

mpc Well Aware

Boletín para Miembros de MPC / Edición 2, 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

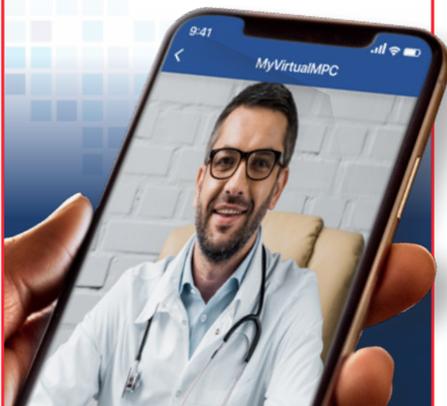
Dolor de oído, malestar estomacal y diarrea

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



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>.

¡La Extensión de los Beneficios de Medicaid Expirará Pronto!

Muchos miembros de MPC ampliaron la cobertura de beneficios debido a la pandemia y al estado de emergencia federal. Esta extensión de cobertura finalizará el 31 de diciembre de 2021 o antes si los miembros de MPC no renuevan sus beneficios y seleccionan a MPC como su plan de salud a través de Maryland Health Connection.



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.

DESCÁRGUELA HOY MISMO

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

¿Qué es la Administración de Casos?

Porque su vida es importante, nosotros podemos ayudarle.

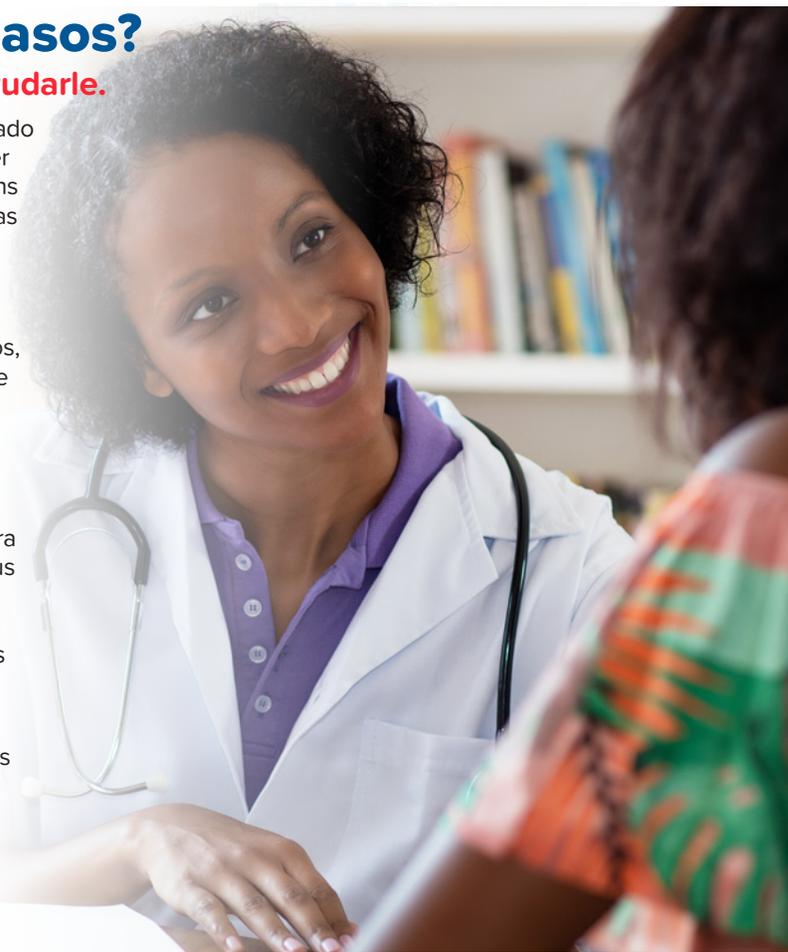
¿Le preocupa su estado de salud o alguna enfermedad? ¿Estuvo hospitalizado recientemente o está esperando un bebé? ¿Tiene un hijo y le gustaría saber más sobre su diagnóstico o necesita más asistencia? En Maryland Physicians Care (MPC), podemos ayudarle con todas estas preocupaciones y preguntas a través de nuestro programa gratuito de Administración de Casos.

La Administración de Casos de MPC ofrece un acercamiento en equipo, diseñado para ayudar a usted y a su familia a manejar sus condiciones médicas de manera efectiva. Contamos con expertos altamente capacitados, como profesionales de enfermería, educadores de la salud, trabajadores de salud comunitaria, coordinadores de atención y trabajadores sociales, que estarán encantados de trabajar con usted y su familia.

Nuestro equipo puede brindarle educación sobre condiciones de salud como presión arterial alta, diabetes, EPOC, asma, problemas cardíacos, embarazos de alto riesgo, e incluso cáncer. Además, le servirán de guía para entender sus problemas de salud, enseñarle a manejar su enfermedad y sus medicamentos, ponerlo en contacto con su médico o ayudarlo a encontrar un nuevo proveedor de atención primaria o especialista. El equipo también lo asistirá con cualquier problema de transporte que tenga para llegar a sus citas y le acercará recursos útiles en su comunidad.

En MPC, queremos asegurarnos de que tenga el apoyo y la asistencia necesarios para manejar sus problemas relacionados con la salud. Nuestros profesionales de Administración de Casos están altamente capacitados en diversas áreas y están listos para ayudar.

Hable con su proveedor sobre la Administración de Casos o llámenos al 1-800-953-8854 para obtener más información. El programa es gratuito, y trabajaremos juntos, con usted y sus médicos, para satisfacer sus necesidades y contestar todas sus preguntas relacionadas con la salud.



¿Qué es la Administración de la Salud de la Población?

Cada año, MPC evalúa las necesidades de atención de sus miembros y utiliza esa información para crear nuevos programas o realizar cambios en los programas existentes que se ofrecen a través de la Administración de la Salud de la Población (PHM, por su sigla en inglés). Nuestros programas de pruebas para detectar el cáncer de mama, pruebas de plomo en niños y vacunación contra la gripe se centran en mantener sanos a nuestros miembros. Si está en riesgo de padecer asma o tener problemas por abuso de sustancias, tenemos programas que pueden ayudarlo. Si se encuentra hospitalizado, nuestro equipo de Atención de Transición puede ponerse en contacto con usted para coordinar la atención necesaria y ayudar a prevenir las readmisiones. Los embarazos de alto riesgo y los miembros con múltiples enfermedades crónicas también pueden beneficiarse de nuestros programas y trabajar con nuestros Administradores de Casos para mejorar la gestión de sus necesidades de atención médica. **Llame a Servicios para Miembros al 1-800-953-8854 para obtener más información.**



¡DENUNCIE EL FRAUDE Y EL USO INDEBIDO!

Llame a la línea directa de cumplimiento de MPC al 1-866-781-6403 o visite [Fraude y Uso Indebido](#)

Esta temporada, ¿hay que vacunarse contra la gripe?

No hay ningún cambio en las recomendaciones del CDC sobre el calendario de vacunación contra la gripe esta temporada. Septiembre y octubre son buenos momentos para vacunarse, y si el virus de la gripe sigue circulando después del otoño, la vacunación debe continuar en enero o más adelante.

Vacunarse en julio o agosto es demasiado pronto, especialmente para los adultos mayores, debido a la probabilidad de que la protección contra la infección de la gripe se

reduzca más adelante en la temporada de gripe. Para obtener más información sobre la gripe estacional, visite esta página del CDC: [Influenza \(gripe\) | CDC](#).

Las vacunas contra la gripe están disponibles a través de los proveedores, centros y farmacias participantes. Recuerde que el mejor momento para vacunarse es el otoño. ¡Solo presente su Tarjeta de Identificación de Maryland Physicians Care en cualquier lugar de la red que ofrezca vacunas contra la gripe y arremánguese para recibir la vacuna!





Vacunas y Visitas de Rutina

Como padres, lo que más nos importa es que nuestros hijos estén siempre sanos. Las vacunas son importantes para prevenir enfermedades graves. Es el momento de ponerse al día con las vacunas de sus hijos para que estén a salvo de esas enfermedades infantiles que pueden prevenirse.

Contacte a su proveedor de atención primaria para consultar las medidas adicionales establecidas para que su visita sea segura. Esas medidas pueden incluir la evaluación de síntomas, separación entre personas enfermas y personas que acuden a visitas de rutina, uso de mascarilla obligatorio para el personal y los visitantes, aumento de la limpieza, recomendación de vacunarse contra el COVID-19, disponibilidad de gel para las manos, y otras medidas para limitar el contacto con otras personas y con superficies que podrían estar contaminadas.

¡Los preadolescentes (11-12 años) también necesitan vacunas!

A pesar de que muchos preadolescentes no reciben la protección que necesitan, debe saber que sus hijos entre 11 y 12 años también necesitan vacunas importantes. Antes de cumplir los 13 años, los niños deben recibir:

- **(2) Vacunas contra el VPH** (al menos dos dosis según el tipo de vacuna utilizada)
 - Disponible para niños y niñas, protege contra ciertos tipos de cáncer
- **(1) Vacuna Tdap** (una dosis)
 - Protege contra la exposición al tétanos que se produce a través de cortes en la piel
 - Los refuerzos son necesarios cada 5-10 años
- **(1) Vacuna antimeningocócica** (una dosis)
 - Protege contra ciertos tipos de meningitis, que es muy contagiosa y tiene graves complicaciones a largo plazo
 - Se recomienda una vacuna de refuerzo a los 16 años
- **Vacuna contra la gripe**
 - Se recomienda cada año para personas de seis meses o más
 - Es mejor vacunarse contra la gripe a principios del otoño

[Guía de visitas de rutina para adolescentes](#)

[Vea sus registros de vacunación en el Registro de Vacunas de Maryland.](#)

Visitas de Rutina

¿Usted y sus hijos están al día con sus visitas médicas de rutina? Estas visitas regulares a ciertas edades son importantes para detectar problemas, proporcionar un tratamiento temprano y prevenir complicaciones a largo plazo.

Llame hoy y programe una cita para poner a su hijo al día con las vacunas o para programar una visita de rutina.

Las visitas de rutina deben realizarse a las siguientes edades:

- Visita de la primera semana (de 3 a 5 días)
- 1, 2, 4, 6, 9, 12, 15 y 18 meses
- 2 años
- 30 meses
- 3 - 21 años, anualmente



Recursos:

[Academia Americana de Pediatría](#)

[Maryland MyIR](#)

[Vacunas para niños y adolescentes](#)

¿Qué es el Asma?

El asma es una enfermedad que afecta a los pulmones. Es una de las enfermedades de larga duración más comunes en niños; sin embargo, los adultos también pueden tener asma. El asma provoca falta de aire, sensación de presión en el pecho, tos por la noche o a primera hora de la mañana y sibilancias. Si tiene asma, la padecerá todo el tiempo, pero solo tendrá ataques de asma cuando algo moleste a sus pulmones.

¿QUÉ CAUSA EL ASMA?

El moho o la humedad, algunos alérgenos como los ácaros del polvo y el humo de tabaco se han relacionado con el desarrollo del asma. La contaminación del aire y las infecciones pulmonares virales también pueden provocar asma. Para obtener más información sobre el asma y aprender a controlarlo, haga clic aquí: [Asma | CDC](#).

¿TIENE ASMA?

Tomar su medicamento diario todos los días, como se le indique, es importante para controlar el asma. Tener un suministro de 90 días de su medicación de control puede ayudarle a ingerir todas las dosis, incluso entre recambios. Sus beneficios de Maryland Physicians Care cubren una provisión de 90 días para la medicación que se encuentre dentro de la lista de medicamentos preferidos.



Siga estos cinco sencillos pasos para saber si el suministro de 90 días es adecuado para usted:

1. Llame o visite a su médico
2. Consulte a su médico si una provisión de medicamentos para 90 días es lo adecuado para usted
3. Su médico tendrá que darle una nueva prescripción que detalle el suministro/cantidad necesarios
4. Lleve la prescripción en una farmacia participante
5. Presente su tarjeta de identificación de miembro de Maryland Physicians Care

[Aquí encontrará información y actualizaciones sobre los beneficios de medicamentos de MPC y una lista de medicamentos preferidos \(formulario\).](#)



¿Su Hijo Corre Riesgo de Envenenamiento por Plomo?

Todos los niños corren el riesgo de intoxicación por plomo. Aunque el plomo está presente en nuestro entorno de forma natural, puede ser tóxico cuando entra en el cuerpo humano. La intoxicación por plomo puede dañar el cerebro y el sistema nervioso, lo que provoca problemas de aprendizaje y comportamiento, retraso en el crecimiento y retraso en el desarrollo. El envenenamiento por plomo también puede provocar problemas de audición y habla.

El envenenamiento por plomo se puede prevenir, pero no hay síntomas tempranos de alerta para la exposición al plomo. Todos los niños deben realizarse un análisis de plomo en sangre en su primer año o antes, y en su segundo año. Su médico de atención primaria (PCP) le hará preguntas en cada visita de rutina desde los seis meses hasta los seis años de edad para determinar si su hijo necesita pruebas más tempranas o adicionales.

Si su bebé tiene un año de edad y no le realizaron la prueba de plomo en sangre, es importante que llame a su proveedor de inmediato para coordinarla. ¡No espere! Si tiene algún problema para obtener la prueba o desea más información sobre la importancia de las pruebas de plomo, Maryland Physicians Care puede ayudarlo. Solo llame a Servicios para Miembros al 1-800-953-8854.

Los niños pueden estar expuestos al plomo por:

- Llevarse las manos a la boca después de gatear o tocar polvo contaminado con plomo
- Tocar o comer restos de pintura o pintura descascarada que contenga plomo
- Beber agua potable procedente de tuberías de plomo
- Jugar en superficies contaminadas con plomo
- Comer alimentos elaborados con especias o caramelos importados que contengan plomo
- Utilizar maquillaje o polvos que contengan plomo
- Vivir con adultos cuyos trabajos o actividades impliquen contacto con plomo
- Comer alimentos servidos o cocinados en determinadas cerámicas importadas

[Haga clic aquí para obtener más información sobre la Prevención del Envenenamiento por Plomo | CDC.](#)

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



Nos Importa la Calidad

En Maryland Physicians Care, hacemos de la calidad nuestro principal objetivo. Para mantenerlo sano y servirle mejor, evaluamos y supervisamos de cerca la atención médica y los programas que recibe. Medimos la calidad y la seguridad para averiguar qué es lo que mejor funciona. Sus comentarios y opiniones también son importantes, ya que nos ayudan a encontrar formas de mejorar la atención y los servicios que recibe. Para obtener más información sobre nuestro programa de calidad, los objetivos y los avances en el cumplimiento de esos objetivos, y ver los últimos resultados de la encuesta de satisfacción de miembros, visite la página de [Control de Calidad](#) o póngase en contacto con Servicios para Miembros al número 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](#)