

mpc Well Aware

Boletín para Miembros de MPC / Edición 1, 2021

EVITE LA SALA DE ESPERA

Consulte a un médico gratis los siete días de la semana de 9 a.m. a 9 p.m. con

MyVirtualMPC
de maryland physicians care

Puede usar MyVirtualMPC para consultar acerca de:

Niños enfermos

Tos, fiebre y dolor de garganta

Dolor de oído, malestar estomacal y diarrea

Erupciones, reacciones alérgicas, picaduras y mordidas de animales e insectos

Dolor de espalda y abdomen

Lesiones deportivas, quemaduras y enfermedades relacionadas con el calor

Infecciones del tracto urinario



DESCÁRGUELA HOY MISMO

Consejos sobre la Vacuna contra el COVID



Ahora que las vacunas están disponibles para todo individuo de 12 años o más, hay ciertos puntos claves que hay que tener en cuenta sobre las vacunas contra el COVID-19.

- Las vacunas contra el COVID-19 son seguras y efectivas.
- Puede sufrir algunos efectos secundarios después de la vacunación, pero esto es normal.
- Por lo general, el cuerpo tarda dos semanas en crear protección (inmunidad) contra el virus que causa el COVID-19.
- Las vacunas ya están disponibles. [Acceda a una vacuna contra el COVID-19.](#)
- Las personas que se han vacunado completamente pueden empezar a hacer algunas cosas que habían dejado de hacer a causa de la pandemia.

Fuente: <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/keythingstoknow.html>

¿QUIÉNES SON ELEGIBLES?

Todos los residentes de Maryland de 12 años o más pueden preinscribirse para vacunarse en uno de los centros de vacunación masiva de Maryland. La preinscripción le garantiza que se le notificará cuando usted y sus seres queridos puedan concertar una cita. Para obtener información específica sobre los centros de vacunación más cercanos, visite <https://coronavirus.maryland.gov/pages/vaccine>.

Renueve Sus Beneficios

¿Sabía que para mantener los beneficios de salud, nuestros miembros deben renovar la cobertura de salud una vez al año? Hay distintas formas de renovar los beneficios:



Por Internet: Visite el sitio web de *Maryland Health Connection* en marylandhealthconnection.gov/es, cree o ingrese en su cuenta, y haga clic en el botón "Cambiar mi Información/Renovar Cobertura".



Por Teléfono: Puede comunicarse con *Maryland Health Connection* llamando al 855-642-8572 (TTY: 855-642-8573) para hablar con un agente. Hay agentes bilingües que podrán ayudarlo en español.



En la Aplicación Móvil: Use la aplicación móvil "Enroll MHC" para reinscribirse en Medicaid/MCHP, ver avisos, cargar documentos de verificación y mucho más.



En Persona: *Maryland Health Connection* tiene una opción para buscar ayuda gratuita y en persona para la renovación.

Visite mpcMedicaid.com/es/renovar para obtener más información.



¡Su Satisfacción es Importante para Nosotros!

Todos los años se envían encuestas de satisfacción a miembros de Maryland Physicians Care (MPC) seleccionados al azar en febrero y abril. Sus aportes son muy importantes, así que le invitamos a completar la encuesta si la recibe. Estas encuestas pueden completarse por correo o por teléfono. Tanto su identidad como sus respuestas son confidenciales. Estos resultados ayudan a MPC a mejorar la calidad de atención y servicios. Las preguntas de las encuestas se refieren a su nivel de satisfacción con:



Doctores personales (médicos de atención primaria o PCP)



Especialistas (aquellos doctores que se consultan en caso de tener problemas especiales)



Servicios de atención médica, como recibir atención, concertar citas y recibir la atención necesaria de sus proveedores



Servicios del plan de salud, como el servicio de atención al cliente, la administración de casos y el programa de educación de salud de MPC

Recuerde que nuestro objetivo es que nuestros miembros estén felices, sanos, y que reciban un excelente servicio de atención al cliente. Si, en cualquier momento, tiene algún problema para recibir la atención que necesita o no está satisfecho, póngase en contacto con nuestro Departamento de Atención al Cliente para que podamos ayudarlo. No dude en llamar si sufre problemas médicos graves o tiene necesidades especiales. Para ver los resultados de nuestra encuesta de 2020, visite mpcMedicaid.com/control-de-calidad

Seguridad Infantil y Prevención de Lesiones



Los padres y cuidadores pueden desempeñar un papel fundamental en la protección de los niños contra lesiones y accidentes. Las lesiones prevenibles son la principal causa de muerte en niños de 19 años o menos. Las lesiones causadas por traumatismos craneoencefálicos, accidentes de tránsito o intoxicación por plomo suelen ser prevenibles. Haga clic [aquí](#) para obtener más información sobre la prevención de lesiones.

PREVENCIÓN DE LESIONES EN LA CABEZA

Está claro que ningún niño está a salvo de sufrir lesiones; sin embargo, los padres pueden tomar sencillas medidas preventivas para evitar que sus hijos sufran lesiones en la cabeza y conmociones cerebrales cuando juegan en el patio, montan en bicicleta o practican algún deporte.

ASPECTOS BÁSICOS DE LAS LESIONES CEREBRALES

Las conmociones cerebrales son causadas por golpes en la cabeza que hacen que el cerebro rebote o se retuerza en el cráneo. Reconocer y responder a una conmoción cerebral es muy importante, especialmente si su hijo practica un deporte de contacto. Para obtener indicaciones de atletas profesionales, consejos de expertos en conmociones cerebrales e historias reales de adolescentes y sus padres, haga clic [aquí](#).



SEGURIDAD EN EL PARQUE DE JUEGOS

Cada año, más de 200,000 niños de 14 años o menos son tratados por lesiones relacionadas con parques de juegos solo en Estados Unidos. Más de 20,000 de esos niños son tratados por lesión cerebral traumática, incluidas las conmociones cerebrales. Es necesario investigar más para comprender mejor qué actividades específicas ponen a los niños en riesgo de sufrir lesiones.



DENUNCIE EL FRAUDE Y EL USO INDEBIDO llamando a la línea directa de cumplimiento de MPC al 1-866-781-6403 o por Internet en mpcMedicaid.com/fraude-use-indebido

Encuéntrenos en Internet

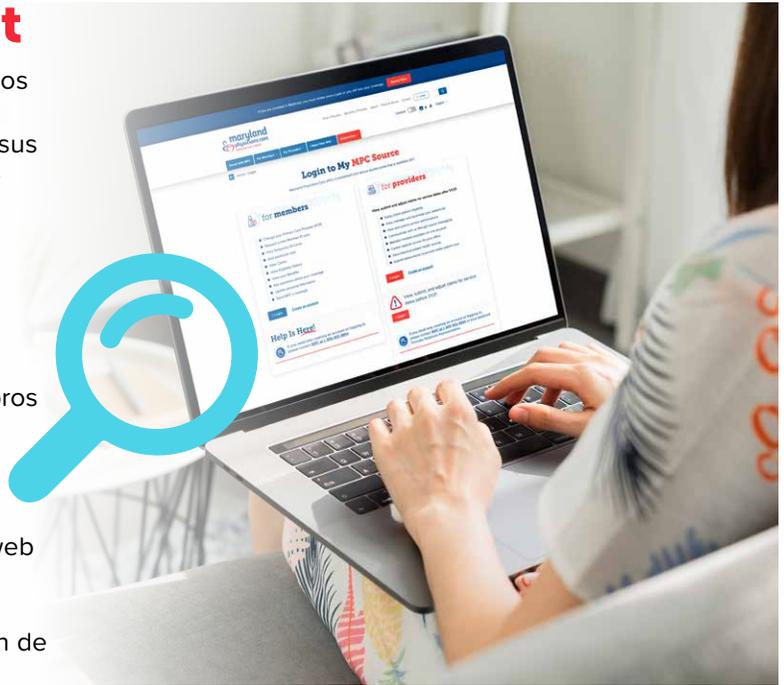
“My MPC Source” es el portal seguro para miembros de Maryland Physicians Care. Como miembro, tiene acceso a nuestro portal en Internet, que le permite ver sus reclamaciones y autorizaciones previas, información de elegibilidad y mucho más, todo en tiempo real.

También puede utilizar nuestro portal seguro para:

- Cambiar su médico de atención primaria (PCP)
- Encontrar información sobre beneficios en farmacias
- Enviar mensajes a Maryland Physicians Care
- Solicitar una nueva Tarjeta de Identificación de Miembros
- Imprimir Tarjetas de Identificación Temporales

Inscríbese hoy mismo. Es facilísimo.

Si está listo para empezar a utilizar esta herramienta segura en Internet, puede registrarse en nuestro sitio web mpcMedicaid.com/es, o puede inscribirse por teléfono llamando a Servicios para Miembros al 1-800-953-8854. Necesitará su identificación de miembro y una dirección de correo electrónico actual para crear una cuenta.



Tabaquismo y Consumo de Tabaco

Un cigarrillo electrónico es un dispositivo usado para consumir un líquido que contiene nicotina (la misma droga adictiva de otros productos del tabaco como los cigarrillos) y no es seguro para los adolescentes y los adultos jóvenes. La nicotina puede dañar el desarrollo del cerebro, ya que el cerebro de los jóvenes sigue desarrollándose hasta los 25 años aproximadamente. En 2020, alrededor de 3.6 millones de jóvenes de todo el país declararon que usaban regularmente cigarrillos electrónicos, incluido 1 de cada 5 estudiantes de secundaria. Ofrezca a adolescentes y adultos jóvenes información sólida y probada, respaldada por la ciencia, sobre los riesgos del uso de cigarrillos electrónicos. Es muy importante proteger las mentes y los pulmones de los jóvenes de los daños causados por los cigarrillos electrónicos y la nicotina. Para más información, haga clic aquí [Proteger a los Jóvenes de los Cigarrillos Electrónicos | CDC](#).

LOS JÓVENES Y EL TABACO

En cualquiera de sus formas, el consumo de productos de tabaco es inseguro, ya sea fumado, sin humo o electrónico. Si el consumo de cigarrillos entre los jóvenes de este país continúa, alrededor de 5.6 millones de los estadounidenses actuales menores de 18 años morirán prematuramente por una enfermedad relacionada con el tabaquismo.

En 2020, casi 7 de cada 100 estudiantes de escuela media y 23 de cada 100 estudiantes de secundaria declararon haber consumido algún producto del tabaco.

En 2019, casi 1 de cada 4 estudiantes de escuela media y más de la mitad de los de secundaria declararon haber probado alguna vez un producto de tabaco.

El uso actual de cualquier producto de tabaco entre los estudiantes de escuela media y secundaria disminuyó en 2020, lo que resulta en un estimado de 1.73 millones menos de usuarios actuales de productos de tabaco entre los jóvenes.

Queremos Escuchar sus Inquietudes

Maryland Physicians Care (MPC) hace todo lo posible para ofrecer a sus miembros la atención médica que necesitan. Si no está satisfecho con la atención que recibe, puede presentar una apelación o una queja.

APELACIÓN: MPC puede decidir que usted no necesita un tratamiento o servicio. Si decidimos suspender o denegar un servicio, recibirá una carta. Si no está de acuerdo con la decisión, puede presentar una apelación. Es una solicitud para cambiar la decisión. Puede presentar una apelación por teléfono, en persona o por escrito. Las apelaciones deben presentarse dentro de ciertos plazos. Revise su manual para miembros o llame al Servicios para Miembros al 1-800-953-8854 para obtener más información.

QUEJA: ¿Está descontento con la atención que ha recibido o con el trato que le ha dado el plan o un proveedor? Puede presentar una queja, también llamada una reclamación. Sólo tiene que llamar a Servicios para Miembros al 1-800-953-8854 para expresar su inquietud.

Control del Asma

¿QUÉ ES EL ASMA?

El asma es una enfermedad de larga duración que afecta a las vías respiratorias y que necesita ser controlada. Un episodio de asma, también llamado crisis de asma o ataque de asma, puede ocurrir en cualquier momento. Los síntomas leves pueden durar sólo unos minutos, mientras que los más graves pueden durar horas o días. Es una de las enfermedades de larga duración más comunes en los niños, pero los adultos también pueden tener asma. El asma provoca tos, sibilancias, dificultad respiratoria, respiración rápida y sensación de presión en el pecho. Si tiene asma, la padece todo el tiempo, pero los ataques suelen producirse por la noche o a primera hora de la mañana. Con un tratamiento adecuado y un plan de control del asma, puede reducir sus síntomas y disfrutar de una mejor calidad de vida.

Fuente: <https://www.cdc.gov/asthma/es/faqs.htm>



Todas las personas con asma deben tener un Plan de Acción contra el Asma por escrito.

Este plan proporciona información e instrucciones sobre cómo puede controlar su asma. Incluye:

- Medicamentos
- Información para reconocer cuándo empeoran los síntomas
- Indicaciones sobre qué hacer en caso de emergencia

Si no tiene un plan de acción contra el asma por escrito, ¡visite <https://www.cdc.gov/asthma/es/actionplan.html> para empezar a elaborar el suyo!



Usted Tiene Derechos y Responsabilidades



Los DERECHOS son cosas que puede esperar de su plan de salud. Entre ellos están:

- Obtener información sobre los servicios que ofrecemos
- Ser tratado con respeto, dignidad y privacidad
- Mantener la confidencialidad de su información médica
- Obtener una copia de su historial médico
- Ser incluido al momento de tomar una decisión sobre su atención médica, incluyendo el derecho a negar el tratamiento

Las RESPONSABILIDADES son cosas que su plan de salud espera de usted. Entre ellas están:

- Hacer preguntas si no entiende sus derechos
- Cumplir con las citas programadas
- Llevar su tarjeta de miembro a las citas
- Comunicarle a su médico si recibió atención en una sala de emergencias



Puede encontrar más derechos y responsabilidades en su manual para miembros. Léalo en nuestra página web mpcMedicaid.com/es. Llame al 1-800-953-8854 para solicitar un ejemplar en papel.

VISITE NUESTRO SITIO WEB

ENCUENTRE INFORMACIÓN SOBRE

- Programa de control de calidad
- Programas de administración de salud de la población
- Programas de administración de casos
- Guías de prácticas clínicas
- Control de uso de servicios, incluidos los criterios de decisión, la declaración afirmativa y la disponibilidad del personal
- Administración de farmacia y medicamentos recetados
- Beneficios y cobertura
- Derechos y responsabilidades de los miembros
- Uso y divulgación de la información de salud protegida
- Manual para miembros
- Directorio de proveedores

Si no tiene servicio de Internet, puede ponerse en contacto con nosotros por teléfono (números indicados abajo en "A Quién Llamar") para obtener más información.

A QUIÉN LLAMAR

SERVICIOS PARA MIEMBROS

Beneficios, tarjetas de identificación, apelaciones, cambios de PCP, etc.

1-800-953-8854

DENTAQUEST

Sólo adultos

1-800-685-1150

SERVICIOS DENTALES HEALTHY SMILES

1-855-934-9812

SERVICIOS PÚBLICOS DE SALUD MENTAL

1-800-888-1965

SERVICIOS DE LA VISIÓN SUPERIOR VISION

1-800-428-8789

CONTROL DE USO (UM):

1-800-953-8854

Siga las indicaciones para UM

ADMINISTRACIÓN DE CASOS

1-800-953-8854

SOLICITUDES DE EDUCACIÓN DE SALUD

1-800-953-8854



Comprenda Sus Beneficios

Es importante que comprenda sus beneficios. Puede obtener más información sobre ellos en nuestra página web mpcMedicaid.com/beneficios. Los beneficios también se explican en el Manual para Miembros. Si no tiene un ejemplar del manual, podemos enviarle uno. Sólo llámenos al 1-800-953-8854.



Usted Puede Marcar la Diferencia en los Servicios que Brindamos

Solicite un puesto en nuestro Consejo Asesor de Pacientes si es miembro de MPC, puede asistir a las reuniones bimensuales y tiene 21 años o más.

Buscamos a madres jóvenes, miembros con enfermedades crónicas y miembros con múltiples problemas de salud. Las reuniones pueden ser virtuales.

SOLICITAR APLICACIÓN