

your family's HEALTH

Winter 2011/2012

Quitting smoking isn't easy

To help yourself quit smoking:

- Make a list of the reasons you want to quit. Keep it with you at all times.
- Change your routine. Stay out of situations that make you want to smoke.
- Replace smoking with healthy snacks. Try carrot sticks, sunflower seeds or sugar-free gum.
- Try relaxation techniques. For instance, take deep breaths when you crave a smoke.
- Stay active. Go for a walk or work out.

To learn more about how to stop smoking, call the Maryland Tobacco Quitline at **1 (800) QUIT-NOW** or **1 (800) 784-8669**.

Asking for help shows courage

Having a problem with drugs or alcohol doesn't mean you are a weak person. Asking for help, however, is a sign of courage.

Anyone can rely too much on drugs or alcohol. It doesn't matter how much money you may have. It doesn't matter if you went to college or not. Substance abuse is an illness that can happen to people of all ages and races.

Because it is an illness, it can be treated. The first step is finding the courage to accept that alcohol or drugs are hurting your life.

The questions below can help. Put a check in the box for every "yes" answer.

- Have you been fired or had problems at your job?



- Have you had trouble with the law?
- Have you had problems with friends or family?

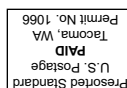
If you checked even just one box, ask yourself if you think drug or alcohol use played a role. Then talk with your health care provider about the next step you should take.

The substance abuse team at Maryland Physicians Care is available 24 hours a day, 7 days a week, to answer your questions and help you or your loved one get treatment. Call us at **1 (800) 953-8854**. Choose **option 7**, then **option 1**.

Source: Substance Abuse and Mental Health Services Administration

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



Manage your weight the healthy way

It may be tempting to try something exotic for fast weight loss. An all-cucumber diet or a one-weekend exercise marathon.

But it wouldn't be healthy. And any weight you lost would likely come back.

If you want to lose weight, a long-term plan for healthy eating and exercising is still best. It's not new or trendy. But it works for most people.

What's on your plate?

A healthy diet combines fewer calories with more nutrition.

You can get both with a diet that:

- Has mostly fruits, vegetables, whole grains, and low-fat or nonfat dairy products
- Includes lean meats, fish, eggs, beans and nuts
- Limits unhealthy fats, cholesterol, salt and added sugars

Aim to lose between 1 and 2 pounds per week. It's a healthy goal and one you can meet. That usually means eating 500 to 1,000 fewer calories each day.

Try keeping a record of everything you eat. It may help you spot problems in your diet.

Time to get active

Exercise is good for you in so many ways. It helps you manage your weight by burning calories. It also:

- Lowers your risk for heart disease, diabetes and other long-term health problems

- Makes your lungs and muscles stronger
- Helps you sleep better

Try for 30 to 60 minutes of exercise on most days of the week. But the more you exercise, the better.

Talk with your doctor before starting a new exercise program.

Is medicine an option?

If you have tried to lose weight without success, ask your doctor about weight-loss medicine.

It won't make you lose weight on its own. But it can help when added to a diet and exercise plan.

Many of these drugs have side effects. So ask your doctor about the risks and benefits.

To find more steps to live well, go to www.MarylandPhysiciansCare.com/prevention-and-wellness.aspx.

Sources: American Dietetic Association; National Institutes of Health



Take good care of your mouth and teeth



Want to hang on to a healthy smile? Good habits are hard to beat.

Regular brushing and flossing helps remove plaque. This sticky stuff builds up on teeth and

causes cavities. It can even lead to gum disease and loose teeth.

To help make sure those pearly whites last:

- Brush at least twice a day. Use a soft brush and fluoride paste. Buy a new brush every three months.
- Floss between teeth every day to remove plaque your brush can't reach.

- Eat a variety of healthy foods, and limit snacks, sweets and sugary drinks.

It's just as important to see your dentist regularly for checkups and cleanings. In between visits, report any tooth or mouth problems right away. If you smoke or chew tobacco, ask for help with quitting.

Sources: American Dental Association; National Health Information Center

Urgent medical needs? We're ready to help

From minor mishaps to fevers and sore throats, almost every family has pressing medical needs. Though they may not be emergencies, they need attention now. And they can happen when your doctor's office is closed.

Fortunately, there's an answer. It's called urgent care. And it just might save you a lot of time and money.

Urgent care centers are set up to handle a wide range of minor problems. They include:

- Fevers, coughs and sore throats
- Earaches
- Strains and sprains
- Cuts that might need stitches
- Some burns and broken bones
- Animal bites

- Minor allergic reactions

Walk right in

Most centers are open weekends and evenings. You usually don't need an appointment. Plus, you may not spend a lot of time waiting to be seen. About 67 percent of visits have a wait time between 15 and 45 minutes.

To compare, when you go to the emergency department with a problem that isn't an emergency, you are likely to wait a long time. People with more serious problems are seen first, even if you got there ahead of them.

Another plus? Your visit to urgent care will likely cost less.

And here's something else you might not know: Urgent care centers sometimes offer sports and school physicals and vaccines. And with on-site x-rays and lab tests, you

won't have to go to another office if you need them.

Is it an emergency?

Of course, when you have a true emergency, you need to be seen in the emergency department right away. Here are some signs of medical emergencies:

- Chest pain or pressure
- Bleeding that doesn't stop
- Trouble breathing or shortness of breath
- Passing out
- Coughing or vomiting blood
- Sudden or severe pain
- Sudden vision changes
- Confusion or changes in mental status
- Head injuries
- Thoughts of hurting yourself

If you think it's an emergency, call 911 and wait for an ambulance.

Sources: American College of Emergency Physicians; National Association for Ambulatory Care; Urgent Care Association of America

Urgent care locations

All-Day Medical Care Clinic

8945 N. Westland Drive, Suite 200
Gaithersburg, MD 20877
301-330-0006

Calvert Memorial Hospital Urgent Care Centers

14090 H. G. Trueman Road
Solomons, MD 20688
410-394-2800

Chesapeake Medical Solutions dba Your Doc's In

509 Calloway St.
Salisbury, MD 21804
410-822-0200

City Urgent Care

2000 Foundation Way, Suite 3400
Martinsburg, WV 25401
304-267-9440

Doctors Express

1860 Reiserstown Road, Suite A
Pikesville, MD 21208
410-484-4044

Doctors Urgent Care and Family Practice

90 Main St.
Westernport, MD 21562
301-359-2292

ExpressCare of Bel Air

1505 Churchville Road
Bel Air, MD 21015
410-420-6970

Greenbelt Medical Urgent Care

7225 Hanover Parkway,
Suite A and B
Greenbelt, MD 20770
301-220-0039

Health Matters Urgent Care

14302 Barton Blvd. SW
Cumberland, MD 21502
301-729-3278

Life Care Plus

5051 Greenspring Ave., Suite 100
Baltimore, MD 21209
410-542-1725

Meritus Urgent Care

11110 Medical Campus Road,
Suite 229
Hagerstown, MD 21742
240-313-9600

Monarch Xpress Health

11110 Pulaski Highway
White Marsh, MD 21162
410-666-2724

Mountainview Healthcare

17204 McMullen Highway
Cumberland, MD 21502
301-729-0060

MyCare Express

1311 Londontown Blvd., Suite 130
Sykesville, MD 21784
410-549-7222

Righttime Medical Care— Annapolis

2114 Generals Highway
Annapolis, MD 21401
1 (888) 808-6483

Righttime Medical Care— Columbia

6334 Cedar Lane
Columbia, MD 21044
1 (888) 808-6483

Righttime Medical Care— Rockville

12220 Rockville Pike
Rockville, MD 20852
1 (888) 808-6483

U. N. I. Urgent Care Center

826 Washington Road
Westminster, MD 21157
410-751-7480

WMHS Urgent Care Services (Frostburg)

10701 New Georges Creek Road
Frostburg, MD 21532
301-689-3229

Dangerous waters: Keep your family safe from lead

Do you think your water looks safe? It could still have a hidden danger: lead.

Lead is a toxic metal. It is very dangerous for children. If kids breathe or swallow lead, it can harm their brains and nervous systems. A child who is exposed to lead can have learning problems.

Lead can get into your drinking water from lead pipes that carry the water. To find out if you are at risk, have the water in your home tested. Look at the government listings in your phone book for your state certification officer. That person can help you contact a lab that does testing.

If you learn there is lead in your water, you can help keep your family safe with these steps to reduce lead levels:

- When a tap has been off for several hours, let the water run before you use it. Run the water for several minutes or until it is as cold as it will get.
- Never use hot tap water for cooking or making baby formula. Hot water contains more lead than cold water does.
- Use a water filter that is certified to remove lead.

If you are worried that your child has been exposed to lead, talk to your child's doctor. A blood test can find out if your child has too much lead in his or her system.

For help scheduling a lead screening, call HEDIS Outreach at **1 (866) 651-7838**.

Sources: Centers for Disease Control and Prevention; Environmental Protection Agency



HEALTH TIP

Ask your water company for a water quality report.



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. 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.

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.

HYN27360p

MD-11-11-02-ENG

la SALUD de su familia

Invierno 2011/2012

Dejar de fumar no es fácil

Para ayudarse a dejar de fumar:

- Haga una lista de las razones por las que quiere hacerlo. Llévela consigo en todo momento.
- Cambie su rutina. Evite las situaciones que lo hacen desear fumar.
- Opte por meriendas saludables en lugar de fumar, como bastoncitos de zanahoria, semillas de girasol o goma de mascar sin azúcar.
- Pruebe técnicas de relajación. Por ejemplo, respire hondo cuando tenga deseos de fumar.
- Manténgase activo. Salga a caminar o haga ejercicio.

Para conocer más sobre cómo dejar de fumar, llame a Tobacco Quitline de Maryland al **1 (800) QUIT-NOW** o al **1 (800) 784-8669**.

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



Pedir ayuda demuestra valentía

Tener un problema de drogas o alcohol no significa que usted es una persona débil. Pedir ayuda, sin embargo, es señal de valentía.

Cualquiera puede depender demasiado de las drogas o del alcohol. No importa cuánto dinero pueda tener; no importa si fue a la universidad o no. El abuso de drogas es una enfermedad que le puede dar a la gente de todas las edades y razas.

Puesto que es una enfermedad, se puede tratar. El primer paso es encontrar el valor de aceptar que el alcohol o las drogas están perjudicando su vida.

Las siguientes preguntas le pueden ayudar. Ponga una marca en la casilla para cada respuesta de "sí".

- ¿Lo han despedido o ha tenido problemas en el trabajo?
- ¿Ha tenido problemas con las autoridades?
- ¿Ha tenido problemas con amigos o familiares?

Si marcó aunque sea una sola casilla, pregúntese si piensa que las drogas o el alcohol tuvieron algo que ver. Hable luego con su proveedor de atención médica sobre el siguiente paso que necesita tomar.

El equipo de abuso de sustancias de Maryland Physicians Care está disponible las 24 horas, los 7 días de la semana para responder a sus preguntas y ayudarlo a usted o a su ser querido a obtener tratamiento. Llámenos al **1 (800) 953-8854**. Elija la **opción 7** y luego la **opción 1**.

Controle su peso de manera saludable

Probar algo exótico para bajar de peso rápidamente puede ser tentador. Quizás una dieta a base de pepinos o un maratón de ejercicios un fin de semana.

Pero no sería saludable. Y el peso que pudiera perder, probablemente lo subiría.

Si quiere perder peso, lo mejor sigue siendo seguir un plan a largo plazo de alimentación saludable y ejercicio. No es nada nuevo ni es la última moda, pero funciona para casi todos.

¿Qué hay en su plato?

Una dieta saludable combina más nutrición con menos calorías. Esto se obtiene con una dieta que:

- Incluya muchas frutas, verduras, granos integrales y productos lácteos bajos en grasa o sin grasa
- Incluya carnes magras, pescados, huevos, frijoles y nueces
- Limita las grasas poco saludables, el colesterol, la sal y azúcares agregadas

Lo aconsejable es bajar entre 1 y 2 libras por semana. Es una meta saludable y que se puede cumplir. Esto generalmente implica consumir entre 500 y 1,000 calorías menos por día.

Intente llevar un registro de todo lo que come. Esto puede ayudarle a detectar los problemas de su dieta.

Es hora de ser activo

El ejercicio es beneficioso por muchas razones.

Ayuda a controlar el peso quemando calorías. También:

- Reduce el riesgo de enfermedad cardíaca, diabetes y otros problemas de salud crónicos
- Fortalece los pulmones y los músculos
- Ayuda a dormir mejor

Trate de hacer entre 30 y 60 minutos de ejercicio casi todos los días de la semana. Mientras más ejercicio haga, mejor.

Hable con su médico antes de iniciar un nuevo programa de ejercicio.

¿Debería tomar medicinas?

Si intentó bajar de peso sin éxito, pregúntele a su médico sobre los medicamentos para adelgazar.

Estos no le hacen adelgazar por sí solos, pero pueden ayudar si se agregan a una dieta y un plan de ejercicio.

Muchos de estos medicamentos tienen

efectos secundarios, así que pregúntele a su médico acerca de los riesgos y beneficios.

Para buscar más consejos para vivir bien, visite www.MarylandPhysiciansCare.com/prevention-and-wellness.aspx.

Fuentes: American Dietetic Association; National Institutes of Health



Cuide bien de su boca y sus dientes

¿Quiere mantener una sonrisa saludable? No hay nada mejor que los buenos hábitos.



Cepillarse los dientes y usar el hilo dental con regularidad ayudan a eliminar el sarro. Esta sustancia pegajosa se acumula en los dientes y causa caries. Hasta puede causar

enfermedades de las encías y aflojar los dientes. Para asegurarse de que sus dientes duren:

- Cepíllelos por lo menos dos veces al día. Use un cepillo suave y pasta con flúor. Compre uno nuevo cada tres meses.
- Pase hilo dental entre los dientes todos los días para remover el sarro que el cepillo no alcance.
- Coma alimentos sanos variados y limite los

bocadillos entre comidas, los dulces y las bebidas azucaradas.

También es importante ver a su dentista con regularidad para chequeos y limpiezas. Entre consultas, repórtele enseguida cualquier problema dental o bucal que tenga. Si fuma o masca tabaco, pida ayuda para dejar de hacerlo.

Fuentes: American Dental Association; National Health Information Center

¿Necesita atención urgente? Aquí estamos para ayudarle

Toda familia tiene necesidades médicas urgentes, ya sea algún pequeño percance o fiebre y dolor de garganta. Si bien pueden no ser una emergencia, requieren pronta atención. A veces pasan cuando el consultorio médico está cerrado.

Afortunadamente, hay una solución. Se denomina atención urgente, y puede evitarle perder tiempo y dinero.

Los centros de atención urgente existen para atender una amplia gama de problemas menores, entre estos:

- Fiebre, tos y dolores de garganta
- Dolores de oído
- Distensiones y esguinces
- Cortadas que pueden requerir puntos
- Algunas quemaduras y fracturas
- Mordidas de animales

- Reacciones alérgicas leves

Adelante, pase

La mayoría de los centros están abiertos los fines de semana y en las noches. Generalmente no necesita tener cita. Además, quizás no tenga que esperar mucho para que lo atiendan. Cerca del 67 por ciento de las consultas tienen un tiempo de espera de entre 15 y 45 minutos.

En comparación, si va al departamento de emergencias con un problema que no es una emergencia, es probable que tenga que esperar mucho. Primero se atiende a las personas con problemas más graves, aunque usted llegue antes.

¿Otra ventaja? Su consulta de atención urgente suele costar menos.

Además, hay algo que quizás usted no sepa: los centros de atención urgente a veces ofrecen vacunas y exámenes de aptitud física para deportes y la escuela. Y, con servicio de radiografías y análisis

de laboratorio en el propio lugar, no tendrá que ir a otro consultorio si los necesita.

¿Es una emergencia?

Por supuesto, si tiene una verdadera emergencia, necesita que lo atiendan de inmediato en el departamento de emergencias. Estas son algunas señales de emergencias médicas:

- Dolor o presión en el pecho
- Sangrado que no se detiene
- Dificultad para respirar o falta de aire
- Desmayo
- Tos y vómitos con sangre
- Dolor repentino o agudo
- Cambios repentinos en la visión
- Confusión o cambios del estado de salud mental
- Lesiones en la cabeza
- Pensamientos sobre hacerse daño

Si piensa que es una emergencia, llame al 911 y espere la ambulancia.

Fuentes: American College of Emergency Physicians; National Association for Ambulatory Care; Urgent Care Association of America

Locales de atención urgente

All-Day Medical Care Clinic

8945 N. Westland Drive, Suite 200
Gaithersburg, MD 20877
301-330-0006

Calvert Memorial Hospital Urgent Care Centers

14090 H. G. Trueman Road
Solomons, MD 20688
410-394-2800

Chesapeake Medical Solutions dba Your Doc's In

509 Calloway St.
Salisbury, MD 21804
410-822-0200

City Urgent Care

2000 Foundation Way, Suite 3400
Martinsburg, WV 25401
304-267-9440

Doctors Express

1860 Reiserstown Road, Suite A
Pikesville, MD 21208
410-484-4044

Doctors Urgent Care and Family Practice

90 Main St.
Westernport, MD 21562
301-359-2292

ExpressCare of Bel Air

1505 Churchville Road
Bel Air, MD 21015
410-420-6970

Greenbelt Medical Urgent Care

7225 Hanover Parkway,
Suite A and B
Greenbelt, MD 20770
301-220-0039

Health Matters Urgent Care

14302 Barton Blvd. SW
Cumberland, MD 21502
301-729-3278

Life Care Plus

5051 Greenspring Ave., Suite 100
Baltimore, MD 21209
410-542-1725

Meritus Urgent Care

11110 Medical Campus Road,
Suite 229
Hagerstown, MD 21742
240-313-9600

Monarch Xpress Health

11110 Pulaski Highway
White Marsh, MD 21162
410-666-2724

Mountainview Healthcare

17204 McMullen Highway
Cumberland, MD 21502
301-729-0060

MyCare Express

1311 Londontown Blvd., Suite 130
Sykesville, MD 21784
410-549-7222

Righttime Medical Care— Annapolis

2114 Generals Highway
Annapolis, MD 21401
1 (888) 808-6483

Righttime Medical Care— Columbia

6334 Cedar Lane
Columbia, MD 21044
1 (888) 808-6483

Righttime Medical Care— Rockville

12220 Rockville Pike
Rockville, MD 20852
1 (888) 808-6483

U. N. I. Urgent Care Center

826 Washington Road
Westminster, MD 21157
410-751-7480

WMHS Urgent Care Services (Frostburg)

10701 New Georges Creek Road
Frostburg, MD 21532
301-689-3229

Aguas peligrosas: proteja a su familia contra el plomo

¿Cree que su agua parece segura? Todavía podría contener un peligro oculto: plomo.

El plomo es un metal tóxico. Es muy peligroso para los niños. Si los niños respiran o ingieren plomo, este les podría perjudicar el cerebro y el sistema nervioso. Un niño que se expone al plomo puede tener problemas de aprendizaje.

El plomo puede meterse en el agua potable de las tuberías por las que pasa. Para saber si corre riesgos, haga examinar el agua de su casa. Busque en las listas del gobierno de su directorio telefónico a un funcionario de certificación del estado. Esta persona le puede ayudar a ponerse en contacto con un laboratorio donde se hagan las pruebas.

Si se entera de que hay plomo en su agua, puede ayudar a mantener segura a su familia con estos pasos para reducir los niveles de plomo:

- Cuando el grifo ha estado cerrado por varias horas, deje correr el agua antes de usarla. Haga correr el agua por varios minutos hasta que esté lo más fría posible.
- Nunca use agua caliente del grifo para cocinar ni preparar la fórmula del bebé. El agua caliente contiene más plomo que el agua fría.
- Use un filtro de agua certificado para eliminar el plomo.

Si le preocupa que su hijo haya estado expuesto al plomo, hable con el médico de este. Un análisis de sangre puede detectar si su hijo tiene demasiado plomo en el cuerpo.

Si necesita ayuda para programar una prueba de detección de plomo, llame a HEDIS Outreach al **1 (866) 651-7838**.

Fuentes: Centers for Disease Control and Prevention; Environmental Protection Agency



CONSEJO DE SALUD

Pida un informe sobre la calidad del agua en la empresa de agua.



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. 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.

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.
HYN27360p MD-11-11-02-SPA