

# la salud de su familia

[www.marylandphysicianscare.com](http://www.marylandphysicianscare.com)  
Boletín de Bienvenida, 2010

lo que debe saber

¿Embarazada?  
¿Qué debe hacer?

Si va a tener un bebé, necesita cuidados especiales. Apenas sepa que está embarazada, llame al Departamento de Servicios para Miembros de Maryland Physicians Care al **1 (800) 953-8854**.

Maryland Physicians Care tiene un programa especial para embarazadas llamado "Pequeños Milagros".

El equipo de Pequeños Milagros trabajará con usted y su doctor para que obtenga los cuidados necesarios.

## El coordinador de recién nacidos espera su llamada

Nuestro(a) coordinador(a) de recién nacidos quiere asegurar que el bebé se inscriba a nuestro sistema, que tenga su tarjeta de seguro de salud y que se le asigne el proveedor de cuidados primarios que usted elija.

Aunque usted y su familia estén muy ocupados, es importante que el doctor o doctora revise al bebé dos semanas después del nacimiento.

Haga la cita hoy mismo si su bebé todavía no ha ido al doctor.



## Bienvenidos a Maryland Physicians Care

Gracias por unirse a Maryland Physicians Care (MPC). Como miembro, y porque es interesante de leer, el boletín *La Salud de Su Familia* le ayudará a saber acerca de Maryland Physicians Care y los servicios que ofrecemos. También podrá leer sobre temas de salud, próximos eventos y los excelentes programas que tenemos para usted y su familia.

Su Manual para Miembros es otra muy buena fuente de información sobre cómo obtener servicios de salud. En el manual encontrará respuestas a sus preguntas sobre los beneficios y servicios con cobertura y sin cobertura.

Maryland Physicians Care le ofrece

esta publicación cuatro veces al año. Esperamos que le resulte útil. Si tiene ideas acerca del boletín, por favor llámenos al **1 (800) 953-8854**.

### A quién debe llamar

Centro de Servicios para Miembros . . . . . **1 (800) 953-8854**

Clínica Dental . . . . . **1 (800) 685-1150**

Servicios Públicos de Salud Mental . . . . **1 (800) 888-1965**

Abuso de Sustancias. **1 (800) 953-8854**

Block Vision . . . . . **1 (800) 428-8789**

Clases de Alumbramiento y para Dejar de Fumar . **1 (800) 953-8854**



## El doctor es su aliado en el cuidado de su salud

Su doctor es muy importante, pues es quien le dará o recomendará la mayoría de sus cuidados de salud como miembro de Maryland Physicians Care.

Es importante que comience bien, con un examen médico inicial. En el examen inicial, usted podrá discutir con el doctor su historia médica y lo que necesita para cuidarse a sí mismo, además de iniciar una buena relación con él.

Si necesita ver a un especialista, el doctor le enviará. Los especialistas tratan partes específicas del cuerpo como el corazón, los huesos o el cerebro. No vaya a ver a un especialista sin hablar primero con su doctor personal.

Si todavía no ha ido a ver a su doctor, haga una cita inmediatamente. Los nuevos

miembros deben hacer cita en los 30 días siguientes luego de ingresar a Maryland Physicians Care. Usted deberá hacer una cita dentro de los 15 días de ingresar como miembro si:

- Toma medicinas,
- Necesita cuidados a domicilio o suministros médicos,
- Necesita que le hagan un seguimiento, o
- Necesita cuidados especiales.

Si usted está o cree estar embarazada, debe hacer una cita en los 10 días siguientes a su inscripción.



**Si tiene problemas para hacer la cita, llame a nuestro Departamento de Servicios para Miembros al 1 (800) 953-8854.**

**David Yalowitz, MD, MPH**  
Directora de Medicina

**Charlene Hyman-Smith**  
Gerente de Servicios para Miembros

**Apryl Lomax**  
Coordinador de Prevención y Bienestar

## ¿Se trata de una emergencia?

En una verdadera emergencia, cada segundo cuenta y usted debe ir de inmediato a la sala de emergencias (ER) más cercana. Una verdadera emergencia podría causar serios daños o la muerte si no se trata inmediatamente.

Algunos ejemplos son fuertes dolores de pecho, ataques, quemaduras serias, mucho sangrado, envenenamiento, no respirar o desmayos.

**Si alguien tiene este tipo de síntomas, debe llamar al 911.**

Si va a la sala de emergencias, debe hablar luego con su PCP, quien debe saber qué atención y medicinas recibió, por si acaso usted necesita más cuidados.

Recuerde que la sala de emergencias es sólo para emergencias.

## Díganos su opinión

Maryland Physicians Care busca miembros que quieran ser parte del Consejo Asesor del Consumidor. El consejo se reúne seis veces al año—tres veces en persona y tres veces por teléfono—para discutir la forma en que usted puede recibir los servicios de Maryland Physicians Care y cómo podemos mejorar.

El Consejo Asesor del Consumidor:

- Discutirá las quejas,
- Escuchará su opinión sobre Maryland Physicians Care, y
- Revisará los materiales del programa.

Usted puede ser parte de la solución si participa y comparte sus ideas. Maryland Physicians Care le ofrecerá el almuerzo y asistencia con el transporte de ida y vuelta a las reuniones del consejo.