

WHOLE you

Edición 3: Verano de 2020

Table of Contents

Página 1

Prueba de COVID-19 Gratis y Sencilla
Le Podemos Ayudar a Hacer Citas

Página 2

Usted Tiene Derechos y Responsabilidades
Sus Preocupaciones Nos Interesan
Su Privacidad es Importante - Aviso de
Privacidad

Página 3

Salud Health

Página 4

Día con Visitas de Bienestar y Vacunas
¡Las Vacunas No Son Solo Para Los Bebés!

Página 5

Atención de Afiliados con Asma

Página 6

¿Corre Su Niño Peligro de Envenenamiento
por Plomo?

Página 7

¿Quién Necesita Vacunarse Contra la Gripe
Este Otoño? ¡Usted!
Linea de Consejo de Enfermería

Página 8

Obtener la Atención que Necesita
Rápidamente

Página 9

Depresión y Embarazo

Página 10

Visite nuestro sitio web
¡Hágase Cargo de Su Salud!
A quién llmar

Prueba de COVID-19 Gratis y Sencilla

Mantenga a su familia saludable durante la pandemia de COVID-19, haciéndose la prueba. Los afiliados de Maryland Physicians Care de todas las edades pueden obtener una prueba gratis y sencilla llamando a un médico.

Le Podemos Ayudar a Hacer Citas

Sus beneficios son los servicios que Maryland Physicians Care cubre. Es importante que entienda sus beneficios. Puede obtener más información sobre los mismos en el manual del afiliado. Si no tiene una copia, le podemos mandar una. Simplemente, llámenos al 1-800-953-8854. También le podemos ayudar a hacer una cita con su médico y a encontrar un medio de transporte para las citas. Si no puede ir a una cita, Avise al consultorio del proveedor lo antes posible. Ofrecemos servicios de interpretación para los afiliados. Un intérprete le puede ayudar a obtener más información sobre sus beneficios. Un intérprete también puede ayudarle durante las citas médicas.

Usted Tiene Derechos y Responsabilidades

Los afiliados de Maryland Physicians Care tienen derechos. También tienen responsabilidades. Los derechos son las cosas que puede esperar de su plan de salud. Incluyen:

- Obtener todos los servicios que proporcionamos.
- Ser tratado con respeto
- Mantener su información médica privada
- Obtener una copia de su expediente médico

Las responsabilidades son cosas que su plan de salud espera de usted. Incluyen:

- Hacer preguntas si no entiende sus derechos
- Mantener sus citas programadas
- Llevar su tarjeta de identificación de afiliado a las citas
- Decirle a su médico si recibió atención en una sala de emergencia

Puede encontrar más derechos y responsabilidades en el manual de afiliados. Léalo en nuestro sitio web en MarylandPhysiciansCare.com. Llame al 1-800-953-8854 para pedir una copia por escrito.

Sus Preocupaciones Nos Interesan

Hacemos todo lo que podemos para darle la atención médica que necesita. Si no está satisfecho con la atención que obtiene, puede presentar una apelación o una queja.

Apelaciones: Maryland Physicians Care puede decidir que usted no necesita un tratamiento o servicio. Si decidimos discontinuar o denegar un servicio, recibirá una carta. Si no está de acuerdo con la decisión, puede presentar una apelación. Una apelación es una solicitud de que se cambie la decisión. Puede presentar una apelación por teléfono, en persona o por escrito. Las apelaciones se tienen que presentar en un cierto plazo de tiempo. Revise su manual de afiliado o llame a los Servicios para los afiliados al 1-800-953-8854 para obtener más información.

Quejas: ¿Está descontento con la atención recibida, o con el trato que recibió de su plan o de un proveedor? Puede presentar una queja, que se llama también una reclamación. Simplemente llame a los Servicios para los afiliados al 1-800-953-8854 para expresar su preocupación.

Su Privacidad es Importante - Aviso de Privacidad

Su privacidad es importante. Maryland Physicians Care se esfuerza en proteger su información médica protegida (PHI, por sus siglas en inglés). Estas son algunas de las maneras en las que protegemos su PHI:

- Capacitamos a nuestro personal para que sigan los planes de privacidad y seguridad.
- Hablamos sobre su PHI solamente por razones de negocios.
- Hablamos sobre su PHI solo con personas que tienen que conocer esta información. No dejamos que las personas que no deben verlo vean su PHI.

Puede leer la nota de privacidad completa en el manual del afiliado. Vaya a nuestro sitio web en MarylandPhysiciansCare.com. O llame a los Servicios para los afiliados al 1-800-953-8854 para solicitar una copia impresa.

Es importante protegerse a usted y a sus parejas de las infecciones de transmisión sexual (STIs, por sus siglas en inglés).

Una infección de transmisión sexual (STI) es una enfermedad que se transmite durante las relaciones sexuales. (Una STI también se conoce como STD por las siglas en inglés de enfermedad de transmisión sexual). Puede adquirir una STI si tiene relaciones sexuales con alguien que tiene una STI. Cualquier relación sexual que involucra al pene, vagina, ano o boca puede transmitir enfermedades. Algunas STIs se transmiten a través de fluidos corporales tales como semen, fluido vaginal o sangre. Otras se transmiten mediante contacto con la piel afectada.

¿Cómo puedo saber si tengo una STI?

Los síntomas de las STIs incluyen:

- Secreción inusual
- Bultos, protuberancias o sarpullido
- Llagas que pueden ser dolorosas, indoloras o que producen picazón
- Picazón en la piel
- Ardor al orinar
- Dolor en la pelvis, abdomen o recto

¿Sabía que los condones están disponibles para los afiliados de MPC sin costo alguno? ¡Simplemente, presente en el mostrador de la farmacia su tarjeta de identificación de Maryland Physicians Care!

Muchas veces las STIs no presentan síntomas, pero aún así las puede transmitir o recibir de sus parejas. La única manera de saber si tiene una STI es que un proveedor de atención médica le haga una prueba. Puede encontrar dónde hacerse una prueba para detectar una STI cerca de usted siguiendo este enlace, o contactando a su proveedor de atención primaria.

VIH

El virus de inmunodeficiencia adquirida (VIH) causa una STI que no tiene cura. Como otras STIs, la infección por VIH se puede prevenir. También hay un cierto número de tratamientos disponibles para reducir el daño causado por el VIH. Si no se trata, la infección con VIH puede causar SIDA (Enfermedad autoinmune) que puede incluso causar la muerte.

Como otras STIs, el VIH a menudo no causa síntomas durante un período de tiempo largo. Incluso cuando no causa síntomas, el VIH se puede transmitir a las parejas sexuales.

Si piensa que puede tener el VIH, debe hacerse la prueba lo más pronto posible. El Departamento de salud de Maryland patrocina estas ubicaciones dónde se hacen las pruebas del VIH. Todas las pruebas del VIH son confidenciales y algunas ubicaciones ofrecen pruebas anónimas.

Póngase al Día con Visitas de Bienestar y Vacunas

Como padres, siempre queremos mantener a nuestros niños seguros. No hay una vacuna todavía para protegerle a usted o a su niño de COVID-19, pero las vacunas son importantes para prevenir otras enfermedades graves. Ahora es el momento de poner a sus niños al día con sus vacunas y visitas de bienestar para mantenerlos a salvo de enfermedades de la niñez que se pueden prevenir. Contacte su proveedor de atención primaria para hablar sobre cuidados extra que están tomando para hacer que la visita sea segura. Ejemplos de cuidados que los consultorios están tomando para prevenir la transmisión de COVID-19 incluyen: evaluar y separar a las personas enfermas de las que vienen para visitas de bienestar, obligar a que el personal y los visitantes lleven mascarillas, aumentar la limpieza suministrando gel de manos y tomar otras medidas para limitar el contacto entre las personas y las superficies.

Llame hoy para programar una cita y poner al día las vacunas de su niño o programar una visita de bienestar.

¡Las Vacunas No Son Solo Para Los Bebés!

Los preadolescentes (11-12 años) necesitan vacunas importantes, sin embargo muchos niños en este grupo no obtienen la protección que necesitan. Antes de cumplir los 13 años, los niños deben recibir:

- 2 VPH (al menos 2 inyecciones dependiendo del tipo de vacuna usada)
 - o Esto es así tanto para niños como para niñas
 - o Protege frente a varios tipos de cánceres
- 1 Tdap (una inyección)
 - o Esta vacuna protege frente a la exposición al tétano que ocurre cuando se producen cortes en la piel
 - o Se necesitan dosis de refuerzo cada 5-10 años
- 1 meningocócica (una inyección)
 - o Esta vacuna proporciona protección frente a ciertos tipos de meningitis que es altamente contagiosa y tiene complicaciones graves a largo plazo
 - o A los 16 años se recomienda una dosis de refuerzo
- Vacuna contra la gripe
 - o Se recomienda todos los años a partir de los 6 meses
 - o Es mejor vacunarse contra la gripe al principio del OTOÑO

Visitas de Bienestar

Las visitas regulares de bienestar a ciertas edades son importantes para detectar problemas, proporcionar tratamiento temprano y prevenir complicaciones a largo plazo. ¿Están usted y su niño al día con sus exámenes en las visitas de bienestar?

¿Le toca ir a una visita de bienestar?

Las visitas de bienestar se deben realizar a las siguientes edades:

- 2-3 semanas
- 1, 2, 4, 6, 9, 12, 15, 18 meses
- 1 año
- 2 años
- 30 meses
- 3 – 64 años deben acudir a un examen de bienestar

WHOLE you

Atención de Afiliados con Asma

¡Pregúntele a su proveedor si un suministro de 90 días es conveniente para usted!

Administrarse su medicamento de control todos los días, como se le indique, es importante para el tratamiento de su asma. El obtener un suministro de 90 días de su medicamento de control le puede ayudar a evitar saltarse dosis entre las renovaciones. Sus beneficios de Maryland Physician Care cubren un suministro de 90 días para medicamentos incluidos en la lista de fármacos preferidos.

- Llame o haga una cita con su proveedor
- Pregúntele a su proveedor si un suministro de 90 días es conveniente para usted
- Su proveedor tendrá que proporcionarle una nueva receta con el suministro/cantidad anotada para 90 días
- Renueve la receta en la farmacia participante
- Presente en la farmacia su tarjeta de identificación de afiliado de Maryland Physicians Care

Para obtener información importante sobre COVID-19 para personas con asma de moderada a grave, vaya a <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/asthma.html>.

Si tienen alguna pregunta sobre sus beneficios o tiene dificultades para obtener sus medicamentos recetados, contacte a nuestros Servicios para los afiliados llamando al 1-800-953-8854, de lunes a viernes de 8:00 a.m. a 5:00 p.m. ¡Estamos aquí para ayudarle!



WHOLE you

¿Corre Su Niño Peligro de Envenenamiento por Plomo?

Sí, todos los niños corren peligro de envenenamiento por plomo. El plomo está presente en el medio ambiente de forma natural pero cuando entra en el cuerpo humano puede resultar tóxico.

El envenenamiento por plomo puede causar daños al cerebro y al sistema nervioso. Esto puede ocasionar problemas de aprendizaje y de comportamiento, crecimiento lento y retraso en el desarrollo. También puede ocasionar problemas de la audición y del habla.

El envenenamiento por plomo se puede prevenir y no hay síntomas de aviso temprano de exposición al plomo. Por esta razón, **TODOS** los niños tienen que hacerse una prueba de plomo en sangre en, o antes de, su primer cumpleaños y de nuevo cuando cumplen los dos años. Su proveedor de atención primaria (PCP) le hará preguntas en todas las visitas de bienestar desde los 6 meses hasta los 6 años para determinar si su niño necesita hacerse una prueba antes o necesita hacerse una prueba adicional.

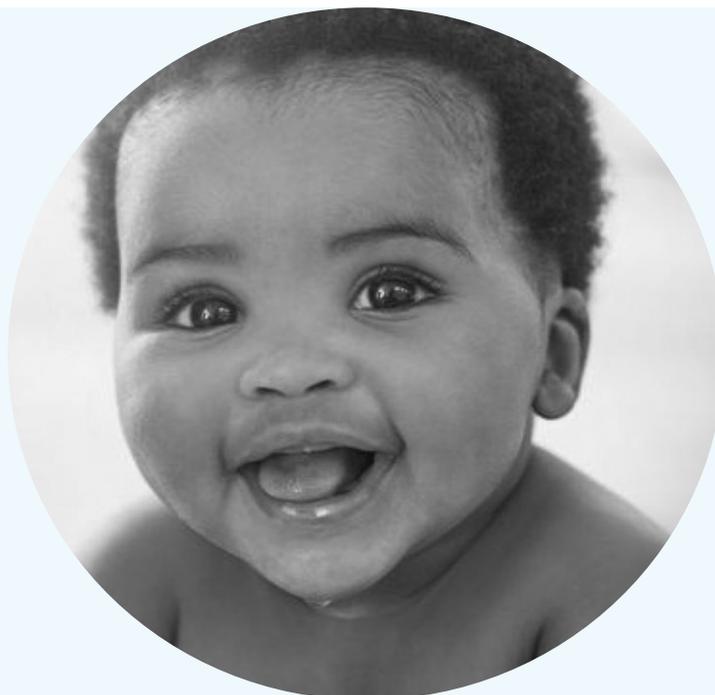
Si su bebé tiene un año y no se ha hecho una prueba de plomo en sangre, es importante que llame a su proveedor inmediatamente para acordar que se le haga la prueba. ¡No espere! Si tiene algún problema para que le hagan la prueba o desea más información sobre por qué las pruebas de plomo son importantes, Maryland Physicians Care le puede ayudar. Simplemente llame a los

Servicios para los afiliados al 1-800-953-8854.

Los niños pueden estar expuestos al plomo cuando:

- se llevan las manos a la boca después de gatear o tocar polvo contaminado con plomo
- tocan o comen pintura descascarada que contenga plomo
- beben agua proveniente de tuberías de plomo
- juegan en tierra contaminada con plomo
- comen alimentos hechos con especias importadas o dulces que contienen plomo
- usan maquillaje o polvos ceremoniales que contienen plomo
- viven con adultos cuyos trabajos o pasatiempos incluyen trabajar con plomo
- cocinan o sirven comida en ciertos tipos de cerámicas importadas

Fuente: <https://www.cdc.gov/nceh/lead/national-lead-poisoning-prevention-week.htm>



¿Quién Necesita Vacunarse Contra la Gripe Este Otoño? ¡Usted!

La gripe y COVID-19

Aunque no es posible decir lo que pasará en otoño e invierno, los Centros para el control de enfermedades (Centers for Disease Control, CDC) creen que es probable que tanto los virus de la gripe como el virus que causa COVID-19 se estarán propagando. Esto significa que el vacunarse contra la gripe será más importante que nunca. La CDC recomienda que todas las personas a partir de los 6 años se vacunen anualmente contra la gripe. Las vacunas contra la gripe están disponibles a través de los proveedores, centros y farmacias participantes. El mejor momento para vacunarse es el otoño.

Simplemente enseñe su tarjeta de identificación de Maryland Physicians Care al proveedor en la red o en la farmacia que ofrece la vacuna contra la gripe y súbbase la manga de la camisa. Maryland Physicians Care hace que sea así de fácil protegerse usted y proteger a sus seres queridos de las complicaciones de la gripe.

"Ahora" es siempre el mejor momento de preguntar si le corresponde recibir otras vacunas, incluida la vacuna contra la neumonía.

Fuente: <https://espanol.cdc.gov/flu/season/faq-flu-season-2020-2021.htm>

Línea de Consejo de Enfermería

¿No está seguro si necesita un médico o simplemente necesita consejo? La línea de consejo de enfermería está disponible las 24 horas del día los 7 días de la semana para contestar sus preguntas que no sean de emergencia. Puede contactar la línea de consejo de enfermería llamando al 1-800-953-8854 (TTY: 1-800-735-2258).



**WHOLE
you**

Obtener la Atención que Necesita Rápidamente

El asegurar que nuestros afiliados están satisfechos al obtener la atención que necesitan, cuando la necesitan es una alta prioridad de Maryland Physicians Care. Ofrecemos una amplia red de proveedores de atención primaria, especialistas, laboratorios, centros de radiología, centros de atención de urgencia, hospitales y otros servicios médicos. Ofrecemos incluso servicios por video y por teléfono tales como línea de consejo de enfermería que atiende las 24 horas y MyVirtualMPC para ayudarle a obtener la atención y los consejos que necesita rápidamente. También tenemos representantes del servicio de atención al cliente, coordinadores de servicios y personal de divulgación a su disposición para que le ayuden.

Es importante saber cuándo debe acceder a la atención para mantener su salud. También es importante que usted entienda el intervalo de tiempo en el que los proveedores deben ser capaces de ofrecer una cita.

Si tiene algún problema para obtener la atención que necesita en el intervalo de tiempo en que la necesita, contacte a los Servicios para los afiliados llamando al 1-800-953-8854. ¡Nuestro objetivo es mantener a nuestros afiliados contentos y saludables!

Tipo de cita	Los periodos de tiempo en los que su proveedor MPC debe ofrecerle una cita*
Visita inicial para atención por embarazo o posparto	En un plazo de 10 días
Servicios de planificación familiar	En un plazo de 10 días
Atención preventiva de rutina para visita de bienestar de niño o adulto	En un plazo de 30 días desde la solicitud
Atención médica (no urgente) de rutina	En un plazo de 21 días desde la solicitud
Visita urgente (por enfermedad)	En un plazo de 48 horas
Visita de seguimiento después del alta de la sala de emergencia o del hospital	En un plazo de 72 horas o según se le indique

*Las ofertas de citas pueden variar si usted tiene requisitos especiales de horas o días de la semana.

Recordatorios para cuando hace las citas:

- Identifíquese como un afiliado de Maryland Physicians Care
- Tenga a la mano su tarjeta de identificación de afiliado
- Anote la cita
- Vuelva a programar la cita con tiempo si no puede acudir a la misma
- Llegue 15 minutos antes para registrarse
- Traiga sus medicamentos o una lista de los mismos
- Traiga su expediente médico o los nombres e información de contacto de otros médicos involucrados en su atención

WHOLE you

Depresión y Embarazo

La depresión perinatal es un trastorno del estado de ánimo que puede afectar a las mujeres durante el embarazo y después del parto. La palabra "perinatal" se refiere al tiempo antes y después del nacimiento de un bebé. La depresión perinatal puede ocurrir durante el embarazo (llamada depresión prenatal) o empezar después del nacimiento del bebé (llamada depresión posparto).

Las madres con depresión perinatal experimentan sentimientos de tristeza, ansiedad y fatiga extremas que pueden hacer que les sea difícil llevar a cabo las tareas diarias, inclusive el cuidar de sí mismas y de los demás.

Signos y síntomas

Algunas mujeres pueden experimentar algunos síntomas de depresión perinatal, otras pueden experimentar varios síntomas. Algunos de los síntomas más comunes de depresión perinatal incluyen:

- Un estado de ánimo triste, con ansiedad o con un sentimiento de "vacío" persistente
- Irritabilidad
- Sentimientos de culpabilidad, inutilidad, desesperanza o impotencia
- Pérdida de interés o placer en realizar los pasatiempos y actividades
- Fatiga o una disminución anormal de energía
- Sentirse inquieta o tener problemas con permanecer en la misma postura por largos periodos de tiempo
- Dificultad para concentrarse, recordar o tomar decisiones
- Dificultad para dormir (incluso cuando el bebé está durmiendo), despertarse pronto por la mañana o dormir demasiado
- Apetito anormal, cambios de peso, o ambos
- Dolores o molestias, dolores de cabeza, calambres o problemas digestivos que no tienen una causa física clara o no disminuyen incluso con tratamiento
- Problemas para crear un vínculo o formar un vínculo con el nuevo bebé
- Dudas persistentes sobre la capacidad de cuidar del bebé
- Pensamientos sobre la muerte, suicidio o hacerse daño a sí misma o al bebé

Solamente un proveedor de atención médica puede ayudar a una mujer a determinar si los síntomas que tiene son debidos a depresión perinatal o a otra cosa. Es importante que las mujeres que experimentan alguno de estos síntomas vean a un proveedor de atención médica.

Si usted está experimentando estos síntomas puede tener depresión. Si piensa que está deprimida, pídale ayuda a su médico, amigos, pareja o llame a la línea de ayuda nacional, 1-800-273-TALK (8255). También puede contactar a nuestros Servicios para los afiliados llamando al 1-800-953-8854, de lunes a viernes de 8:00 a.m. a 5:00 p.m. y preguntar por un coordinador de necesidades especiales u obtener información sobre sus beneficios de salud mental.

Visite nuestro sitio web

Encuentre información sobre:

- Programa de mejora de calidad
- Programa de administración de casos
- Programa de administración de enfermedades
- Guías de prácticas clínicas
- Administración de uso, inclusive criterios de toma de decisiones, declaraciones afirmativas y disponibilidad del personal.
- Administración de la farmacia y de medicamentos con receta
- Beneficios y cobertura
- Los derechos y responsabilidades del afiliado
- Uso y divulgación de información médica protegida
- Manual del afiliado
- Directorio de proveedores

Si no tiene servicio de Internet, nos puede contactar por teléfono (puede ver la lista de números en "A quién llamar") para obtener más información.

A quién llamar

Servicios para los afiliados (beneficios, tarjetas de ID, apelaciones, cambios de médico de atención primaria (PCP), etc.):

1-800-953-8854

DentaQuest (solo para adultos):

1-800-685-1150

Healthy Smiles Dental Servicios:

1-855-934-9812

Public Mental Health Servicios:

1-800-888-1965

Superior Vision:

1-800-428-8789

Administración de uso:

1-800-953-8854—siga las indicaciones

Administración de casos/

Administración de enfermedades:

1-800-953-8854

Peticiones de educación de la salud:

1-800-953-8854

¡Hágase Cargo de Su Salud!

Todos tenemos áreas de nuestra salud que nos gustaría mejorar. El ponerse objetivos personales y poder avanzar a su propio paso es la clave del éxito. Es por eso que MPC ofrece programas interactivos en nuestro portal de afiliados en línea. Estos programas "dirigidos" le guiarán mediante la creación de objetivos y actividades sencillas. Las actividades son divertidas e informativas. Incluyen pruebas, listas de comprobación, videos, listas de cosas para hacer y más. Toda la información y las actividades provienen de fuentes médicas en las que puede confiar. Están respaldadas por la ciencia y varios estudios muestran que son seguras y funcionan.

Siga estos pasos para empezar las actividades:

- Vaya a <https://www.marylandphysicianscare.com/for-members/my-mpc-source.html>.
- Regístrese para abrir una cuenta o inicie sesión si ya tiene una cuenta
- Haga clic en "My Health" (Mi salud)
- Desde allí puede hacerse una evaluación de bienestar o hacer clic en "Dashboard" (pantalla principal)
- Seleccione el tema que le interesa de la lista
- Siga las indicaciones paso a paso
- Puede iniciar sesión o terminarla cuando le convenga. La información que usted introduce es privada.

Estos son algunos de los muchos programas ofrecidos en el portal de afiliados en línea seguro. ¡Empiece uno hoy mismo!

Tema	Descripción
Control del peso	Use la calculadora de IMC. Determine los objetivos. Desarrolle hábitos de comida y ejercicio saludables para que le ayuden a perder peso.
Dejar de fumar	Elija una "Fecha para dejar de fumar" personal. Diseñe y monitoree objetivos diarios para alcanzar su fecha personal para dejar de fumar. Obtenga información sobre los medicamentos y otras actividades que le apoyarán en el camino.
Empezar a hacer ejercicio	Determine los objetivos y monitoree su actividad diaria. Aprenda que es lo que le motiva y qué ejercicios le sientan bien.
Comer bien	Determine los objetivos. Monitoree lo que come. Aprenda opciones de alimentos saludables y ponga a prueba sus conocimientos.
¿Tengo síntomas de depresión?	Obtenga información sobre la depresión. Conteste preguntas para ver si tiene síntomas de depresión. Aprenda maneras de prevenir y manejar la depresión.
Dominar el estrés	Averigüe su nivel de estrés. Rétese a usted mismo(a) a usar algunas de las técnicas para reducir el estrés.

Como siempre, si tiene alguna pregunta sobre como acceder a estos programas o si desea solicitar materiales de educación sobre la salud, contacte los Servicios para los afiliados llamando al 1-800-953-8854.