

mpc Well Aware

Boletín para Miembros de MPC / Edición 4, 2021

MyVirtualMPC de maryland physicians care

Si es miembro de Maryland Physicians Care, puede enviar mensajes de texto, compartir imágenes o contactarse por videollamada con un médico local desde su teléfono o computadora con MyVirtualMPC.

¿Necesita ver a un médico pero no puede salir del trabajo? ¿Su hijo está enfermo y no quiere esperar para una cita? Obtener atención médica es tan fácil como enviarle mensajes de texto a un amigo. Inicie sesión en MyVirtualMPC y obtenga las respuestas, el tratamiento y el seguimiento que necesita en cuestión de segundos.

MyVirtualMPC está disponible de 9 am a 9 pm ET, los siete días de la semana — sin costo adicional para usted. De modo que, ¡evite la sala de espera y [descargue la aplicación hoy mismo!](#)



DESCÁRGUELA HOY MISMO

Maryland Physicians Care ofrece una tarjeta de regalo de \$100

Vacúnese Contra el COVID-19. Reciba \$100.

¡Es Seguro, Es Fácil, Está a su Alcance y Es GRATIS!

Maryland Physicians Care entregará una tarjeta de regalo de \$100 a los miembros de MPC que completen su vacunación entre el 15 de diciembre de 2021 y el 31 de marzo de 2022.

Para calificar para la tarjeta de regalo, los miembros de MPC deben:

- Tener 12 años o más
- Haber completado la vacunación con las dosis necesarias entre el 15 de diciembre de 2021 y el 31 de marzo de 2022

¿Qué significa “completar la vacunación”? Para este programa, se considera que se completó la vacunación cuando:

- Ha recibido la segunda dosis de una serie de vacunas de dos dosis (Pfizer o Moderna), o
- Ha recibido una sola dosis de una vacuna monodosis (Johnson & Johnson).

Para calificar para la tarjeta de regalo, los miembros de MPC deben presentar un formulario de solicitud en el [sitio web de MPC](#). MPC verificará que la persona califique y que esté completamente vacunada antes de enviar la tarjeta de regalo de \$100.

NOTA: Completar el formulario de solicitud no garantiza una tarjeta de regalo. El envío de las tarjetas puede demorar entre 6 a 8 semanas.



Encuentre Ayuda Aquí

Buenas noticias: ¡la vacuna contra el COVID-19 es gratis para todos los miembros de MPC!

Para encontrar un centro de vacunación cercano:

- ➔ Visite el [Localizador de Vacunas de Maryland](#)
- ➔ Llame al 855-MD-GOVAX
- ➔ Contacte a su farmacia más cercana
- ➔ Contacte a su proveedor de atención primaria
- ➔ Contacte al centro de atención de urgencias más cercano

No Pierda su Cobertura Médica con MPC - ¡Renueve sus Beneficios!

¿Sabía que para mantener los beneficios, nuestros miembros deben renovar la cobertura médica una vez al año?

Siga con MPC y renueve sus beneficios médicos de las siguientes maneras:



Renueve por Internet: Visite el sitio web de [Maryland Health Connection](#), regístrese o inicie sesión en su cuenta y haga clic en el botón “Cambiar mi Información/Renovar Cobertura”.



Renueve por Teléfono: Llame a Maryland Health Connection al 855-642-8572 (TTY: 855-642 8573) para hablar con un agente en inglés o español.



Renueve en la Aplicación Móvil: Acceda a la aplicación móvil “Enroll MHC” para reinscribirse en Medicaid/MCHP, ver avisos importantes, cargar documentos de verificación y mucho más.



Renueve en Persona: Maryland Health Connection ofrece la opción de buscar ayuda gratuita y en persona para renovar su cobertura.

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



Cómo Aprovechar al Máximo las Consultas Médicas

¿Cuánto sabe su médico sobre su salud actual?

Probablemente mucho, pero sabrá mucho más si usted hace su parte para mantenerlo informado. Para que su médico pueda tomar las mejores decisiones en el cuidado de su salud, usted debe:

- **Asegurarse de que esté informado de sus visitas a la sala de emergencias, o de cualquier estancia hospitalaria no programada**
- **Hacer un seguimiento con su médico después de visitar a un especialista**
- **Informar a su médico los resultados de sus análisis**
- **Compartir con su médico sus valores de presión arterial, colesterol, hemoglobina A1c e índice de masa corporal**
- **Asegurar que su médico esté al tanto de cualquier medicamento que esté tomando**

Si programa una visita con un nuevo médico de atención primaria (PCP), esté preparado: lleve una lista de todos los medicamentos que esté tomando. Incluya una lista de cualquier inquietud o síntoma que pueda estar experimentando. No importa lo grande o pequeño que sea el problema, hablar de sus inquietudes con su médico puede hacer una gran diferencia en su salud. Asegúrese de mantener una conversación abierta con su médico de atención primaria nuevo o actual para tomar juntos mejores decisiones sobre su atención médica.



¿Corre Riesgo de Padecer Diabetes?

La diabetes de tipo 2 es una enfermedad que hace que los niveles de azúcar en sangre sean más altos de lo normal. Esto sucede cuando su cuerpo no utiliza la insulina de forma correcta. Hay personas que corren más riesgo de padecer diabetes de tipo 2. Esto incluye a las personas que:

- **Tienen sobrepeso**
- **Son mayores de 45 años**
- **Tienen familiares con diabetes**
- **Padecen de presión arterial alta**
- **Son afroamericanos, nativos de Alaska, indios americanos, asiáticos americanos, hispanos o latinos, nativos de Hawái o isleños del pacífico**

Si tiene diabetes de tipo 2, debe acudir a su médico varias veces al año. Junto con su médico, podrá mantener la diabetes bajo control. Es posible que necesite cuidar su alimentación, tomar medicamentos o aplicarse inyecciones de insulina. Es importante tratar la diabetes, ya que la diabetes no tratada puede generar daño en los ojos, riñones, nervios o corazón. MPC tiene servicios de administración de la salud que pueden ayudarle a vivir con enfermedades crónicas como la diabetes. Llame al 1-800-953-8854 para obtener más información.



¡Garantizamos que Reciba la Atención que Necesita!

Nuestro Programa de Control de Uso garantiza que todos los servicios que usted reciba sean médicamente necesarios, se presten en el entorno asistencial más adecuado y cumplan o superen los estándares de calidad. Como parte de MPC, el personal de administración médica responsable de tomar las decisiones de uso de servicios se encarga de que esas decisiones estén basadas en la necesidad de la atención y el servicio, y en la existencia de cobertura. MPC no compensa al personal por negar la cobertura o el servicio. Las actividades de control de uso no están estructuradas para incentivar a los revisores a denegar, limitar o interrumpir los servicios médicamente necesarios para los miembros.



EDUCACIÓN EN SALUD PARA TODAS SUS NECESIDADES

Entender sus condiciones de salud y sus necesidades de bienestar le da el poder de decidir qué tipos de atención y servicios son mejores para usted. La Educación en Salud genera conciencia y motivación para ayudarle a llevar una vida más saludable.



Su médico y su equipo de atención médica están siempre disponibles para darle información sobre sus condiciones de salud y opciones de tratamiento, y para responder a las preguntas que pueda tener. El sitio web de MPC está repleto de información y recursos. Consulte algunos de estos enlaces:

ENLACE	DESCRIPCIÓN
Manual para Miembros	En nuestro Manual para Miembros encontrará números de teléfono importantes, derechos y responsabilidades del miembro, información sobre beneficios, y sobre cómo acceder a la atención médica y los programas de salud preventiva.
Temas de Salud y Bienestar	Información sobre la salud: • Salud infantil • Salud del hombre • Salud de la mujer • Vida saludable • Enfermedades crónicas • COVID-19 • Y más
Boletines para Miembros	Los boletines para miembros se publican cuatro veces al año, en inglés y español.
Biblioteca Virtual de Salud Krames	En este buscador encontrará información confiable sobre más de 4,000 temas de salud y 33,000 medicamentos.
Eventos Comunitarios y de Salud	Los eventos comunitarios y de salud se publican en la página web y se anuncian en Facebook.

Salud Sexual

Protegerse y proteger a su pareja de las Enfermedades de Transmisión Sexual (ETS) es fundamental. Una enfermedad de transmisión sexual (ETS) es una enfermedad que se contagia durante las relaciones sexuales, y en inglés se conocen como STI o STD. Puede contraer una ETS si mantiene relaciones sexuales con alguien que tiene una ETS. Pueden contagiarse durante cualquier relación sexual en la que intervenga el pene, la vagina, el ano o la boca. Algunas ETS se contagian a través de fluidos corporales como el semen, el flujo vaginal o la sangre, y otras a través del contacto con la piel afectada.

¿Cómo puedo saber si tengo una ETS?

Los síntomas de las ETS incluyen:

- Flujo inusual
- Bultos, protuberancias o sarpullidos
- Llagas que pueden ser dolorosas, con comezón o indoloras
- Comezón en la piel
- Ardor al orinar
- Dolor en la pelvis, el abdomen o el recto

Las ETS a menudo no muestran síntomas, pero aún así puede contagiarla o contagiarse de su pareja. La única forma de saber si tiene una ETS es realizarse pruebas y exámenes médicos. Puede encontrar pruebas y tratamiento para las ETS a través de estos recursos o poniéndose en contacto con su médico de atención primaria.

- [Departamento de Salud local](#)
- [Planned Parenthood](#)
- [Encuentre otros centros de pruebas cerca de usted](#)

¡Herramientas Gratuitas para Ayudarle a Tomar las Riendas de su Salud y Bienestar!

¿Está listo para cuidar mejor su salud? ¿Se ha preguntado qué pasos puede dar, a su propio ritmo? Porque su salud es importante para nosotros, Maryland Physicians Care le ofrece un fácil acceso a herramientas de autogestión de la salud. Tenemos herramientas gratuitas disponibles en internet para ayudarle con distintas problemáticas:

- **CONTROL DE PESO** – Utilice la calculadora del Índice de Masa Corporal (IMC) para ver qué categorías de peso pueden ser problemáticas.
- **DEJAR DE FUMAR Y CONSUMIR TABACO** – Nuestros miembros cuentan con distintas herramientas que van desde recursos para dejar el tabaco hasta la posibilidad de contactar a un entrenador por teléfono, obtener apoyo por mensaje de texto e instalar una aplicación gratuita. También puede obtener información para ayudar a un ser querido con sus objetivos, y conocer los diferentes medicamentos y enfoques de cambio de comportamiento.
- **ACTIVIDAD FÍSICA** – Haga un plan de actividades, acceda a vídeos para hacer ejercicio con su familia, e incluso descubra como volver a la actividad de forma segura después de tener un bebé.
- **ALIMENTACIÓN SALUDABLE** – Cree un plan de comidas para usted y su familia, o simplemente descargue un registro de alimentos.
- **CONTROL DE ESTRÉS** – Responda a algunas preguntas para comprobar el nivel de estrés que experimenta y aprenda a controlarlo mejor con la Herramienta de Prueba de Estrés
- **SALUD MENTAL** – Se incluyen herramientas de evaluación para depresión, ansiedad, trastornos alimentarios y estrés postraumático, entre otros.

Para acceder a estas herramientas gratuitas en internet, visite las [Herramientas de Autogestión de MPC](#) o llame al Departamento de Servicios para Miembros de MPC al 1-800-953-8854.



Cobertura de Beneficios en Farmacias

Maryland Physicians Care trabaja constantemente para asegurar que su médico cuente con una amplia selección de medicamentos de prescripción para elegir cuando trate sus enfermedades. Los miembros pueden buscar medicamentos en la [Herramienta de Búsqueda de Formularios de MPC](#) para determinar si el medicamento está disponible en la lista de medicamentos del formulario. La lista completa de medicamentos de formulario aprobada se encuentra [aquí](#). También incluimos una lista de los medicamentos de venta libre que están cubiertos. Si se encuentra en una situación de emergencia y necesita un medicamento que no está en la lista de medicamentos de formulario, su médico o farmacéutico pueden ponerse en contacto con MPC las 24 horas del día llamando al 1-800-953-8854 para obtener un suministro limitado del medicamento.

RESUMEN DEL PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE LA DIABETES (DPP)

¡Conozca el ABC para prevenir la diabetes! ¿Sabía que puede prevenir la aparición de la diabetes de tipo 2, incluso si está cerca de convertirse en diabético? Maryland Physicians Care ofrece un programa de prevención de la diabetes GRATIS para los miembros de entre 18 y 64 años que corren el riesgo de contraer diabetes tipo 2 pero que aún no tienen diabetes. El programa está disponible en inglés y español.

- Los miembros que cumplan los requisitos trabajarán en persona con un entrenador de estilo de vida capacitado, o por internet con uno de nuestros proveedores de DPP de la red. Se trata de un programa de un año de duración con 16 sesiones semanales, sesiones semestrales y apoyo grupal.
- Podrá aprender a comer más sano, reducir el estrés y aumentar la actividad física para ayudar a mejorar su ABC: A1c, presión arterial y colesterol. Todos ellos afectan a la diabetes; conocer sus cifras le ayudará a usted y a su entrenador a elaborar un plan para prevenir el desarrollo de la diabetes.
- Para obtener más información sobre el programa y ver si cumple los requisitos, pídale a su médico que lo refiera al programa, autorefírase [aquí](#) o llame al Departamento de Servicios para Miembros de MPC al 1-800-953-8854.

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
- 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:

1-800-953-8854

ADMINISTRACIÓN DE CASOS

1-800-953-8854

SOLICITUDES DE EDUCACIÓN DE SALUD

1-800-953-8854

From My Place

Nuestros Miembros y Sus Inspiradoras Historias de Vida

Hoy, más de 230,000 personas en todo el estado de Maryland están más sanas gracias a los beneficios Medicaid que reciben a través de MPC.

ESTAS SON SUS HISTORIAS

¡Ver Ahora!



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 la
página de

**Fraude y Uso
Indebido de MPC.**

LA CALIDAD ES IMPORTANTE



El programa de Control de Calidad de Maryland Physicians Care (MPC) supervisa la calidad de la atención y los servicios que reciben los miembros. Se establecen objetivos, se recopilan datos y, con los aportes de nuestros miembros, proveedores, personal y otros, MPC toma medidas para mejorar. **Para obtener más información sobre nuestro Programa de Control de Calidad y ver los últimos resultados de la encuesta de satisfacción de miembros, visite nuestra página web Control de Calidad o póngase en contacto con Servicios para Miembros llamando al 1-800-953-8854.**



Usted Puede Marcar la Diferencia en los Servicios que Brindamos

Si es miembro de MPC, tiene más de 21 años y puede asistir a reuniones cada dos meses, **solicite un puesto en nuestro Consejo Asesor de Pacientes.**

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

SOLICITAR APLICACIÓN