

# mpc Well Aware

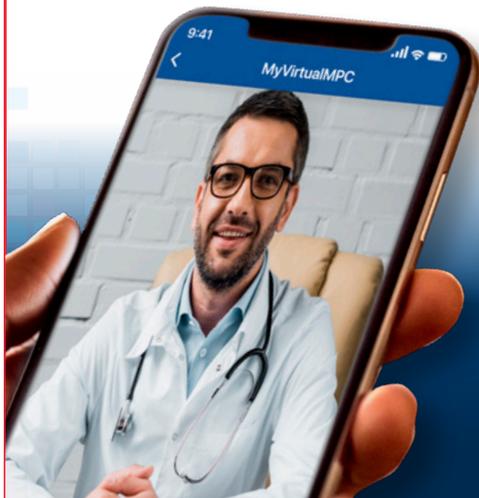
Boletín para Miembros de MPC / Edición 2, 2022

## MyVirtualMPC de maryland physicians care

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

¿Necesita hablar con un médico pero no puede faltar al trabajo?  
¿Su hijo está enfermo pero no quiere esperar a obtener una cita? Recibir atención médica es tan fácil como enviarle un mensaje a un amigo. Regístrese en MyVirtualMPC y obtenga en solo segundos las respuestas, tratamiento y seguimiento que necesita.

MyVirtualMPC está disponible de 9 am a 9 pm ET, los siete días de la semana, ¡sin costo adicional! De modo que, ¡evite la sala de espera y descubra hoy mismo MyVirtualMPC!



**DESCÁRGUELA HOY**

## Tabla de Contenidos

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

Programa de Incentivos para la Vacuna contra el COVID-19

[PÁGINA 2](#) 

Programa de Control de Calidad

Ya Están Disponibles los Kits de Autoevaluación de COVID-19

Opciones de Tratamiento contra el COVID-19

Cobertura de Beneficios en Farmacias

[PÁGINA 3](#) 

¡Un Verano Más Seguro!

Notificación Anual para Miembros 2022

Tabaco y Fertilidad

[PÁGINA 4](#) 

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

¿Qué es la Administración de Casos?

Usted Puede Hacer la Diferencia

TDAH

[PÁGINA 5](#) 

Servicios de Salud Mental

Denuncie el Fraude y el Uso Indebido

Programa de recompensas *MPC Belong*

[PÁGINA 6](#) 

# 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](https://www.marylandhealthconnection.com), 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](https://mpcMedicaid.com/es/renovar) para obtener más información.



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

Vacúnese Contra el COVID-19

Reciba **\$100**

¡Es Fácil, Está a su Alcance, Es Segura 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,](#)
- ➔ [Contacte a su proveedor de atención primaria](#)
- ➔ [Llame al 855-MD-GOVAX,](#)
- ➔ [Contacte al centro de atención de urgencias más cercano.](#)
- ➔ [Contacte a su farmacia más cercana,](#)

# PROGRAMA DE CONTROL DE CALIDAD

El programa de administración 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. Llevamos un registro de cada una de las partes del programa de Control de Calidad, incluyendo las actividades clínicas y servicios tales como:

- Promover la seguridad de la atención médica educando a nuestros miembros y proveedores.
- Crear guías de salud preventiva y de prácticas médicas. Esto ayudará a que nuestros miembros comprendan qué tipo de servicios necesitan, y con qué frecuencia.
- Asegurar que nuestros miembros tengan acceso a profesionales de atención médica calificados.
- Asegurar que los miembros reciban los cuidados preventivos que necesitan. Ejemplos de atención preventiva:
  - Vacunas anuales contra la influenza.
  - Exámenes de colesterol.
  - Vacunas para niños.
  - Pruebas para detectar el cáncer de mama.
  - Exámenes de la vista.
  - Cuidado de la mujer posparto.
- Evaluar cualquier preocupación de nuestros miembros sobre la calidad de la atención, y tomar acciones al respecto si es necesario.
- Realizar encuestas para saber si nuestros miembros están satisfechos.



Para obtener más información sobre nuestro Programa de Control de Calidad y ver los últimos resultados de la encuesta de satisfacción de miembros, visite nuestro sitio web en [Control de Calidad de MPC](#) o póngase en contacto con el Servicio de Atención al Cliente llamando al 1 800 953-8854.

## YA ESTÁN DISPONIBLES los Kits de Autoevaluación de COVID-19



A partir del 17 de febrero de 2022, Maryland Medicaid amplió el acceso a los kits de autoevaluación de COVID-19 para realizar en el hogar, aprobados por la FDA y de venta libre en farmacias. Los miembros de MPC deberán usar su tarjeta de identificación de pago por servicio (tarjeta roja y blanca) para recibir este beneficio a través de una farmacia de pago por servicio y **de un farmacéutico**. Maryland Medicaid cubrirá un máximo de cuatro pruebas cada 30 días consecutivos sin copago. **No** se reembolsará ningún gasto de su bolsillo.

## Opciones De Tratamiento Contra El COVID-19

Ahora, hay opciones de tratamiento disponibles para personas que se hayan realizado la prueba del COVID-19 con resultado positivo. Si se realiza la prueba y tiene COVID-19, contacte a su proveedor de atención primaria o a su farmacéutico para saber qué opciones de tratamiento hay disponibles.



## Cobertura de Beneficios en Farmacias

Para Maryland Physicians Care (MPC), que la lista de medicamentos preferidos (PDL) esté disponible para todos los miembros es una prioridad. Por eso, usted puede encontrar la lista actualizada cuando la necesite en nuestro sitio web, en la sección [Medicamentos Aprobados de MPC](#) (contenido en inglés). Si es miembro de MPC, podrá buscar los medicamentos en la [Herramienta para Búsqueda de Medicamentos de Formulario](#) para saber si algún fármaco en particular está disponible en la lista de formulario. Además, les ofrecemos a nuestros miembros un listado completo de los medicamentos de venta libre (OTC) disponibles en el siguiente link: [Medicamentos de Venta Libre \(OTC\) Cubiertos por MPC](#) (contenido en inglés). Nuestros miembros también pueden comprobar si un medicamento requiere autorización previa antes de que la farmacia pueda suministrarlo. Si necesita alguna medicación de emergencia y no se encuentra en el formulario, su médico o farmacéutico puede llamar a MPC las 24 horas del día al número 1-800-953-8854 para obtener un suministro limitado de dicha medicación.

# ¡Un Verano Más Seguro!

## Seguridad Infantil y Prevención de Lesiones

Los traumatismos y heridas son la mayor causa de muerte en niños y jóvenes de hasta 19 años, pero la mayoría de las lesiones de este tipo pueden prevenirse. Las lesiones accidentales más comunes que pueden prevenirse son las heridas en la cabeza, las lesiones en situaciones de manejo y el envenenamiento por plomo. La protección de padres y cuidadores puede cumplir un rol fundamental a la hora de evitar accidentes y salvar la vida de muchos niños y jóvenes.

[Haga clic aquí para saber más sobre las lesiones accidentales en niños y adolescentes.](#)

## Prevención de Heridas en la Cabeza

La salud y la seguridad de niños y adolescentes siempre es una prioridad. Las lesiones en la cabeza y conmociones cerebrales pueden ocurrir cuando juegan en el patio, montan en bicicleta o practican algún deporte. [Haga clic aquí para ver consejos de prevención de lesiones en la cabeza y conmociones cerebrales.](#)

## Aspectos Básicos de las Lesiones Cerebrales

Las lesiones cerebrales son provocadas por golpes en la cabeza que hacen que el cerebro rebote en el interior del cráneo. Es importante saber cómo reconocer y responder frente a una lesión cerebral, especialmente si sus hijos practican algún deporte de contacto. [Haga clic aquí para saber más sobre las señales y síntomas de lesiones cerebrales.](#)

## Seguridad en los Parques de Juegos

Más de la mitad de las lesiones en parques y plazas se relacionan con caídas de juegos o instalaciones deportivas. Suelen terminar en huesos rotos y lesiones cerebrales graves. [Haga clic aquí para ver consejos de seguridad en parques de juegos.](#)

## Notificación Anual para Miembros 2022



Desde **Maryland Physicians Care** queremos recordarle algunos datos importantes sobre su plan de salud. Esta información le permitirá tomar decisiones informadas sobre la atención de salud para usted y su familia. Puede encontrar este aviso [aquí](#) o llamar a Servicios para Miembros al **1-800-953-8854** para pedir que le envíen una copia.

# Tabaco y Fertilidad



## ¿Cuál es el efecto del consumo de tabaco a la hora de buscar un embarazo?

Todos sabemos que fumar es perjudicial para la salud, y potencialmente mortal, pero ¿sabía que puede afectar la fertilidad tanto de hombres como de mujeres? La habilidad de tener hijos biológicos también se conoce como “fertilidad”. Los hombres y las mujeres producen ciertas hormonas que ayudan a crear al bebé. Si las hormonas no están en los niveles apropiados, puede ser muy difícil, o incluso imposible, reproducirse o tener hijos biológicos.

Las investigaciones demuestran que:

- Fumar puede reducir la fertilidad, haciendo que sea muy difícil concebir.
- Fumar puede afectar negativamente la producción de hormonas.
- Fumar y estar expuesto al humo de tabaco puede dañar el sistema reproductivo.
- Fumar puede provocar daños al ADN en el esperma.

Si usted o algún ser querido está intentando lograr un embarazo y consume tabaco, le acercamos más información sobre cómo [dejar el tabaco](#), para que empiece cuanto antes a recorrer el camino de una vida libre de humo.

## Fumar Antes, Durante Y Después Del Embarazo Puede Perjudicar La Salud De El Bebé

Fumar durante el embarazo puede aumentar el riesgo de sufrir complicaciones como el trabajo de parto prematuro o el parto prematuro. Fumar durante el embarazo también puede provocar problemas de salud en el bebé por nacer. Casi todos los productos de tabaco (incluso los cigarrillos electrónicos) contienen nicotina, que puede atravesar la placenta e interferir con el desarrollo fetal y posnatal.

Cada año, unos 400,000 infantes en Estados Unidos se ven expuestos al humo y los químicos del cigarrillo dentro del vientre. Estos bebés están en riesgo de sufrir varias complicaciones, como por ejemplo:

- Bajo peso en el nacimiento.
- Falla en el desarrollo de los pulmones.
- Defectos de nacimiento tales como labio leporino o paladar hendido.
- Síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL).
- Embarazo ectópico, que sucede cuando un óvulo fecundado no logra alcanzar el útero y en su lugar comienza a desarrollarse en otro lugar del organismo. Es una afección muy grave que, en casi todos los casos, provoca la pérdida del embarazo y, en algunos casos, la muerte de la gestante.
- Además, algunas pruebas demuestran que fumar durante el embarazo puede aumentar el riesgo de sufrir un aborto espontáneo.

Si está cursando un embarazo y le gustaría saber más sobre cómo dejar de fumar, puede hablar con su proveedor de atención acerca de [su salud reproductiva](#). También puede obtener [recursos gratuitos para dejar de fumar durante el embarazo](#), que incluyen [un programa por mensaje de texto que ofrece ayuda a las personas embarazadas que quieren dejar el tabaco](#).

Fuente <https://www.fda.gov/tobacco-products/health-effects-tobacco-use/how-smoking-affects-reproductive-health>

## ¿QUÉ ES LA Administración de la Salud de la Población?



Todos los años, MPC evalúa las necesidades de atención de salud de sus miembros y con esa información puede crear nuevos programas o hacer cambios en los programas existentes que se ofrecen a través de la Administración de la Salud de la Población. Nuestro programa de detección del cáncer, pruebas para detectar plomo en niños y vacunación contra la gripe tienen como objetivo principal cuidar la salud de nuestros miembros. Si usted está en riesgo de padecer asma o tiene problemas de abuso de sustancias, tenemos programas para ayudarlo. Si tiene que permanecer en el hospital, nuestro equipo de Atención de Transición puede ponerse en contacto con usted para coordinar la atención necesaria y ayudar a prevenir las readmisiones. Las personas que cursan embarazos de alto riesgo o que sufren 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. Puede comunicarse con los Servicios para Miembros de MPC llamando al 1-800-953-8854.

## ¿QUÉ ES LA Administración de Casos?

¿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 ayuda? ¡Podemos ayudarlo con todas estas preocupaciones o preguntas a través de nuestro programa gratuito de Administración de Casos en Maryland Physicians Care (MPC)!

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 ayudarlos.

Nuestro equipo puede ayudarlo con educación e información 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 un especialista. Nuestro 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. Nuestro equipo está altamente capacitado en diversas áreas y están listos para ayudarlo. ¡Solo tiene que llamarnos! El programa es gratuito. Trabajaremos juntos, con usted y sus proveedores, para satisfacer sus necesidades y responder todas sus preguntas de salud. ¡Hable con su proveedor sobre la Administración de Casos o llámenos para obtener más información!

Puede sumarse al Programa de Administración de Casos en cualquier momento. Cuando esté listo, solo llame a Servicios para Miembros al 1-800-953-8854 para saber más. ¡Lo esperamos!

## Usted Puede Hacer la Diferencia

El Consejo Asesor de Pacientes está formado por miembros que comparten su opinión sobre los programas y servicios que ofrece MPC. Durante estas reuniones, el personal de MPC ofrece información importante sobre beneficios, educación de salud y programas de actividades, mientras que los miembros comparten sus opiniones y ayudan a mejorar nuestros planes de atención.

**Para poder formar parte de nuestro Consejo Asesor de Pacientes, los miembros deben cumplir con las siguientes características:**

- Ser miembro de MPC.
- Poder participar de seis reuniones cada año, por teléfono o por Internet.
- Tener 21 años como mínimo.

**Si tuvo un hijo recientemente, o si sufre enfermedades crónicas o tiene varios problemas de salud, nos gustaría escuchar su opinión para asegurarnos de que nuestros programas y servicios cubran sus necesidades.**

**¡Ayúdenos a mejorar hoy mismo, aplique para participar de nuestro Consejo Asesor de Pacientes!**



## TDAH

¿Su hijo sufre déficit de atención e hiperactividad (TDAH)? A veces, los padres y maestros detectan signos de TDAH en niños a muy temprana edad. Pero es normal que los niños pequeños sean distraídos, inquietos, impacientes o impulsivos. Y esto no siempre significa que el niño tenga TDAH. La atención, la actividad y el autocontrol se desarrollan poco a poco a medida que el niño crece. Los niños aprenden esas habilidades con ayuda de sus padres y educadores. Algunos niños, no avanzan mucho en lo que respecta a prestar atención, mantenerse sentados, estar tranquilos, escuchar o esperar.

Las personas que sufren de TDAH presentan diferencias en el desarrollo cerebral y en la actividad cerebral que afectan la atención, la habilidad de estar quietos y el autocontrol. Más del 10 por ciento de los niños en Estados Unidos recibieron un diagnóstico de TDAH. La medicación puede ayudar. Los niños que toman medicación para TDAH necesitan seguimiento médico. Programe una visita a su médico dentro de los 30 días desde el comienzo de la medicación. Después, el niño debe visitar al médico dos veces en los siguientes nueve meses. Comuníquese con Maryland Physicians Care llamando al 1-800-953-8854.

**PIDA UNA SOLICITUD**

## 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

Solo 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**

## Servicios de Salud Mental

Si tiene problemas de salud mental o abuso de sustancias, llame a su proveedor de atención primaria o a la línea de Servicios para Miembros de su MCO. Su proveedor de atención primaria puede ofrecerle tratamiento o referirlo al Sistema Público de Salud Mental. El Sistema Público de Salud Mental cubre varios servicios relacionados con la salud mental y del comportamiento. Puede acceder a esos servicios sin ser referido por su PCP, solo llame al Sistema Público de Salud Mental al 800-888-1965. Esta línea de ayuda gratuita funciona las 24 horas del día, los siete días de la semana. Los agentes están capacitados para tomar su llamada y lo ayudarán a obtener los servicios que necesita. Los servicios de salud mental incluyen, pero no se limitan a:

- Administración de casos.
- Servicios de atención de crisis y servicios móviles de intervención en crisis.
- Servicios de internación psiquiátrica.
- Centros de salud mental ambulatorios.
- Centros residenciales de tratamiento.

Si el Sistema Público de Salud Mental determina que usted no necesita a un especialista para tratar sus necesidades de salud mental, su PCP (si usted lo autoriza) será informado para que pueda hacer un seguimiento de su caso de ser necesario.



**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**.

Le invitamos a unirse a

# Belong

el programa de recompensas para miembros de Maryland Physicians Care.



Únase al programa para:

- Ganar premios, como Fitbits, licuadoras, freidoras y mantas de felpa
- Obtener cupones de descuento para supermercados
- Obtener regalos en eventos del programa Well on Wheels de MPC
- Acceder a recetas saludables

**¡Haga clic aquí para registrarse!**