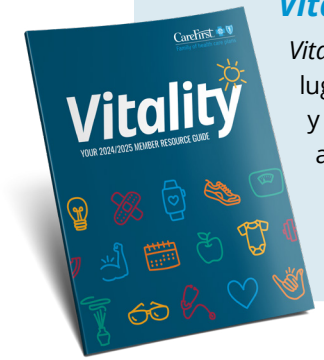
Adhiérase a la facturación sin papel

Para elegir la entrega electrónica de alertas, recordatorios, EOB y otras comunicaciones de CareFirst, proporcione su consentimiento siguiendo estos pasos:

- Iniciar sesión en **carefirst.com/myaccount**
- Haga clic en su nombre en la parte superior y luego seleccione *Comunicaciones Preferencias*
- Haga clic en *Edit* (Editar) junto a *Electronic Communications*
- Marque las casillas de la información que desee y presione *Guardar*

Síganos en las redes sociales

- Facebook: **carefirst.com/facebook**
- Instagram: **instagram.com/carefirstbcbs**
- X: **carefirst.com/x**
- YouTube: **carefirst.com/youtube**
- LinkedIn: **carefirst.com/linkedin**



Vitality: su guía de recursos para miembros

Vitality reúne información importante sobre tu plan en un solo lugar. Obtenga más información sobre nuestros recursos y servicios en línea. Obtenga consejos útiles sobre cómo acceder a atención médica, medicamentos recetados y coberturas que lo ayudarán a aprovechar al máximo su plan. Las versiones digitales están disponibles para descargar en inglés y español en **carefirst.com/vitality**.

Derechos y responsabilidades

Aviso sobre prácticas de confidencialidad

CareFirst BlueCross BlueShield y CareFirst BlueChoice, Inc. (en conjunto, CareFirst) se comprometen a mantener la información de los afiliados de forma privada. Según la Ley de Portabilidad y Responsabilidad de los Seguros de Salud de 1996 (HIPAA), debemos enviar nuestro Aviso sobre Prácticas de Confidencialidad solo a los afiliados que pertenezcan a grupos completamente asegurados. La notificación resume los usos y la divulgación de información protegida sobre salud, los derechos individuales y la responsabilidad de CareFirst de proteger la información de salud de los afiliados.

Para obtener una copia de nuestro Aviso de prácticas de privacidad, vaya a **carefirst.com** y haga clic en *Declaración de privacidad* en la parte inferior de la página, haga clic en *Información de salud* y luego haga clic en *Aviso de prácticas de privacidad*. O llame al número de teléfono de Servicios para el Afiliado que está en su tarjeta de identificación del afiliado. Los afiliados de grupos con seguro propio deben comunicarse con su departamento de Recursos Humanos para recibir una copia del Aviso sobre Prácticas de Confidencialidad. Si no sabe si su empleador tiene un seguro propio, comuníquese con su departamento de Recursos Humanos.

Satisfacción del afiliado

CareFirst quiere conocer sus inquietudes o quejas para brindarle una solución. Contamos con procedimientos que abordan tanto problemas médicos como no médicos. Si se presenta una situación para la cual tiene una pregunta o dificultad, puede hacer lo siguiente:

1. Si su comentario o preocupación se relaciona con la calidad del servicio recibida de un representante de CareFirst o con problemas administrativos (por ejemplo, inscripción, reclamaciones, facturas, etc.), debe comunicarse con Servicios para el Afiliado. Si nos envía sus comentarios por escrito, incluya su número de identificación de afiliado y proporcione el mayor detalle posible sobre los eventos. Incluya su número de teléfono para contacto durante el día, para que podamos comunicarnos con usted directamente si necesitamos más información.
2. Si su preocupación o queja se relaciona con la calidad de atención o la calidad de servicio recibido de un proveedor específico, comuníquese con Servicios para el Afiliado. Un representante llevará un registro de sus inquietudes y podrá solicitarle un resumen de los problemas por escrito. Para escribirnos directamente con una inquietud sobre la calidad de atención o servicio, puede enviar un correo electrónico a: **quality.care.complaints@carefirst.com**
3. Puede enviarnos una queja por escrito por fax al: **301-470-5866**
4. Puede escribirnos a: Departamento de Calidad de Atención de CareFirst BlueCross BlueShield, P.O. Box 17636 Baltimore, MD 21297

Si nos envía sus comentarios por escrito, incluya su número de identificación de miembro y bríndenos tantos detalles como sea posible sobre el evento o incidente. Incluya su número de teléfono para contacto durante el día para que podamos comunicarnos con usted directamente si necesitamos más información. Nuestro Departamento de Calidad de la Atención investigará sus inquietudes, compartirá los problemas con el proveedor involucrado y solicitará una respuesta. Le enviaremos un resumen de los resultados obtenidos. Las quejas de los afiliados de CareFirst se guardan en nuestros archivos de proveedores y se analizan cuando se deba considerar la continuación de la participación de dichos proveedores en CareFirst.

Estos procedimientos también se describen en el folleto de cobertura.

Para obtener ayuda para resolver una disputa de facturación o pago con el plan de salud o un proveedor de atención médica, comuníquese con la Unidad de Educación y Defensa de la Salud de la División de Protección al Consumidor de la Oficina del Fiscal General al **877-261-8807**.

Personas con problemas auditivos

Para comunicarse con un representante de Servicios para los Afiliados, elija el número de asistencia para personas con problemas auditivos según la región donde tiene cobertura.

Programa de retransmisión de Maryland: **800-735-2258**; Área de la Capital Nacional TTY: **202-479-3546**. Tenga a mano su número de Servicios para el Afiliado.

Ayuda con el idioma

Ofrecemos servicios de intérpretes por medio de Servicios para el Afiliado. Cuando llame a Servicios para el Afiliado, informe al representante que necesita ayuda con el idioma.

Recuerde: CareFirst valora la oportunidad de mejorar el nivel de calidad de atención y los servicios disponibles para usted. Como afiliado, no se le anulará la inscripción ni recibirá una sanción por presentar una queja o una apelación.

Confidencialidad de la información del suscriptor/afiliado

Todos los planes de salud y proveedores deben dar información a los afiliados y pacientes acerca de la protección de su información. Recibirá un Aviso sobre Prácticas de Confidencialidad de CareFirst o de su plan de salud y también de sus proveedores cuando visite su consultorio.

CareFirst ha implementado políticas y procedimientos para proteger la confidencialidad de la información de los afiliados. Su información confidencial incluye la información de salud protegida (PHI), ya sea oral, escrita o por medio electrónico, y otra información financiera no pública. Dado que somos responsables por la cobertura de su seguro, de asegurarnos de que se abonen sus reclamaciones y de que usted pueda obtener servicios importantes relacionados con su atención médica, tenemos permitido usar y compartir (proporcionar) su información para estos fines. En ocasiones, incluso la ley nos exige que divulguemos su información en determinadas situaciones. Usted también tiene ciertos derechos respecto de su propia información de salud protegida bajo su nombre.

Nuestras responsabilidades

Estamos obligados por ley a mantener la privacidad de su PHI y a contar con los procedimientos adecuados para tal fin. Según la legislación estatal y federal sobre Privacidad, tenemos derecho a usar y compartir su PHI para tratamiento, actividades de pago y operaciones de atención médica, como se explica en el Aviso sobre Prácticas de Confidencialidad. Podemos compartir su información de salud protegida con el patrocinador del plan o el empleador para que cumplan con funciones de administración de los planes. El Aviso se envía a todos los titulares de la póliza al momento de la inscripción.

Sus derechos

Usted tiene los siguientes derechos con respecto a su propia información médica protegida. Tiene derecho a:

1. Pedir que limitemos la PHI que usemos o divulguemos para pagos u operaciones de atención médica.
2. Pedir que nos comuniquemos con usted en relación a su información en una forma alternativa o en un lugar alternativo si cree que la divulgación de toda o parte de su PHI puede ponerlo en peligro.
3. Inspeccionar y copiar su PHI que se encuentre en un conjunto de registros designados, que incluye su historia clínica.
4. Solicitar que cambiemos su información, si cree que su PHI es incorrecta o está incompleta.
5. Pedir una explicación respecto a ciertas divulgaciones de su PHI que se hayan realizado por otros motivos y no para tratamiento, pagos u operaciones de atención médica.
6. Brindarnos autorización por escrito para utilizar su información de salud protegida o divulgarla a cualquier persona para cualquier finalidad no incluida en este aviso.

Consultas y quejas

Si tiene una consulta relacionada con la privacidad, comuníquese con la Oficina de Privacidad de CareFirst al **800-853-9236** o envíe un correo electrónico a **privacy.office@carefirst.com**.

Declaración de derechos y responsabilidades de los afiliados

Los afiliados tienen derecho a:

1. Ser tratados con respeto y en reconocimiento de su dignidad y derecho a la privacidad.
2. Recibir información sobre el plan de salud, sus servicios, sus profesionales y proveedores y los derechos y responsabilidades de los afiliados.
3. Participar junto a los profesionales de la toma de decisiones relacionadas con su atención médica.
4. Participar en una discusión sincera sobre las opciones de tratamiento apropiadas o médicamente necesarias para sus afecciones, independientemente del costo o la cobertura de beneficios.
5. efectuar recomendaciones relacionadas con los derechos y las responsabilidades de los afiliados de la organización; y
6. Expresar las quejas o presentar apelaciones acerca del plan de salud o la atención proporcionada.

Los afiliados tienen la responsabilidad de:

1. Proporcionar, en la medida de lo posible, la información que el plan de salud y los profesionales o proveedores necesitan para brindar atención.
2. Comprender sus problemas de salud y participar en el desarrollo de acuerdos mutuos de objetivos de tratamiento en el mayor grado posible.
3. Seguir los planes y las instrucciones de atención acordados con sus profesionales.
4. Pagar copagos o coseguro al momento de recibir el servicio.
5. Presentarse a tiempo a las citas y notificar a los profesionales/proveedores si debe cancelar una cita.

Declaración de las personas elegibles y servicios de promoción de salud y bienestar

Las personas elegibles tienen derecho a:

1. Recibir información sobre la organización, incluso de los servicios de promoción de salud y bienestar proporcionados en representación del empleador o de los patrocinadores del plan, el personal de la organización y las calificaciones del personal y cualquier relación contractual.

2. Rechazar la participación o anular la inscripción en los servicios de promoción de salud y bienestar ofrecidos por la organización.
3. Ser tratados con amabilidad y respeto por parte del personal de la organización.
4. Comunicar quejas a la organización y recibir instrucciones acerca de cómo utilizar el proceso de quejas que comprende los estándares de la organización de puntualidad en la respuesta y la resolución de quejas y problemas de calidad.

Servicios de rehabilitación

CareFirst cubre servicios de rehabilitación a los afiliados menores de 19 años. Esto incluye servicios de rehabilitación para tratar defectos genéticos o congénitos de nacimiento, incluidos un defecto existente al nacer o que exista a partir del nacimiento, un defecto hereditario, autismo o un trastorno del espectro autista, y parálisis cerebral.

Los servicios de rehabilitación incluyen terapia del habla, fisioterapia y terapia ocupacional. CareFirst debe aprobar previamente todos los servicios de rehabilitación. Se aplica cualquier deducible, copago o coseguro requerido según su contrato. Se aplican montos máximos de la póliza y límites de beneficios. Los servicios de rehabilitación no se incluyen para calcular el límite máximo de consultas para servicios de terapia.

Recuerde: Cualquier terapia realizada por medio del sistema escolar no estará cubierta por este beneficio. Esta cobertura se aplica solo a contratos firmados con empresas con sede en Maryland. Verifique la cobertura de su contrato para determinar si es elegible para recibir estos beneficios. Si tiene preguntas sobre cualquiera de estos servicios, comuníquese con Servicios para el Afiliado al número de teléfono que aparece en su tarjeta de identificación del afiliado.

Servicios relacionados con mastectomías

CareFirst proporciona cobertura para las visitas a domicilio a afiliados que se sometan a una mastectomía (la extirpación quirúrgica de toda o parte de la mama como resultado de un cáncer de mama) o la extirpación quirúrgica de un testículo. La cobertura incluye una visita a domicilio dentro de las 24 horas siguientes al alta del hospital o de centros de atención ambulatoria y una visita a domicilio adicional si así lo indica el médico del afiliado. Para ser elegible, el afiliado debe estar en el hospital menos de 48 horas o el procedimiento se debe realizar de forma ambulatoria. Esta cobertura se aplica solo a contratos firmados con empresas con sede en Maryland. Verifique la cobertura de su contrato para determinar si es elegible para recibir estos beneficios de procedimientos quirúrgicos.

CareFirst ofrece otros beneficios para servicios relacionados con mastectomías, que incluyen:

1. Todas las etapas de reconstrucción de la mama que se sometió a la mastectomía.
2. Cirugía y reconstrucción de la otra mama para lograr una apariencia simétrica.
3. Prótesis (pecho artificial) y tratamiento de las complicaciones físicas que ocurren en todas las etapas de la mastectomía, incluido el linfedema (hinchazón).

Usted y su médico determinarán el plan adecuado para tratar su afección. Estos beneficios se darán con los mismos deducibles y coseguro aplicables a otros beneficios médicos y quirúrgicos cubiertos por su plan de salud. Consulte su Guía de Beneficios o Evidencia de Cobertura para obtener más información o llame a Servicios para el Afiliado al número de teléfono que aparece en su tarjeta de identificación del afiliado.

Atención para madres y recién nacidos

Según la Ley de Protección de la Salud de Madres y Recién Nacidos, CareFirst ofrece cobertura para servicios de hospitalización para una madre y el hijo recién nacido por un mínimo de:

1. 48 horas de atención a pacientes hospitalizados después de un parto natural sin complicaciones.
2. 96 horas de atención a pacientes hospitalizados después de un parto por cesárea sin complicaciones.

Si la madre y el recién nacido se quedan en el hospital durante al menos el período determinado, la cobertura incluye:

1. Una visita a domicilio si lo indica el médico a cargo.
2. La madre puede pedir quedarse menos tiempo si, después de conversar con su médico, decide que necesita menos tiempo para su recuperación.

Si la madre y el recién nacido tienen una estadía en el hospital más corta que la mencionada anteriormente, la cobertura incluye una visita domiciliaria programada para dentro de las 24 horas posteriores al alta del hospital y una visita domiciliaria adicional si así lo prescribe el médico tratante.

Ley de Revisión de 2018 para la Defensa del Acceso a los Servicios de Salud de la Mujer

Para nuestros grupos de Washington, D.C.

Los servicios establecidos a continuación reflejan los servicios preventivos bajo la Ley de Protección al Paciente y Atención de Salud a Bajo Precio. Estos servicios preventivos y anticonceptivos están cubiertos cuando son clínicamente adecuados, conforme a las recomendaciones del Grupo de Trabajo de Servicios Preventivos de los Estados Unidos y evidencia de respaldo. Los servicios se aplican a los planes de DC que han elegido o están obligados a proporcionar estos servicios preventivos. Se podrán aplicar limitaciones respecto de la disponibilidad, el lugar, la frecuencia o el método de servicio o tratamiento.

Estos servicios preventivos se ofrecen sin costo para usted. Esto significa que no tiene que pagar un copago o coseguro, incluso si no ha alcanzado su deducible. Los suscriptores siguen siendo responsables de su parte de las primas

Niños

Controles del niño sano (hasta los 21 años) que incluyen:

- Evaluaciones de alcohol y drogas en niños mayores
- Prueba exploratoria de autismo
- Evaluación del riesgo de paro cardíaco
- Determinadas pruebas exploratorias de diagnóstico para recién nacidos
- Displasia de cuello uterino en mujeres sexualmente activas
- Asesoramiento para ciertas enfermedades de transmisión sexual para personas con mayor riesgo
- Prueba de detección de depresión
- Pruebas exploratorias del desarrollo (menores de 3 años)
- Barniz de flúor
- Asesoramiento en salud, alimentación y control del peso
- Prueba exploratoria de audición para recién nacidos
- Prueba exploratoria de hematocritos o hemoglobina
- Evaluación de la infección por hepatitis B
- Prueba exploratoria de VIH
- Pruebas de detección de plomo
- Prueba exploratoria de obesidad
- Evaluación del riesgo de suicidio
- Prueba exploratoria de consumo de tabaco y asesoramiento para dejar de fumar
- Prueba exploratoria oftalmológica

Vacunas para niños:

- COVID-19
- Difteria, tétanos, tos ferina
- Hepatitis A y hepatitis B
- Virus del papiloma humano (VPH)
- Poliomielitis inactivada
- Influenza
- Influenza B
- Sarampión, paperas y rubéola
- Meningococo
- Neumococo
- Rotavirus
- Varicela

Adultos

Las consultas por cuidados preventivos incluyen:

- Prueba exploratoria (por única vez) de aneurisma aórtico abdominal
- Prueba exploratoria de consumo excesivo de alcohol
- Prueba exploratoria de anemia
- Cáncer de mama (mamografía)
- Pruebas de BRCA para detectar riesgo de cáncer de mama/ovario y asesoramiento genético
- Apoyo a la lactancia, insumos y asesoramiento
- Prueba exploratoria de cáncer de cuello uterino
- Prueba exploratoria de colesterol
- Prueba exploratoria de cáncer de colon
- Atención y asesoramiento de anticonceptivos, incluidos métodos alternativos
- Prueba de detección de depresión
- Fisioterapia para la prevención de caídas y suplementación con vitamina D (OTC*) para prevenir caídas en adultos que viven en la comunidad (aquellos que no están en centros de vida asistida ni hogares de ancianos), de 65 años o más, que tienen un mayor riesgo de caídas.
- Anticonceptivos y asesoramiento aprobados por la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA)
- Truvada genérica (emtricitabina/tenofovir disoproxil fumarato) (nombre de marca (P) solo cuando el medicamento genérico equivalente es inapropiado desde el punto de vista médico, según lo determine el proveedor de atención médica de la persona), incluido el control de medicación, asesoramiento preventivo o visitas al consultorio que pueden incluir los siguientes servicios:
  - Consejería de adherencia
  - Prueba de creatinina

- Pruebas exploratorias de hepatitis B y hepatitis C
- Prueba de embarazo
- Detección y asesoramiento sobre ITS

- Pruebas de detección de diabetes gestacional
- Asesoramiento en salud, alimentación y control del peso para adultos que califican
- Prueba exploratoria de hepatitis B y hepatitis C
- Prueba exploratoria de presión arterial elevada
- Prueba exploratoria de VIH
- Pruebas de ADN para detección de VPH
- Prueba exploratoria y asesoramiento en violencia doméstica, relaciones interpersonales y vínculo con pareja íntima
- Prueba exploratoria de cáncer
- Prueba exploratoria de obesidad
- Prueba exploratoria de osteoporosis
- Pruebas de exploratorias de incompatibilidad Rh e infección del tracto urinario en mujeres embarazadas
- Enfermedades de transmisión sexual
- Prueba exploratoria de tuberculosis
- Prueba exploratoria de diabetes tipo 2
- Prueba exploratoria de consumo de tabaco y asesoramiento para dejar de fumar

Anticonceptivos aprobados por la FDA:

- Capuchón cervical (R) con espermicida (VL*)
- Sistema de implante anticonceptivo (colocado por su médico)
- Parche anticonceptivo (R)
- Anillo anticonceptivo (R)
- Diafragma (R) con espermicida (VL*)
- Preservativo femenino (VL*)
- Aplicaciones móviles de fertilidad**
- DIU (colocado por su médico)
- Píldora del día después (solo genérica) (VL*)
- Anticonceptivos orales (de marca [R] solo cuando el medicamento genérico equivalente es médicamente inapropiado, según lo determine el proveedor de atención médica de la persona). Se necesita autorización previa y revisión médica de anticonceptivos orales de marca.
- Anticonceptivos orales (genéricos) (R)
- Vacuna/inyección[1] (solo genéricos) (R)
- Espermicida (VL*)
- Esponja (VL*) con espermicida (VL*)
- Implante de esterilización
- Cirugía de esterilización

Vacunas para adultos:

- COVID-19
- Hepatitis A y B
- Herpes zóster
- VPH

La información sobre servicios preventivos está disponible en **healthcare.gov/coverage/preventive-care-benefits.** Para verificar sus beneficios, consulte su contrato de beneficios, sus materiales de inscripción o inicie sesión en Mi Cuenta en **carefirst.com/myaccount**.

* Requiere una receta de un médico o de un DC, farmacéuticos de la red certificados por la Junta para anticonceptivos. Los medicamentos con receta deben surtirse en una farmacia de la red para obtener la cobertura de cero costo compartido. Puede recibir un suministro de hasta 12 meses de anticonceptivos de una vez. Pregúntele a su médico o farmacéutico si tiene alguna pregunta sobre la cantidad de administración.

** No se puede enviar tanto a la HSA como a la FSA para el reembolso

[1] Incluye la marca Depo-SubQ Provera 104 (inyección)

(P) Se requiere receta; (VL) venta libre

Aviso de Prohibición de Discriminación y Disponibilidad de Servicios de Ayuda con el Idioma

(ACTUALIZADO EL 4/15/2025)

CareFirst BlueCross BlueShield, CareFirst BlueChoice, Inc., CareFirst Diversified Benefits y todas sus filiales corporativas (CareFirst) cumplen con las leyes federales vigentes de derechos civiles y no discriminan en función de raza, color, nacionalidad, edad, incapacidad o sexo. CareFirst no excluye a las personas ni las trata de forma diferente debido a la raza, el color, la nacionalidad, la edad, alguna incapacidad o el sexo.

CareFirst:

- Brinda ayuda y servicios gratuitos a personas que tienen alguna incapacidad para comunicarse efectivamente con nosotros, tales como:
  - Intérpretes calificados del lenguaje de señas.
  - Información escrita en otros formatos (impresiones grandes, audios, formatos electrónicos accesibles, otros formatos).
- Brinda servicios de idiomas gratuitos a personas cuya lengua materna no es el inglés, tales como:
  - Intérpretes calificados.
  - Información escrita en otros idiomas.

Si necesita alguno de estos servicios, comuníquese al 855-258-6518.

Si considera que CareFirst no ha proporcionado estos servicios o ha discriminado de alguna manera por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, incapacidad o sexo, puede presentar una queja formal a nuestro Coordinador de Derechos Civiles de CareFirst por correo, fax o correo electrónico. Si necesita ayuda para presentar una queja formal, nuestro Coordinador de Derechos Civiles de CareFirst está a su disposición para ayudarlo.

Para presentar una queja formal sobre alguna violación de los derechos civiles federales, póngase en contacto con el Coordinador de Derechos Civiles según se indica a continuación. No envíe pagos, consultas sobre reclamaciones u otra documentación a esta oficina.

Coordinador de Derechos Civiles, Oficina Corporativa de Derechos Civiles

Domicilio postal	P.O. Box 14858 Lexington, Kentucky 40512
Dirección de correo electrónico	civilrightscoordinator@carefirst.com
Número de teléfono	410-528-7820
Número de Fax	410-505-2011

También puede presentar una reclamación de derechos civiles ante el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos, Oficina de Derechos Civiles, electrónicamente a través del portal de quejas de la Oficina de Derechos Civiles, disponible en **https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf** o por correo o teléfono a:

Departamento de Servicios Humanos y de Salud de los Estados Unidos
200 Independence Avenue, SW
Room 509F, HHH Building
Washington, D.C. 20201
800-368-1019, 800-537-7697 (TDD)

Los formularios de queja están disponibles en **http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html**

Asistencia lingüística disponible

Inglés	Chino	Hindi	Diné Bizaad	Samoa	Urdu
Amárico	Farsi	Igbo	Nepalí	Serbio	Vietnamita
Árabe	Francés	Italiano	Portugués	Español	
Bengalí	Alemán	Coreano	Ruso	Tagalo	

CareFirst

La familia de planes de salud

CONTÁCTENOS:

Los nombres y las marcas "World's Most Ethical Companies" y "Ethisphere" son marcas registradas de Ethisphere LLC.

CareFirst BlueCross BlueShield es el nombre comercial compartido de CareFirst of Maryland, Inc. y Group Hospitalization and Medical Services, Inc. CareFirst of Maryland, Inc., Group Hospitalization and Medical Services, Inc., CareFirst BlueChoice, Inc. y The Dental Network, Inc. son licenciatarias independientes de Blue Cross and Blue Shield Association. BLUE CROSS®, BLUE SHIELD® y los símbolos de la Cruz y el Escudo son marcas de servicio registradas de Blue Cross and Blue Shield Association, una asociación de planes independientes de Blue Cross y Blue Shield.