

## Tabla de Contenido

### **Página 1**

Renueve Sus Beneficios de MPC  
Aprovechar al Máximo las Consultas con  
el Médico

### **Página 2**

¿Está en Riesgo de Padecer de Diabetes?  
Conozca Sus Cifras  
¡Nos Interesa la Calidad!

### **Página 3**

¡Lo Que las Mujeres Necesitan Saber!

### **Página 4**

¿Es una Emergencia?  
¿Cómo SaberCuál es el Mejor Lugar para  
Llevar a Su Hijo?

### **Página 5**

Coronavirus (COVID-19) y la Gripe

### **Página 6**

Educación Sobre Salud para Todas

### **Página 7**

Visite nuestro sitio web  
Fraude and Abuso  
A quién llamar

## Renueve Sus Beneficios de MPC

¿Sabe que para mantener sus beneficios médicos, los afiliados tienen que renovar la cobertura médica una vez al año? Puede renovar sus beneficios médicos de las siguientes maneras:

- Renueve en línea en <https://www.MarylandHealthConnection.gov/es/>: Visite el sitio web de Maryland Health Connection, cree una cuenta/inicie sesión en su cuenta y haga clic en el botón "Change My Information/Renew Coverage" ("Cambiar mi información/Renovar la cobertura").
- Renovar por teléfono: Llame a Maryland Health Connection al número 855-642-8572 (TTY: 855-642-8573) para hablar con un agente.
- Renueve en la aplicación móvil: Use la aplicación móvil "Enroll MHC" ("Inscríbese en MHC") para volverse a inscribir en Medicaid/MCHP, ver avisos, subir documentos de verificación y más.
- Renovar en persona: Maryland Health Connection tiene una opción de búsqueda de ayuda en persona gratis con la renovación.

Visite [MarylandHealthConnection.gov](https://www.MarylandHealthConnection.gov) para obtener más información.

## Aprovechar al Máximo las Consultas con el Médico

### ¿Cuánto cree que sabe su médico sobre su salud actual?

Probablemente mucho, pero su médico sabrá mucho más si usted hace lo posible para mantenerlo informado.

Usted y su médico pueden tomar mejores decisiones sobre su atención médica si:

- Se asegura de que su médico sepa de sus visitas a la sala de emergencias o de cualquier estadía nocturna no programada en el hospital.
- Hace seguimiento con su médico después de una consulta con un especialista
- Informa a su médico de los resultados del laboratorio
- Informa a su médico de sus cifras (presión arterial, colesterol, hemoglobina A1c e índice de masa corporal)
- Se asegura de que su médico esté informado de cualquier medicamento que esté recibiendo
- Para prepararse para una consulta con un nuevo proveedor de atención primaria (PCP), traiga una lista de todos los medicamentos que esté recibiendo. Incluya una lista de cualquier inquietud o síntoma que pueda estar experimentando. No importa cuán grande o pequeña sea la inquietud que tenga, hablar de ella con su médico puede marcar una gran diferencia en su salud. Por lo tanto, asegúrese de mantener una conversación abierta con su PCP nuevo o actual para que juntos puedan tomar mejores decisiones sobre su atención médica.

## ¿Está en Riesgo de Padecer de Diabetes?

La diabetes tipo 2 es una enfermedad que hace que las concentraciones de azúcar sanguínea sean más altas que lo normal. Esto ocurre cuando el cuerpo no utiliza la insulina de la manera correcta. Algunas personas corren un mayor riesgo de padecer diabetes tipo 2. Esto incluye a las personas que:

- Tienen sobrepeso
- Son mayores de 45 años
- Tienen miembros de la familia que padecen de diabetes
- Tienen la presión arterial alta
- Son afroamericanos, nativos de Alaska, indios americanos, asiático-americanos, hispanos/latinos, nativos de Hawái o de las islas del Pacífico

Si tiene diabetes tipo 2, debe consultar con su proveedor varias veces al año. Su proveedor puede asegurarse de que su diabetes esté bajo control. Es posible que tenga que vigilar lo que come. Es posible que necesite tomar comprimidos o inyectarse insulina. Es importante tratar su diabetes. La diabetes que no se trata puede dañar los ojos, los riñones, los nervios o el corazón. Maryland Physicians Care tiene servicios de administración de la salud. Podemos ayudarle a vivir con enfermedades crónicas como la diabetes. Llame al 1-800-953-8854 para obtener más información.

## Conozca Sus Cifras

¿Cuáles son algunas medidas que puede tomar para vivir una vida más saludable? Sea cual sea su edad, usted tiene más control sobre su salud de lo que cree. Hacer cambios sencillos en el estilo de vida puede reducir el riesgo de contraer ciertas enfermedades. Empiece por consultar a su médico.

- Cuando se haga análisis, pregunte por los resultados
- Pregúntele al médico cuáles son sus cifras y qué significan
- Pregúntele al médico qué cambios puede hacer que le ayuden

Cifras que hay que saber	Cifras deseadas	¿Por qué es importante?
Presión arterial	120/80 o menos	La presión arterial alta es una fuerza importante detrás de las enfermedades cardíacas, los accidentes cerebrovasculares y la insuficiencia renal
Colesterol	HDL (colesterol bueno) 60 mg/dL y más, LDL (colesterol malo) - menos de 100mg/dL	El colesterol alto es un factor de riesgo para las enfermedades cardíacas y los accidentes cerebrovasculares
Glucosa	Menos de 100 (en ayunas)	Las concentraciones altas de azúcar sanguínea pueden provocar enfermedades cardíacas, diabetes y Alzheimer
Waist & Weight	Menos de la mitad de su estatura. Mujeres 35 pulgadas, Hombres 40 pulgadas Índice de masa corporal - 18.5-24.9	Una cintura grande aumenta el riesgo de enfermedades cardíacas y diabetes. El exceso de peso aumenta el riesgo de enfermedades cardíacas, ciertos tipos de cáncer y diabetes.

## ¡Nos Interesa la Calidad!

El programa de Administración de Calidad (QM) de MPC incluye la supervisión de la calidad de la atención y los servicios que reciben los afiliados. Se establecen objetivos, se recopilan datos y con la aportación de nuestros afiliados, proveedores, personal y otros, el MPC toma medidas para mejorar. Para obtener más información sobre nuestro Programa de QM y ver los últimos resultados de la encuesta de satisfacción de los afiliados, visite nuestro sitio web en <https://www.marylandphysicianscare.com/for-members/benefits/quality-improvement.html> o comuníquese con servicios para afiliados al 1-800-953-8854.

# ¡Lo Que las Mujeres Necesitan Saber!

P: ¿Con qué frecuencia necesita un examen de control de "mujer sana"?

Como regla general, las mujeres deben hacerse anualmente un examen de control de la salud, es decir, al menos una vez al año a partir de los 21 años de edad o antes si son sexualmente activas. Este examen anual debe incluir un examen pélvico, incluso si no se deben hacer análisis específicos.

P: ¿Qué se incluye en un examen de "mujer sana"?

El examen de mujer sana es independiente de su examen anual de rutina con su proveedor de atención primaria, aunque algunos proveedores de atención primaria están calificados para hacer ambas cosas. El examen anual de mujer sana permite que el tiempo se centre en sus necesidades reproductivas y de bienestar femenino. Su proveedor de atención médica realizará una historia clínica completa, un examen físico general y un examen pélvico. Puede recibir servicios de planificación familiar, actualizaciones de vacunas, análisis de detección y otros servicios para ayudarlo a mantenerse sana.

P: ¿Con qué frecuencia debo hacerme la prueba de Papanicolaou?

Las pruebas de Papanicolaou (frotis de pap) son pruebas de rutina para detectar el cáncer del cuello uterino. Buscan células anormales que pueden ser cancerosas o que pueden llevar al cáncer. La prueba se realiza durante el examen pélvico anual. Se aconseja a las mujeres de 21 a 29 años y de 30 a 65 años que se hagan estas pruebas al menos cada 3 años. La frecuencia puede ser diferente para usted dependiendo de sus riesgos, medicamentos u otros análisis que reciba.

P: ¿Qué otros análisis necesito durante mi examen de rutina?

Si usted es sexualmente activa y tiene menos de 25 años, se recomienda que se haga pruebas anuales de detección de clamidia y gonorrea. Si es mayor de 25 años, consulte con su médico acerca de sus factores de riesgo. La prueba de detección de clamidia y gonorrea se puede hacer durante un examen pélvico o con un análisis de orina.

No asuma que su examen incluirá análisis de otras enfermedades de transmisión sexual. Si tiene alguna inquietud, comuníquese a su médico y hable sobre los análisis adecuados. En algunos casos, se recomiendan los análisis de detección de VIH y Hepatitis-C.

P: ¿Con qué frecuencia debo hacerme una mamografía?

El Grupo de Trabajo de Servicios Preventivos de los Estados Unidos recomienda que las mujeres de 50 a 74 años se realicen mamografías cada dos años. Sin embargo, las pruebas de detección y otros exámenes/tratamientos deben ser discutidos con su obstetra/ginecólogo o su médico de atención primaria para determinar qué es lo mejor para sus necesidades específicas.

MPC proporciona una gran variedad de beneficios para cubrir las necesidades de planificación familiar y el bienestar femenino. No necesita una referencia para buscar atención de un proveedor de ginecología y obstetricia. Utilice nuestro directorio de proveedores en línea en <https://www.marylandphysicianscare.com/for-members/provider-directory.html> para encontrar un proveedor dentro de la red o comuníquese con el Departamento de Servicios para Afiliados al 1-800-953-8854.

## ¿Es una Emergencia?

Cuando no puede consultar con su médico, puede pensar que su única opción de ayuda es el departamento de emergencias de un hospital. El hospital es el mejor lugar para acudir si realmente tiene una emergencia médica. Pero para situaciones menos graves tiene otra opción. Puede acudir a un centro de atención de urgencias.

## ¿Cómo SaberCuál es el Mejor Lugar para Llevar a Su Hijo?

**Considere la atención de urgencias para situaciones como:**

- Un resfriado o tos que no mejora en varios días o un resfriado que empeora y se acompaña de fiebre
- Una pequeña herida que podría necesitar puntos de sutura
- Un sarpullido, especialmente con fiebre
- Un episodio de vómitos y diarrea que dura más de unas pocas horas.
- Un fuerte dolor de garganta o un problema para tragar
- Una pequeña fractura ósea
- Una picadura de insecto o una mordida de animal

**Considere la atención de urgencia para cosas como:**

- Un resfriado o tos que no mejora en varios días o un resfriado que empeora y se acompaña de fiebre.
- Un corte menor que necesita puntos.
- Un sarpullido, especialmente con fiebre.
- Vómitos y diarrea que duran más de unas pocas horas.
- Un dolor de garganta severo o problemas para tragar
- Una fractura ósea menor
- Una picadura de insecto o animal

**Pero querrá llamar al 911 o ir al departamento de emergencias si hay signos de una emergencia médica.**

**Estos incluyen:**

- Cualquier cambio significativo en el comportamiento, como estar confundido, tener demasiado sueño o volverse cada vez menos receptivo o alerta.
- Un fuerte dolor de cabeza o vómitos, especialmente después de una lesión en la cabeza.
- Sangrado incontrolado
- Problemas para respirar
- Dolor creciente o dolor severo y persistente
- Diarrea grave o persistente

# Coronavirus (COVID-19) y la Gripe

Este año, protegerse de las infecciones respiratorias (de las vías respiratorias y los pulmones) es más importante que nunca. COVID-19, la gripe y el resfriado común tienen síntomas similares, pero son causados por diferentes virus.

Vacunarse contra la gripe le protegerá de la gripe. Si no se vacunó contra la gripe en el otoño, no es demasiado tarde. Comuníquese con su médico o un farmacéutico participante para programar la aplicación de la vacuna contra la gripe.

Otras formas de protegerse son:

- Continúe practicando el distanciamiento social
- Use una mascarilla que cubra la nariz y la boca en público
- Lávese las manos con frecuencia durante al menos 20 segundos

- Desinfecte las superficies con las que entre en contacto
- Evite tocarse la cara, la boca, los ojos
- Si desarrolla síntomas, comuníquese con su médico o utilice MyVirtualMPC en <https://myvirtualmpc.com/>
- Hágase los análisis que su médico le recomiende para la detección de la gripe y/o COVID-19



# Educación Sobre Salud para Todas Sus Necesidades

Comprender sus enfermedades y necesidades de bienestar le permite tomar decisiones sobre los tipos de atención y servicios que son mejores para usted. La educación para la salud crea conciencia y motivación para ayudarle a llevar una vida más saludable.

Su médico y el equipo de atención médica están siempre disponibles para proporcionar información sobre sus enfermedades, opciones de tratamiento y responder a las preguntas que pueda tener. El sitio web de MPC tiene mucha información y recursos. Revise algunos de estos enlaces:

<a href="#">Manual para Afiliados</a>	Nuestro manual para afiliados proporciona importantes números de teléfono, sus derechos y responsabilidades, información sobre beneficios, cómo acceder a la atención y programas de salud preventiva.
<a href="#">Temas de salud y bienestar</a>	Información de salud sobre <ul style="list-style-type: none"> <li>• Salud infantil</li> <li>• Salud masculina</li> <li>• Salud femenina</li> <li>• Vida saludable</li> <li>• Enfermedades crónicas</li> <li>• COVID-19</li> <li>• Y mucho, mucho más</li> </ul>
<a href="#">Boletines informativos para los afiliados</a>	Los boletines informativos para los afiliados se publican 4 veces al año en inglés y en español.

Si no ve lo que está buscando o simplemente desea obtener más información sobre la salud, no dude en llamarnos al 1-800-953-8854. Tenemos personal calificado disponible que puede ayudarle a obtener la educación sobre la salud que necesita.

## 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



## Fraude y Abuso

¡MPC necesita de su ayuda para prevenir el fraude y el abuso! Le solicitamos que informe de cualquier situación sospechosa que pueda haber visto. Puede denunciar el fraude y el abuso sin temor a represalias. El fraude y el abuso ocurren cuando alguien proporciona información falsa para recibir beneficios y/o servicios de atención médica. El fraude y el abuso son contra la ley. MPC informa todas las sospechas de fraude y/o abuso a la Oficina del Inspector General del Departamento de Salud de Maryland para una mayor investigación que puede resultar en sanciones penales. Los ejemplos de fraude y abuso incluyen:

- Alguien que usa una tarjeta de identificación que no le pertenece
- Proveedores que facturan por servicios o suministros que no fueron proporcionados
- Proveedores que realizan análisis y prestan servicios excesivos o innecesarios
- Vender medicamentos con receta o hacer cambios en una receta escrita
- Declaración falsa de los ingresos del hogar
- No vivir en Maryland

**Formas de informar de fraude y abuso a MPC:** No es necesario que nos proporcione su nombre o información de contacto para denunciar el fraude y el abuso, pero si lo hace, lo mantendremos confidencial. Es importante que nos facilite toda la información que pueda. Nos ayudará a hacer una investigación completa y correcta. Puede denunciar el fraude y el abuso de las siguientes maneras:

- Llame a la línea de cumplimiento de MPC al 1-866-781-6403 y deje un mensaje detallado
- Acceda a la página web <https://www.marylandphysicianscare.com> y haga clic en la pestaña que se encuentra en la parte superior para completar el formulario de Fraude y Abuso.
- Escriba al Oficial de Cumplimiento de MPC, 1201 Winterson Road, Linthicum Heights, MD 21090.