

# your family's HEALTH

Summer/Fall 2011

## Don't want the flu? Get a shot

Talk to your doctor about getting flu shots for your whole family. Everyone 6 months and older should get a yearly flu shot. The shot is very important for:

- Kids under age 5, but especially younger than 2 years
- Pregnant women
- People 50 and older
- People with asthma, diabetes or other chronic health problems
- People who live with someone who fits any of these descriptions

Some people, such as those who are allergic to eggs, should not get the vaccine.

You also shouldn't get the vaccine while you are ill with a fever. In that case, you should wait until you feel better.

Source: Centers for Disease Control and Prevention

## Who to Call

### Member Services

- Center **1 (800) 953-8854**
- DentaQuest  
(adults only) **1 (800) 685-1150**
- Healthy Smiles  
Dental Services **1 (888) 696-9596**
- Public Mental Health  
Services **1 (800) 888-1965**
- Substance Abuse **1 (800) 953-8854**
- Block Vision **1 (800) 428-8789**
- Childbirth and Quit Smoking  
Classes **1 (866) 651-7838**
- HEDIS Outreach **1 (866) 651-7838**

## Keep your asthma in check

Do you have asthma? If so, your coughing, wheezing and shortness of breath may keep you from enjoying everyday life. They may even become serious enough to be dangerous.

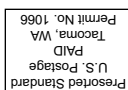
But there are ways to control your asthma. You can stay on top of your symptoms with an asthma action plan. It should have these steps:

- **Know your asthma triggers.** For example, tobacco smoke, pollens and dust mites can bring on symptoms in some people. Try to avoid your triggers.
- **Keep up with your long-term medicines.** They control the chronic airway problems that asthma can cause. You should take them even if you aren't having symptoms.
- **Carry a quick-relief inhaler at all times.** Use it as soon as you notice asthma symptoms.
- **Use a peak flow meter.** This tracks how well air moves out of your lungs. The score helps your doctor decide how you should use your medicines.
- **See your doctor for checkups.** He or she may adjust your medicines for better control. You may be able to take less medicine.

It's vital that you have an action plan if you have a child with asthma too. The plan should also be on file at his or her school.

For help scheduling an asthma check, call HEDIS Outreach at **1 (866) 651-7838**.

Sources: American Academy of Allergy, Asthma & Immunology; American Academy of Family Physicians; National Heart, Lung, and Blood Institute



# How shots keep kids safe

Are vaccines safe for your kids? You may have seen or heard stories that make you wonder. The truth is, getting vaccines is safer than skipping them. Here are the facts:

**Vaccines save lives.** They help protect kids from diseases that could make them seriously ill, such as polio and meningitis.

**They don't cause autism or SIDS (sudden infant death syndrome).** You may hear rumors saying they do. But studies show that this isn't true.

**Side effects are rare.** Kids may have mild pain or a low fever after getting

shots. But these usually go away in a few days. Serious side effects, such as allergic reactions, are very rare.

**Even mild diseases can be dangerous.**

It may seem like some illnesses that vaccines prevent aren't very serious, such as chickenpox. But they can make children very sick. Before there was a chickenpox vaccine, about 100 children in the U.S. died from the illness each year.

**We still need them.** Diseases such as polio and diphtheria are rare. But they could become common again if kids don't get shots.

**It's worth a few tears.** You might feel bad because shots cause your child pain. But remember, shots help kids stay safe. Distract kids while they get their shots, and comfort and play with them after the shots are over.

See your provider if you have any questions or concerns about shots for your children.

Sources: American Academy of Pediatrics; Centers for Disease Control and Prevention; U.S. Food and Drug Administration



Make sure your kids get regular checkups so they'll get all the shots they need.

clip and save

## Vaccines children need

**DTaP/Tdap** = diphtheria, tetanus, pertussis

**Flu** = influenza

**HepA** = hepatitis A

**HepB** = hepatitis B

**Hib** = *Haemophilus influenzae* type b

**HPV** = human papillomavirus

**IPV** = inactivated poliovirus

**MCV** = meningococcal

**MMR** = measles, mumps, rubella

**PCV/PPSV** = pneumococcal

**RV** = rotavirus

**Var** = varicella (chickenpox)

BIRTH	MONTHS								YEARS		
	1	2	4	6	12	15	18	19-23	2-3	4-6	
HepB	HepB			HepB							
		RV	RV	RV							
		DTaP	DTaP	DTaP	DTaP*	DTap				DTaP	
		Hib	Hib	Hib	Hib						
		PCV	PCV	PCV	PCV				PPSV		
		IPV	IPV	IPV						IPV	
				Flu (yearly)							
					MMR			MMR*		MMR	
					Var			Var*		Var	
				HepA (2 doses)					HepA series		
									MCV		

YEARS		
7-10	11-12	13-18
	Tdap	Tdap
HPV*	HPV (3 doses)	HPV series
MCV	MCV	MCV
Flu (yearly)		
PPSV		
HepA series		
HepB series		
IPV series		
MMR series		
Var series		

Range of routinely recommended ages Range for certain high-risk groups Range for catch-up immunization \*In some cases

# Why you need a primary care provider

You feel great. So why see a doctor regularly?

There are a lot of reasons. But the main one is that your doctor can help you stay well. Seeing the same doctor over time is even better.

Sometimes called a primary care provider, a regular doctor gets to know you as a person. He or she listens to you and helps you make good decisions about your health.

Whether you're an adult, a senior or a preteen who is ready to start seeing a "grown-up" doctor, having a regular provider is a good idea.

Your provider can:

- Be your home base for medical care and keep track of all the care you get.
- Give you the vaccines you need.
- Make sure you get any screenings you need for diabetes, cancer or other

conditions. Screenings can find problems early, when they are often easier to treat.

- Help you quit smoking if you smoke.
- Refer you to other health experts when you need them.
- Provide a listening ear and answer any questions you have about your health, such as how to stay healthy with diet and exercise.

Sources: American Academy of Family Physicians; Centers for Disease Control and Prevention



## Why well-child visits?

It may seem odd to take your child to the doctor when he or she is not sick. But regularly scheduled trips to the pediatrician—called well-child visits—help keep your child healthy.

During these trips to the doctor your child will get immunizations. Plus, he or she will be weighed and measured.

### Time to share

But there's much more to these visits. These checkups are a great time to check in with the doctor.

Pediatricians can answer all sorts of questions. You can ask about any of your child's health problems. You can also get help with toilet training. Or get tips on preparing your child for school. You can also discuss problems that are happening at home. And get resources to help you with parenting.

So take the time to make well-child appointments. These visits will help keep your child healthy and happy. For help scheduling a well-child adolescent visit, call HEDIS outreach at **1 (866) 651-7838**.

Sources: American Academy of Pediatrics; National Institute of Child Health & Human Development

## THE SPORTS PHYSICAL

# Part of the game plan

Is there a young athlete in your family? Before he or she gets in the game, there's an important step to take. It's the sports physical.

Most schools require these exams every year. A physical can help find conditions that could make your child more likely to get hurt. Finding some serious problems could even save your child's life.

The doctor who does the exam will ask about the athlete's health history. For example, does your child have asthma or

allergies? Has he or she had any injuries?

The doctor may also:

- Measure your child's height and weight
- Take a blood pressure reading
- Listen to your child's heart and lungs
- Do vision and hearing tests
- Ask if your child is taking any medicine

If the exam turns up a problem, your child may need treatment. He or she may also



have to skip some games until the problem is better.

Source: American College of Sports Medicine

# Stay healthy, win big!

Come join the fun and enter the drawing to win between \$100 and \$500 in gift cards. We do this because we want to help keep you feeling good. We also want you to win some cash! You have five ways to do both.

You are automatically entered to win when you get the following services:

- Your annual checkup
- Shots (for children under 2 years old)
- A lead screening (for children 12 to 23 months old)
- A diabetic eye exam (for people who have diabetes)
- A Pap test (for women)

We will pick five winners in June and five winners in December. See your doctor soon for a chance to win.

## Did you know?

If you don't get your annual checkup, you can have problems. Many times you don't know you have a health problem. If you don't see a doctor, the problem can get worse. Your annual checkup helps keep you on top of your health.

## Shots

Your child needs shots on time, every time. Shots keep your child well and can save his or her life. Keep children healthy, and get them their shots.

## Lead screening

Lead poisoning is a serious problem for young children. Your child should be screened for lead poisoning between 12 and 23 months.



2010 top winners

## Pap test

The best thing a woman can do to avoid cervical cancer is to get a Pap test. Ask your doctor when you should get your next Pap test.

## Diabetic eye exam

Diabetes is the leading cause of blindness. People who have diabetes should get a diabetic eye exam every year. Finding problems early will help you get the care you need.



## Help stop fraud

Please remember: It is everyone's responsibility (a requirement that can be subject to federal or state sanctions) to report suspected fraud or abuse.

To report fraud or abuse, call the Maryland Physicians Care (MPC) compliance hotline at **1 (866) 781-6403**. We prefer, but do not require, that you leave your name.

Please leave enough information to help us investigate, including the:

- Name of the MPC member or provider you suspect of fraud
- Member's MPC card number
- Name of the doctor, hospital or other health care provider
- Date of service
- Amount of money that MPC paid for the service
- Description of the acts you suspect involve fraud or abuse

You can also visit MPC's website at [www.MarylandPhysiciansCare.com](http://www.MarylandPhysiciansCare.com). Click on the "Fraud & Abuse" tab, and you can email us suspected fraud information. Either way, it's really important that we hear from you.

Thanks for your continued support!

Sincerely,  
MPC Compliance Department

## your family's HEALTH

YOUR FAMILY'S HEALTH is published as a community service for the friends of MARYLAND PHYSICIANS CARE, 509 Progress Drive, Suite 117, Linthicum, MD 21090-2256, telephone 1 (800) 953-8854, website [www.MarylandPhysiciansCare.com](http://www.MarylandPhysiciansCare.com).

This is general health information and should not replace care you get from your provider. This information is not meant to replace advice you get from your provider. The plan does not provide health care services; you must receive health care services from your provider. Always ask your provider for information about your own health care needs. Models may be used in photos and illustrations.

**Chief Executive Officer** Cynthia M. Demarest  
**Chief Operating Officer** Jason Rottman  
**Chief Medical Officer** David Yalowitz, MD, MPH

Copyright © 2011 Coffey Communications, Inc.  
HYN26858p MD-11-06-01-ENG

# la SALUD de su familia

Verano/Otoño 2011

## Si no quiere engriparse, vacúnese

Consulte con su médico acerca de la vacuna antigripal para toda su familia. A partir de los 6 meses, todos deben vacunarse anualmente. La vacuna es muy importante para:

- Los niños menores de 5 años, pero especialmente los menores de 2 años
- Las mujeres embarazadas
- Las personas de 50 años o mayores
- Las personas con asma, diabetes u otros problemas crónicos de salud
- Las personas que conviven con alguien que responda a estas descripciones

Algunas personas, como las que tienen alergia al huevo, no deben vacunarse.

Tampoco debe vacunarse si tiene fiebre. En ese caso, debe esperar a sentirse mejor.

Fuente: Centers for Disease Control and Prevention

## A quién debe llamar

Centro de Servicios para Miembros	1 (800) 953-8854
DentaQuest (adultos solamente)	1 (800) 685-1150
Servicios Dentales Healthy Smiles	1 (888) 696-9596
Servicios Públicos de Salud Mental	1 (800) 888-1965
Abuso de Sustancias	1 (800) 953-8854
Block Vision	1 (800) 428-8789
Clases de Parto y para Dejar de Fumar	1 (866) 651-7838
Asistencia HEDIS	1 (866) 651-7838

## Mantenga su asma bajo control

¿Tiene asma? De ser así, su tos, sus sibilancias y su falta de aire podrían mantenerlo sin disfrutar de la vida a plenitud. Incluso pueden volverse tan graves que pueden llegar a ser peligrosos.

Pero hay maneras de controlar su asma. Usted puede mantener las riendas de sus síntomas con un plan de acción para el asma. Este debe incluir estos pasos:

- **Conocer sus factores desencadenantes.** Por ejemplo, el humo del tabaco, el polen y los ácaros del polvo pueden causar síntomas en algunas personas. Trate de evitar sus factores desencadenantes.
- **Manténgase al día con sus medicinas a largo plazo.** Ellas controlan los problemas crónicos de las vías respiratorias que puede causar el asma. Debe tomarlas aún cuando no tenga ningún síntoma.
- **Lleve siempre un inhalador de alivio rápido.** Úselo en cuanto note algún síntoma de asma.
- **Use un medidor de flujo espiratorio máximo.** Este lleva cuenta de cuán bien sale el aire de sus pulmones. El puntaje ayuda a su médico a decidir cómo debe usted usar sus medicinas.
- **Hágase chequeos con su médico.** Le puede ajustar sus medicinas para mantener mejor control. Es posible que pueda tomar menos medicina.

Es vital que usted tenga un plan de acción si un hijo suyo tiene asma también. El plan también debe estar registrado en el colegio del niño.

Si necesita ayuda para programar un chequeo del asma, llame a Asistencia HEDIS al **1 (866) 651-7838**.

Fuentes: American Academy of Allergy, Asthma & Immunology; American Academy of Family Physicians; National Heart, Lung, and Blood Institute



# Cómo protegen las vacunas a los niños

¿Las vacunas son seguras para sus hijos? Tal vez haya visto u oído historias que le hacen dudar. La verdad es que es más seguro hacerse poner vacunas que pasarlas por alto. He aquí los hechos:

**Las vacunas salvan vidas.** Protegen a los niños de enfermedades que podrían hacerles sentir supremamente mal, como la polio y la meningitis.

**No causan autismo ni SMIS (síndrome de muerte infantil súbita).** Tal vez oiga rumores de que sí lo causan, pero los estudios demuestran que no es cierto.

**Los efectos secundarios son raros.** Los niños podrían sentir un dolor leve o un poco de fiebre después de recibir las vacunas, pero esto pasa en unos cuantos días. Los efectos secundarios severos, como reacciones alérgicas, son muy raros.

**Incluso las enfermedades leves pueden ser peligrosas.** Podría parecer que ciertas de

las enfermedades que las vacunas previenen no son muy graves, como la varicela, pero pueden enfermar mucho a los niños. Antes de la existencia de la vacuna contra la varicela, cerca de 100 niños en Estados Unidos morían cada año a causa de la enfermedad.

**Todavía las necesitamos.** Las enfermedades como la polio y la difteria son raras, pero podrían volverse comunes de nuevo si los niños no reciben las vacunas.

**Vale la pena llorar un poco.** Tal vez se sienta mal porque las vacunas causan dolor a su hijo, pero recuerde que las vacunas mantienen seguros a los niños. Distriga a los niños mientras les ponen las vacunas y consuélelos y juegue con ellos cuando terminen.

Vea a su proveedor si tiene alguna pregunta o inquietud sobre las vacunas para sus hijos.

Fuentes: American Academy of Pediatrics; Centers for Disease Control and Prevention; U.S. Food and Drug Administration



Asegúrese de que sus hijos reciben controles médicos periódicos para que reciban todas las vacunas que necesitan.

cortar y guardar



## Vacunas que necesitan los niños

**DTaP/Tdap** = difteria, tétanos y tos ferina

**Gripe** = influenza (gripe)

**HepA** = hepatitis A

**HepB** = hepatitis B

**Hib** = *Haemophilus influenzae* tipo b

**HPV** = virus del papiloma humano

**IPV** = virus de polio inactivo

**MCV** = meningococo

**MMR** = sarampión, paperas, rubéola

**PCV/PPSV** = neumococo

**RV** = rotavirus

**Var** = varicela

NACIMIENTO	MESES								AÑOS		
	1	2	4	6	12	15	18	19-23	2-3	4-6	
HepB	HepB			HepB							
		RV	RV	RV							
		DTaP	DTaP	DTaP	DTaP*	DTap				DTaP	
		Hib	Hib	Hib	Hib						
		PCV	PCV	PCV	PCV				PPSV		
		IPV	IPV	IPV						IPV	
		Gripe (anual)									
					MMR			MMR*		MMR	
					Var			Var*		Var	
					HepA (2 dosis)				Serie HepA		
									MCV		

AÑOS		
7-10	11-12	13-18
	Tdap	Tdap
HPV*	HPV (3 dosis)	Serie HPV
MCV	MCV	MCV
Gripe (anual)		
PPSV		
Serie HepA		
Serie HepB		
Serie IPV		
Serie MMR		
Serie Var		

■ Rango de edades recomendadas por rutina

■ Rango para ciertos grupos de alto riesgo

■ Rango de vacunas de reactivación

\*En algunos casos

# Por qué necesita a un proveedor de atención primaria



Usted se siente muy bien, así que, ¿por qué ver a un médico con regularidad?

Existen muchas razones, pero la principal es que su médico le puede ayudar a mantenerse saludable. Con el tiempo es aun mejor ver al mismo médico.

Algunas veces conocido como el proveedor de atención primaria, el médico regular le llega a conocer como persona, le escucha y le ayuda a tomar buenas decisiones sobre su salud.

Ya sea que usted sea un adulto, una persona de la tercera edad o un adolescente listo para empezar a ver a un médico "de adultos", es buena idea tener un proveedor regular.

Su proveedor puede:

- Ser su base principal para recibir atención médica y llevar el control de la atención que usted recibe.
- Darle las vacunas que usted necesita.
- Asegurarse de que usted se haga todas las

pruebas de detección que necesita para la diabetes, el cáncer y otras enfermedades. Estas pruebas pueden detectar problemas de manera temprana, cuando son más fáciles de tratar.

- Ayudarle a dejar de fumar si lo hace.
- Recomendarle a otros expertos de la salud cuando usted los necesite.
- Proporcionar un oído atento y contestar las preguntas que usted tenga sobre su salud; por ejemplo, cómo mantenerse saludable por medio de la dieta y del ejercicio.

Fuentes: American Academy of Family Physicians; Centers for Disease Control and Prevention

## ¿Por qué las consultas de niño sano?

Puede parecerle extraño llevar a su hijo al médico cuando no está enfermo. Sin embargo, las visitas regulares al pediatra, llamadas consultas de niño sano, le ayudan a mantener a su hijo sano.

Durante estas consultas con el médico, su hijo recibirá vacunas. Además, lo pesarán y lo medirán.

### Hora de conversar

Pero estas consultas son mucho más: son un magnífico momento para hablar con el médico.

Los pediatras pueden contestar todo tipo de preguntas. Puede preguntarle acerca de los problemas de salud de su hijo. También puede recibir ayuda para que su hijo deje los pañales, o consejos sobre cómo prepararlo para la escuela. También puede hablar de problemas en la casa y obtener recursos y consejos que le ayuden a criar a su hijo.

Así que no deje de hacer citas de consultas de niño sano. Le ayudarán a mantener a su hijo sano y feliz. Para ayuda al programar una consulta de adolescente sano, llame a Asistencia HEDIS al 1 (866) 651-7838.

Fuentes: American Academy of Pediatrics; National Institute of Child Health & Human Development

## EL CHEQUEO DEPORTIVO

# Parte del juego

¿Hay algún deportista joven en su familia? Antes de que entre a jugar, hay un paso importante: el chequeo deportivo.

La mayoría de las escuelas los exigen todos los años. Un chequeo puede ayudar a detectar condiciones que podrían hacer que su hijo se lastime más fácilmente. Detectar algunos problemas graves hasta puede salvar la vida de su hijo.

El médico que realiza el chequeo preguntará sobre el historial médico del deportista. Por ejemplo, ¿su hijo tiene asma o alergias? ¿Ha tenido lesiones?

El médico también podría:

- Medir la altura y el peso de su hijo
- Medirle la presión arterial
- Escuchar los sonidos del corazón y de los pulmones de su hijo
- Hacerle pruebas de la vista y audición
- Preguntarle si está tomando algún medicamento



Si el resultado muestra un problema, quizás su hijo necesite tratamiento. Es posible que deba faltar a algunos partidos hasta que se mejore el problema.

Fuente: American College of Sports Medicine

# ¡Conserve la salud y gane!

Diviértase con nosotros y súpese al sorteo de \$100 a \$500 en tarjetas de regalo. Hacemos esto porque queremos ayudarle a que siga sintiéndose bien. ¡También queremos que gane dinero! Tiene cinco formas de lograr ambos objetivos.

Quedará automáticamente inscrito en el sorteo si recibe los siguientes servicios:

- Su chequeo anual
- Vacunas (para niños menores de 2 años de edad)
- Prueba de detección de plomo (para niños de entre 12 y 23 meses de edad)
- Examen del ojo diabético (para personas con diabetes)
- Papanicolaou (para mujeres)

Eligiremos cinco ganadores en junio y cinco ganadores en diciembre. Visite pronto a su médico para tener la oportunidad de ganar.

## ¿Sabía usted?

Si no se hace el chequeo anual, puede tener problemas. Muchas veces usted no sabe que tiene un problema de salud. Si no consulta un médico, el problema puede empeorar. Su chequeo anual le ayuda a mantener su salud bajo control.

## Vacunas

Sus hijos necesitan sus vacunas cuando corresponda, todas las veces que correspondan. Las vacunas ayudan a mantener a sus hijos sanos y pueden salvarles la vida. Mantenga sanos a sus hijos y llévelos a vacunar.

## Prueba de detección de plomo

La intoxicación con plomo es un problema grave para los niños pequeños. A su hijo se le debe hacer una prueba de detección de plomo entre los 12 y los 23 meses de edad.

## Papanicolaou

Lo mejor que puede hacer una mujer para evitar



Ganadores de 2010

el cáncer cervical es hacerse un Papanicolaou. Pregúntele a su médico cuándo debe hacerse el Papanicolaou.

## Examen del ojo diabético

La diabetes es la principal causa de ceguera. Las personas con diabetes deben hacerse un examen del ojo diabético todos los años. Detectar problemas temprano le ayudará a recibir la atención que necesita.



## Ayude a impedir el fraude

Recuerde: Es responsabilidad de todos (obligación que puede estar sujeta a sanciones federales o estatales), reportar sospechas de fraude o abuso.

Para denunciar un fraude o abuso, llame a la línea directa de cumplimiento de Maryland Physicians Care (MPC) al **1 (866) 781-6403**.

Preferimos que nos dé su nombre, aunque no es obligatorio. Deje información suficiente que nos ayude a investigar, incluyendo lo siguiente:

- Nombre del miembro o proveedor de MPC que usted sospecha de fraude
- Número de credencial de MPC del miembro
- Nombre del médico, hospital u otro proveedor de atención médica
- Fecha del servicio
- Cantidad de dinero que MPC pagó por el servicio
- Descripción de los actos por los que usted sospecha que hubo fraude o abuso

También puede visitar el sitio web de MPC en [www.MarylandPhysiciansCare.com](http://www.MarylandPhysiciansCare.com). Haga clic en la lengüeta "Fraud & Abuse" (Fraude y Abuso) y envíenos por email los datos sobre sus sospechas de fraude. De cualquier forma, es muy importante que se comunique con nosotros.

¡Le agradecemos su apoyo constante!

Atentamente,  
Departamento de Cumplimiento de MPC

## la SALUD de su familia

LA SALUD DE SU FAMILIA se publica como servicio comunitario para los amigos de MARYLAND PHYSICIANS CARE, 509 Progress Drive, Suite 117, Linthicum, MD 21090-2256, teléfono 1 (800) 953-8854, sitio web [www.MarylandPhysiciansCare.com](http://www.MarylandPhysiciansCare.com).

Esta es información general de salud y no debe reemplazar la atención que usted recibe de su proveedor. Esta información no está destinada a reemplazar el consejo que usted obtiene de su proveedor. El plan no brinda servicios de atención de salud; su proveedor debe hacerlo. Siempre solicite a este información sobre sus necesidades de atención médica.

Se pueden utilizar modelos en fotos e ilustraciones.

**Directora General** Cynthia M. Demarest  
**Director de Operaciones** Jason Rottman  
**Director de Medicina** David Yalowitz, MD, MPH

Derechos de autor © 2011 Coffey Communications, Inc.  
HYN26858p MD-11-06-01-SPA