

## Índice

### Página 1

¿Cómo le puede ayudar Maryland Physicians Care?

Nos importa la Calidad

### Página 2

Respire Mejor: Cinco consejos que le ayudarán a controlar el asma

### Página 3

Cómo Comer de Manera Saludable y Comprar Bien con Su Presupuesto

### Página 4

Las alergias no son una broma

### Página 5

Vacaciones de primavera, ¿vacaciones saludables?

### Página 6

Visite nuestro sitio web ¡Su opinión nos importa!

A quién llamar

## ¿Cómo le puede ayudar Maryland Physicians Care?

Maryland Physicians Care le puede ayudar de muchas maneras.

Le podemos ayudar a:

- Encontrar un médico.
- Hacer citas de salud.
- Obtener una copia del manual de miembros.
- Obtener transporte para sus citas (para afiliados que tienen transporte como un beneficio cubierto).
- Acuérdesse de llamar al menos 48 horas antes de su cita.

Encuéntrenos en línea en [MarylandPhysiciansCare.com](http://MarylandPhysiciansCare.com). Nuestro sitio web tiene información sobre la salud y sobre su plan de salud. Le podemos ayudar a obtener una copia impresa de cualquier información del sitio web. ¿Tiene alguna pregunta? Llame a Servicios para los afiliados al 1-800-953-8854.

## Nos Importa la Calidad

En Maryland Physicians Care nos centramos en la salud de nuestros afiliados y en mantenerlos sanos. Queremos servirle mejor. Evaluamos y monitoreamos cuidadosa ... mente la atención médica y programas de nuestros miembros. Medimos su calidad y seguridad para averiguar lo que funciona mejor. Eso nos ayuda a mejorar su salud. También nos permite encontrar áreas en las que mejorar.

Para obtener más información sobre nuestro programa de calidad, metas y nuestro progreso en alcanzarlas, visite nuestro sitio web en [www-es.marylandphysicianscare.com/for-members](http://www-es.marylandphysicianscare.com/for-members).

# Respire Mejor: Cinco consejos que le ayudarán a controlar el asma



Sienta alivio en su respiración. Controle su asma con estos cinco pasos.

- 1. Cree un plan de acción.** Esté preparado si su asma empeora. Haga un plan con su proveedor de atención primaria (PCP). Aprenda cuál es la mejor manera de administrarse el medicamento, cómo evitar los provocantes y cuándo buscar ayuda. Si tiene un ataque, consulte su plan para entender qué es lo que hizo que sus síntomas empeoraran.
- 2. Controle sus provocantes.** Son diferentes para cada persona. Incluyen moho, caspa de las mascotas y limpiadores para el hogar. Anote cómo los cambios de tiempo le afectan. Esto le ayudará a recordar qué estaciones irritan más su asma. Así, en el futuro, podrá limitar las actividades al aire libre durante estas temporadas.
- 3. ¡Muévase!** La actividad física puede fortalecer los pulmones y bajar el riesgo de un ataque. También puede mejorar su calidad de vida. Haga ejercicios de calentamiento antes de empezar a hacer ejercicios más enérgicos. Si hace frío, póngase una máscara facial para calentar el aire que respira. En temperaturas extremas, elija una actividad en un lugar cerrado. Antes de empezar a realizar un programa de ejercicio, consulte con su PCP.
- 4. Controle de los medicamentos.** La gente reacciona de manera diferente a los medicamentos. Puede que necesite probar varios tipos de medicamentos para encontrar el que funcione mejor para tratar su asma. Cuanto antes trate los síntomas menos graves serán y menos medicamentos necesitará tomar.
- 5. Respire mejor.** Esté pendiente de signos tales como sibilancias y falta de aliento. Pueden indicar que va a tener un ataque. Si experimenta síntomas, el realizar ejercicios respiratorios le pueden ayudar a mantener la calma y el control. Investigue nuestro programa Control y Cuidado de Asma (Asthma Care Management en inglés) para obtener más información.

## Cómo Comer de Manera Saludable y Comprar Mejor Con Su Presupuesto

El comer de manera saludable no tiene por qué ser más caro. Vea estas ideas para preparar comidas nutritivas dentro de su presupuesto.

Elija acertadamente seleccionando frutas y vegetales de temporada o congelados. Busque ofertas o promociones cuando compre carne; considere comprar una cantidad mayor y congelar la que no use. Pídale al carnicero que le de cortes de carne sin grasa y más baratos. Los frijoles son también una fuente de proteína asequible y fácil de preparar.

Los mercados de granjeros y ciertos súpermercados con descuentos, ofrecen opciones saludables a un costo menor que otras tiendas. En ellos puede encontrar muchos de los mismos productos que venden en otras tiendas pero a un precio más económico y con nombres de una marca diferente.

Lleve una lista de compra con usted para reducir compras impulsivas. Busque los productos, con descuentos semanales, de los las tiendas o mercados en su zona para encontrar las mejores ofertas de opciones saludables. Corte o imprima cupones. Muchos tenderos tienen ahora sus propias aplicaciones que le permiten hacer una lista de compra. Después puede añadir cupones electrónicos y ver los anuncios de productos de saldo.

Cocine una vez, coma dos veces. Por ejemplo, los pollos enteros son normalmente una fuente de proteína barata que puede usar en varias comidas.

Ir a comprar al por mayor con un amigo o familiar le ayudará a reducir sus gastos y a eliminar el tener que tirar comida. Congele paquetes individuales de comida en bolsas para congelados, para poder preparar la comida más tarde y fácil y rápidamente.



# Las alergias no son una broma

Causan ojos irritados o llorosos. Muchos estornudos seguidos. Si tiene alergias, usted sabe qué tan miserable se puede sentir durante esta época del año. Hay cosas que puede hacer para sentirse mejor esta temporada de alergia.

Las pruebas de alergia ayudan a su médico a determinar a qué es alérgico usted. De esta manera se puede desarrollar un plan para ayudarlo a manejar las alergias. Hacerse las pruebas es un buen primer paso para obtener alivio.

Además, a qué hora sale usted y el tiempo que hace puede tener un gran efecto en sus alergias. Los niveles de polen son más altos por la mañana. Por ello, si puede, planifique salir más tarde en el día. Y si el tiempo es seco y hace viento, es mejor que limite cuanto tiempo pasa fuera.

También puede enterarse de la cantidad de polen en su zona. Vea las noticias locales en la TV cuando dan la previsión meteorológica. Visite los sitios web

de información meteorológica. También hay otras maneras de comprobar los niveles de polen donde usted vive, por ejemplo suscribirse a ciertos correos electrónicos.

El abrir las ventanas lo expone al polen y a otros alérgenos. Ponga el aire acondicionado cuando esté en casa o en el automóvil. Cambie y compruebe que los filtros de aire están en buenas condiciones para mejorar la calidad del aire. Y mantenga la moqueta y los suelos limpios y sin polvo.

Finalmente, tenga cuidado con lo que come. Alimentos como el azúcar, el trigo y los productos lácteos pueden empeorar las alergias. Si al comer estos alimentos tiene síntomas tales como náusea, dolores de cabeza, mareos, dolor de garganta o sibilancias, sea consciente de esto y evite consumir esos alimentos en el futuro. No se olvide de beber agua en cantidades abundantes para limpiar e hidratar su cuerpo.



## Vacaciones de primavera, ¿vacaciones saludables?



Las vacaciones de primavera son un buen momento para relajarse. Con estos cinco consejos, haga que sus vacaciones de primavera sean unas vacaciones saludables y que se sienta muy bien.

1. Disfrute realizando actividades. No necesita ir al gimnasio. Haga senderismo, de un paseo en bicicleta o disfrute nadando. ¿Prefiere juegos? Juegue con un Frisbee, empiece un juego de golf con disco o intente otros juegos. Hay muchas actividades divertidas que le pueden mantener en movimiento.
2. Devuelva la ayuda recibida. Busque maneras de apoyar a su comunidad ofreciéndose como voluntario. Muchas organizaciones sin fines de lucro necesitan ayuda. El ayudar a otras personas alivia el estrés. ¡Ganancia doble!
3. Practique moderación. Algunas personas se relajan, entre otras maneras, tomando una copa o dos. Pero el alcohol puede tener un efecto negativo incluso en bebedores esporádicos porque aumenta los niveles de azúcar en la sangre. También puede hacer que tome refrigerios poco saludables. No se olvide de beber agua y limite su consumo de alcohol.
4. Coma de manera inteligente. El hecho de que esté de vacaciones no significa que las calorías y el valor nutritivo no cuentan. Su cuerpo sigue necesitando alimentos ricos en vitaminas. Si se da el gusto en una comida, no deje que eso estropee su semana. Coma frutas, verduras y proteínas con bajo contenido en grasa a lo largo del día para sentirse lo mejor posible
5. Duerma bien. Procure mantener su rutina de sueño alrededor de una hora por encima o por debajo de su horario habitual. Si mantiene un horario de sueño consistente, se sentirá más descansado y tendrá la energía necesaria para hacer que sus vacaciones de primavera sean mejores que nunca.

## 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**

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



## ¡Su opinión nos importa!

Cada año, se eligen algunos afiliados de Maryland Physicians Care (MPC) para participar en una encuesta de satisfacción. A los afiliados elegidos se les envía la encuesta por correo postal o se les llama por teléfono. El objetivo de la encuesta es averiguar si los afiliados están satisfechos con los servicios de MPC. Si usted es uno de los elegidos este año, complete la encuesta, por favor. Los resultados ayudarán a MPC a identificar las áreas que podemos mejorar para nuestros afiliados.

Las áreas generales incluidas en la encuesta son:

- La satisfacción con los médicos personales (médicos de atención primaria – PCP)
- La satisfacción con los especialistas (los médicos que visita sobre asuntos especiales)
- La satisfacción con toda la atención a la salud, como la atención médica, haciendo citas y cuidado de sus proveedores
- La satisfacción con el plan de salud, como Servicios de Miembros de MPC, Programa de Administración de Casos y Programa de Educación de Salud

Recuerde, nuestro objetivo es mantenerlo feliz, saludable y proporcionarle excelente servicio. Si, en cualquier momento, tiene algún problema para recibir la atención que necesita o no está satisfecho, póngase en contacto con nuestro departamento de Servicio al Miembro para que podamos ayudarlo. Asegúrese de llamar si tiene problemas médicos graves o necesidades especiales. Visite nuestro sitio web para ver los resultados de la encuesta de 2019 en [www.es-MarylandPhysiciansCare.com](http://www.es-MarylandPhysiciansCare.com).

## Declaración de no discriminación

Maryland Physicians Care cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina en base a raza, color, origen nacional, edad, discapacidad o sexo. Maryland Physicians Care no excluye a las personas ni las trata de manera distinta debido a su raza, color, origen nacional, edad, discapacidad o sexo.

Maryland Physicians Care:

- Ofrece ayudas y servicios gratuitos a personas con discapacidades para que se comuniquen eficazmente con nosotros, como:
  - Intérpretes de lenguaje de señas calificados
  - Información escrita en otros formatos, tales como letra grande de manera que se tengan en consideración las necesidades especiales de las personas con discapacidad visual, auditiva o que tengan una capacidad de lectura limitada
- Ofrece servicios gratuitos de idiomas a las personas cuyo idioma principal no es el inglés, tales como:
  - Intérpretes calificados
  - Información escrita en otros idiomas

Si necesita un intérprete calificado, información escrita en otros formatos, traducción u otros servicios, llame al número que aparece en su tarjeta de identificación o al 1-800-953-8854.

Si cree que Maryland Physicians Care no le ha brindado estos servicios o le ha discriminado de otra manera por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo, puede presentar una queja ante nuestro Coordinador de Derechos Civiles en:

Dirección: Atención: Coordinador de Derechos Civiles

1201 Winterson Road Linthicum, MD 21090

Teléfono: 1-800-953-8854, TTY 1-800-735-2258

Correo electrónico: [MPCCCompliance@marylandphysicianscare.com](mailto:MPCCCompliance@marylandphysicianscare.com)

Usted puede presentar una queja en persona, por correo, o correo electrónico. Si necesita ayuda para presentar una queja, nuestro Coordinador de Derechos Civiles está disponible para ayudarle.

Además puede presentar un reclamo de derechos civiles al U.S. Department of Health and Human Services (Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE.UU.), Office for Civil Rights (Oficina de Derechos Civiles) electrónicamente a través del Portal para reclamos de la Oficina de Derechos Civiles, disponible en <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>, o por correo o teléfono en: U.S. Department of Health and Human Services, 200 Independence Avenue SW., Room 509F, HHH Building, Washington, D.C. 20201, 1-800-368-1019, 800-537-7697 (TDD).

Los formularios de reclamo están disponibles en <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>.

## Servicios de intérpretes en varios idiomas.

Si necesita un intérprete calificado, información escrita en otros formatos, traducción u otros servicios, llame al número que figura en su tarjeta de identificación o al 1-800-953-8854. **La ayuda está disponible en su idioma: 1-800-953-8854 (TTY: 1-800-735-2258). Estos servicios están disponibles de forma gratuita.**

### Español/Spanish

Hay ayuda disponible en su idioma: **1-800-953-8854 (TTY: 1-800-735-2258)**. Estos servicios están disponibles gratis.

### አማርኛ / Amharic

አገዛዥ ጽንጻዎ ማግኘት ይችላሉ:-: **1-800-953-8854 (TTY: 1-800-735-2258)**. እነዚህ አገልግሎቶች ያለክፍያ የሚገኙ ነጻ ናቸው.  
المساعدة متوفرة في لغتك: اتصل على الرقم **1-800-953-8854 (للمعاقين سمعياً: 1-800-735-2258)** مجاناً ةرفوت م ت امدخ ل ا ه ذ ه

### 中文/Chinese

用您的语言为您提供帮助：**1-800-953-8854 (TTY: 1-800-735-2258)**。这些服务都是免费的。

### فارسی/Farsi

خط تلفن کمک به زبانی که شما صحبت می کنید: **1-800-953-8854 (خط تماس افراد ناشنوا 1-800-735-2258)** دن ت س ه س ر ت س د ر د نا گ ی ا ر ت ر و ص ه ب ت ا م د خ ن ی ا

### Français/French

Vous pouvez disposer d'une assistance dans votre langue : **1-800-953-8854 (TTY: 1-800-735-2258)**. Ces services sont disponibles pour gratuitement.

### ગુજરાતી/Gujarati

તમારી ભાષામાં મદદ ઉપલબ્ધ છે: **1-800-953-8854 (ટીટીવાય: 1-800-735-2258)**. સેવાઓ મફત ઉપલબ્ધ છે.

### Kreyòl Ayisyen/Haitian Creole

Gen èd ki disponib nan lang ou: **1-800-953-8854 (TTY: 1-800-735-2258)**. Sèvis sa yo disponib gratis.

### Igbo

Enyemaka di na asusu gi: **1-800-953-8854 (TTY: 1-800-735-2258)**. Ọrụ ndị a dị na enweghi ugwo i ga akwu maka ya.

### 한국어/Korean

사용하시는 언어로 지원해드립니다: **1-800-953-8854 (TTY: 1-800-735-2258)**. 무료로 제공 됩니다.

### Português/Portuguese

A ajuda está disponível em seu idioma: **1-800-953-8854 (TTY: 1-800-735-2258)**. Estes serviços são oferecidos de graça.

### Русский/Russian

Помощь доступна на вашем языке: **1-800-953-8854 (TTY: 1-800-735-2258)**. Эти услуги предоставляются бесплатно.

### Tagalog

Makakakuha kayo ng tulong sa iyong wika: **1-800-953-8854 (TTY: 1-800-735-2258)**. Ang mga serbisyong ito ay libre.

### اردو/Urdu

آپ کی زبان میں مندرستیاب ہے: **1-800-953-8854 (ٹی ٹی وائی: 1-800-735-2258)** س ی ہ ہ ا ی ت س د ر د نا گ ی ا ر ت ر و ص ہ ب ت ا م د خ ن ی ا

### Tiếng Việt/Vietnamese

Hỗ trợ là có sẵn trong ngôn ngữ của quý vị **1-800-953-8854 (TTY: 1-800-735-2258)**. Những dịch vụ này có sẵn miễn phí.

### Yorùbá/Yoruba

Ìrànlọ́wọ̀ wà ní àrọ̀wọ̀tó ní èdè rẹ: **1-800-953-8854 (TTY: 1-800-735-2258)**. Awon ise yi wa fun o free.