

mpc Well Aware

Boletín para Miembros de MPC / Edición 4, 2022



¡Actualice su información!

Cuando finalice la Emergencia de Salud Pública, las personas inscritas deberán renovar su cobertura. Todos los miembros recibirán un aviso del Departamento de Salud de Maryland cuando sea el momento de renovar la cobertura. Para asegurarse de recibir el aviso del Departamento de Salud de Maryland hay algunos pasos que debe seguir ahora.

- 1. Visite el sitio web de Maryland Health Connection**
- 2. Regístrese o cree una cuenta**
- 3. Compruebe su dirección postal, número de teléfono y correo electrónico**



También puede actualizar su dirección postal, número de teléfono y correo electrónico llamando a Maryland Health Connection al 855-642-8572.

Tabla de Contenidos

Semana Nacional de la Vacuna de la Gripe | Del 5 al 9 de Diciembre
MyVirtualMPC

Cambio en los Beneficios de Atención Dental para Adultos

¡Garantizamos que Reciba la Atención que Necesita!

La Calidad es Importante

PÁGINA 2

Cómo Aprovechar al Máximo las Consultas Médicas

Gáñele a la Melancolía Invernal

Concientización Sobre el VIH/SIDA

PÁGINA 3

Consejos de Salud para la Temporada de Fiestas

Preparados, Listos...¡A Cocinar!

PÁGINA 4

Programa de Recompensas para Miembros *Belong*

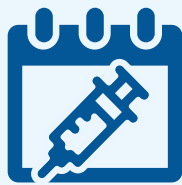
Ayude a Prevenir el Fraude y el Uso Indevido

Usted Puede Hacer la Diferencia

PÁGINA 5

DEL 5 AL 9 DE DICIEMBRE

Semana Nacional de la Vacuna de la Gripe



Ya llega el invierno. ¡Y esto significa que la temporada de gripe está a la vuelta de la esquina! La gripe es mucho más que un resfriado fuerte. Puede provocar serias complicaciones de salud, como la neumonía, e incluso puede llevar a la hospitalización. Se recomienda que todas las personas de más de 6 meses se vacunen contra la gripe todos los años. Contacte a su PCP para programar su vacuna contra la gripe, reduzca el riesgo de contagiarse con la gripe estacional y manténgase protegido en los próximos meses de invierno. Los anticuerpos que permiten combatir al virus pueden tardar hasta dos semanas en desarrollarse, y es por eso que ahora es un buen momento para vacunarse. Puede encontrar más información [aquí](#).



MyVirtualMPC

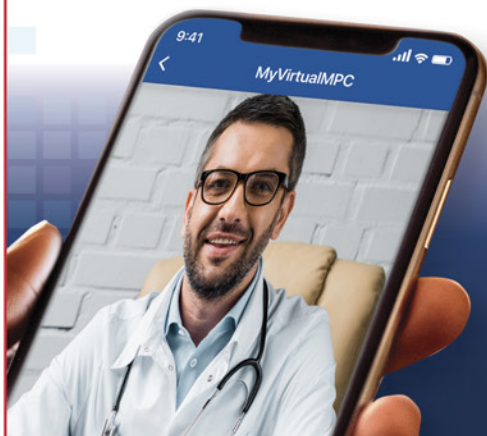
de maryland physicians care

¡Ahora Disponible las 24 horas, Todos los Días!

El 1 de septiembre de 2022, Maryland Physicians Care actualizó la cobertura disponible a través de MyVirtualMPC. Este servicio ahora está disponible para los miembros de MPC las 24 horas del día, los siete días de la semana. Una vez que se haya registrado, podrá enviar mensajes de texto, compartir imágenes o comunicarse por videollamada con un médico 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 a una cita? Obtener atención médica es tan fácil como enviar un mensaje de texto a un amigo. Entre en MyVirtualMPC y obtenga las respuestas, tratamientos y cuidados de seguimiento que necesita en segundos.

MyVirtualMPC está disponible las 24 horas, todos los días — sin costo adicional. De modo que, ¡evite la sala de espera y descubra MyVirtualMPC! [Descárguelo hoy mismo.](#)



DESCÁRGUELO HOY MISMO



Vigente desde el 1/1/2023

Cambio en los Beneficios de Atención Dental para Adultos

Maryland Medicaid comenzará a ofrecer cobertura de atención dental para adultos desde el 1 de enero de 2023. Los miembros de HealthChoice estarán cubiertos bajo el programa Maryland Healthy Smiles Dental Program (MHSDP). El programa MHSDP ofrecerá servicios de atención dental completos. Incluirán:

- Limpiezas y controles de rutina
- Radiografías
- Rellenos
- Extracciones
- Y mucho más

Si tiene preguntas sobre la expansión de la cobertura dental para adultos, llame al MHSDP al número 1-844-275-8753.

Debido a los cambios en la cobertura dental para adultos de Maryland Medicaid, MPC ya no cubrirá servicios dentales para adultos a partir del 1/1/2023. Si tiene preguntas sobre la cobertura dental antes del 1/1/2023, llame a Servicios de Atención al Cliente de MPC al 800-953-8854.

¡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 las 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.

La Calidad es IMPORTANTE



El Programa de Control de Calidad de Maryland Physicians Care evalúa la calidad de la atención y los servicios que reciben los miembros de MPC. 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 nuestro sitio web en [Control de Calidad de MPC](#) y [Resultados de la Encuesta de Satisfacción 2022 \(PDF\)](#) o póngase en contacto con el Servicio de Atención al Cliente llamando al 1-800-953-8854.



Cómo Aprovechar al Máximo las Consultas Médicas



¿Cuánto sabe su médico sobre su salud actual? Es probable que ya sepa mucho, pero sabrá aún más si usted hace su parte y lo mantiene informado. Usted y su médico podrán tomar mejores decisiones sobre sus necesidades de atención si sigue los siguientes consejos:

- Comuníquese a su médico si debe visitar la sala de emergencias o pasar la noche hospitalizado inesperadamente.
- Haga un seguimiento con su médico después de atenderse con un especialista.
- Comuníquese a su médico los resultados de sus análisis de laboratorio.
- Si su médico le pide que controle su presión arterial o azúcar en sangre, indíquelo los resultados de sus mediciones.
- Informe a su médico acerca de cualquier medicación que esté tomando.
- Sepa qué pruebas debe realizarse.

Para estar preparado para su consulta con un nuevo proveedor de atención primaria (PCP), lleve una lista de los medicamentos que esté tomando. Además, incluya una lista con cualquier preocupación de salud o síntomas que pueda estar experimentando. No importa si es algo importante o solo una inquietud, hablar con su médico sobre las cosas que lo preocupan puede marcar una gran diferencia en su salud. Hable abiertamente con su PCP (ya sea nuevo o habitual) para que juntos puedan tomar mejores decisiones sobre su salud. Puede encontrar más información [aquí](#).

Gáñele a la Melancolía Invernal



La depresión estacional, también llamada trastorno afectivo estacional (SAD, por su sigla en inglés), es un tipo de depresión desencadenada por el cambio de estación. Los días más cortos y la disminución de la luz del día pueden provocar tristeza, falta de energía, aumento de las horas de sueño y aumento de peso. **Si está experimentando síntomas de depresión estacional, a continuación, encontrará consejos para mejorar los síntomas.**

- Haga ejercicios moderados al aire libre para aprovechar la luz solar. Con solo diez minutos de sol al día puede absorber algo de vitamina D, que es muy necesaria para el organismo.
- Vaya al cine, encuéntrese con amigos o realice otras actividades que suele disfrutar.
- Coma alimentos nutritivos y evite sobrecargarse de carbohidratos como galletas y dulces.
- Sea paciente. La depresión estacional suele desaparecer sola, pero puede llevar algunos meses hasta que desaparezca.
- Si los sentimientos continúan, hable con su PCP sobre las opciones de tratamiento.

Puede acceder a una herramienta gratuita para identificar los síntomas de depresión en la sección de [Herramientas de Autogestión de la página de Bienestar de MPC](#).

Concientización Sobre el VIH/SIDA



Diciembre es el Mes Nacional de Concientización sobre el VIH/SIDA. El objetivo es divulgar información sobre pruebas y tratamiento, disminuir el estigma relacionado con el VIH/SIDA, ayudar a los que viven con la enfermedad y honrar a los que ya no están.

Hay distintas formas de participar en el Mes de Concientización sobre el VIH/SIDA, sin importar cuál sea su relación con la enfermedad. La primera forma es hacerse la prueba. La prueba del VIH es para todos. Los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC) recomiendan que todas las personas de 13 a 64 años de edad se realicen la prueba al menos una vez. Las personas con ciertos factores de riesgo, deben realizarse la prueba con más frecuencia. Contacte a su PCP para saber más sobre cómo hacerse la prueba.

La segunda forma de participar es tomarse un tiempo para informarse y educarse sobre la enfermedad. Los [CDC](#), la [Organización Mundial de la Salud \(OMS\)](#) y [MPC](#) son excelentes fuentes de recursos e información.



Consejos de Salud para la Temporada de Fiestas

¡Ya llegan las fiestas! Y con ellas, se multiplican los encuentros con familiares y amigos... y las comidas deliciosas. Puede seguir estos simples pasos para mantenerse saludable durante estas fiestas:

- **Coma a conciencia** – tómese un descanso de diez minutos después del primer plato para que la señal de que el estómago está lleno llegue al cerebro. Quizás descubra que no quiere segundo plato, o que quiere solo un plato pequeño.
- **Hidrátese** – si está tomando bebidas alcohólicas, intente alternar con vasos de agua entre un trago y otro. Se sentirá mucho mejor al día siguiente.
- **Elija sustitutos saludables para sus recetas** – reemplace la crema agria con yogurt griego, el puré de papas con batatas, espinaca y dips de alcachofa con hummus. Estos pequeños cambios pueden ayudar a evitar aumento de peso.
- **Siga una rutina de ejercicio simple** – haga una caminata de diez minutos dos veces al día; dividir las actividades para que sean más cortas y manejables lo motivará y ayudará a mantener el compromiso.
- **Duerma bien** – una buena noche de sueño es la clave para una buena salud y un sistema inmune fuerte. Las personas que duermen ocho horas por día tienen menos posibilidades de resfriarse que quienes duermen siete horas o menos.

Preparados, Listos...¡A Cocinar!

Pastelón puertorriqueño de carne y plátano amarillo



Calorías.....	401
Grasas totales.....	8 g
Grasa saturada.....	3 g
Colesterol.....	27 mg
Sodio.....	194 mg
Fibras totales.....	7 g
Proteínas.....	19 g
Carbohidratos.....	71 g
Potasio.....	1,315 mg



El porcentaje de valores diarios está basado en una dieta de 2,000 calorías.

Tiempo de preparación: 20 minutos / Tiempo de cocción: 1 hora

Rendimiento: 12 porciones / Tamaño de la porción: 1 cuadrado

INGREDIENTES:

Para la capa de relleno de carne:

- 1½ libra de carne molida magra
- 2 pimientos verdes medianos sin semillas cortados
- 1 cebolla amarilla mediana cortada
- 3 hojas de laurel
- ¼ de taza de cilantro picado
- 1 taza de caldo de res bajo en sodio
- 5 ajícos (pimientos pequeños y dulces)
- ½ cucharada de pasta de achiote
- 2 dientes de ajo, picados finamente
- 1 taza de salsa de tomate

Para la masa:

- 8 plátanos amarillos grandes maduros y pelados
- 10 tazas de agua
- 2 cucharadas de aceite de oliva

Para las otras capas:

- 5 claras de huevo batidas
- 1½ taza de frijoles verdes cocidos
- ½ taza de queso mozzarella bajo en grasa rallado

INDICACIONES:

1. Precalentar el horno a 350 °F.
2. Cocinar la carne molida en una olla grande. Escurrir la grasa y agregar el resto de los ingredientes del relleno. Cocinar a fuego medio durante 5 minutos. Reservar.
3. Hervir los plátanos pelados en 10 tazas de agua hasta que estén suaves y escurrir. En un recipiente grande, aplastar los plátanos y después agregar el aceite de oliva. Mezclar bien hasta obtener una masa suave.
4. En un recipiente separado, batir las claras de huevos hasta que estén espumosas.
5. Extender la mitad de la masa de plátano en un recipiente para horno de 11" x 14". Agregar una capa de relleno de carne, claras de huevo y la mitad de los frijoles verdes.
6. Repetir las capas y finalizar con una capa final de plátanos y claras de huevo. Esparcir el queso mozzarella.
7. Hornear por 20 minutos. Cortar en 12 porciones.

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

Le invitamos a unirse a



el programa de recompensas para miembros de Maryland Physicians Care.



Únase a Belong 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!



AYUDE A PREVENIR EL FRAUDE Y EL USO INDEBIDO

¡MPC necesita su ayuda para evitar el fraude y uso indebido! Le pedimos que informe cualquier actividad sospechosa que haya visto. Denuncie el fraude y uso indebido sin temer a represalias, llame a la línea directa de cumplimiento de MPC al 1-866-781-6403 o por Internet [aquí](#).

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 ayudarán 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 es una madre joven, si sufre enfermedades crónicas o si 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!

PIDA UNA SOLICITUD