

Renueve sus beneficios Medicaid | ¡El bienestar al alcance de su mano! | Asma | Programa maternal de consumo problemático de opioides | Corazón/Hipertensión | Alimentación saludable | Centro de recursos de salud y bienestar de MPC | Preparados, listos... ¡a cocinar! | ¿Lo sabía? | ¿Qué es la Administración de la Salud de la Población? | ¿Qué es la Administración de Casos? | Cobertura de Beneficios en Farmacias | Programa de Control de Calidad | Consejo Asesor de Consumidores | Ayude a Prevenir el Fraude y el Uso Indevido | Usted tiene derechos y responsabilidades | Visite nuestro sitio web | A quién llamar |

COMPARTA CON SU FAMILIA Y AMIGOS:



Edición 2, 2023

mpcWellAware

BOLETÍN PARA MIEMBROS

No pierda sus beneficios Medicaid. ¡Mantenga su cobertura con Maryland Physicians Care!



Se vienen cambios en Medicaid de Maryland.

Este año, las renovaciones de Medicaid ya no serán automáticas. Consulte con Maryland Health Connection para comprobar que su información de contacto esté actualizada y así no perder ningún anuncio o aviso sobre su seguro de salud.



Recibirá una notificación cuando sea el momento de renovar su cobertura, y deberá realizar la renovación.

Mantenga su cobertura con MPC.

Cómo comenzar:

- 1 :: Compruebe que Maryland Health Connection tenga su dirección postal, número de teléfono y correo electrónico actualizados. De ese modo, podrán contactarlo con información sobre su cobertura de salud. También puede elegir cómo quiere recibir avisos y anuncios. Para actualizar su información de contacto por internet, ingrese a su cuenta en: www.marylandhealthconnection.gov/es
- 2 :: Esté atento a cualquier comunicación de Maryland Health Connection. Los miembros serán notificados en distintos momentos. Una vez que reciba su notificación, tendrá 45 días para responder. Deberá abrir y leer cualquier comunicación que reciba para saber cómo pueden afectarlo.
- 3 :: Renueve su cobertura tan pronto reciba el aviso. Recibirá un aviso por correo o en su cuenta por internet (si solicitó contacto sin papeles). El aviso le dirá que debe completar la renovación.



Obtenga ayuda por internet, en persona o por teléfono.

- Llame a Maryland Health Connection al 855-642-8572. Podemos ayudarlo en más de 200 idiomas. Las personas sordas o con dificultades auditivas pueden contactar al Servicio de Relevó al 855-642-8573.
- Llame o visite a su [Departamento de Servicios Sociales](#) local.
- Llame o visite a su [Departamento de Salud](#) local.
- Contacte a un [agente o navegador](#).

¡El bienestar al alcance de su mano!

Estar más saludable y sentirse mejor, ¡es tan fácil como hacer clic!

Maryland Physicians Care (MPC) ofrece acceso a muchas herramientas fáciles de usar para que pueda cuidar su salud, que lo ayudarán a estar más saludable o a cuidar mejor de sus enfermedades crónicas. Estas herramientas virtuales gratuitas lo ayudarán con lo siguiente:

- Peso saludable
- Dejar de fumar y consumo de tabaco
- Actividad física
- Alimentación saludable
- Manejo del estrés
- Salud mental



¡Tenemos nuevos temas de salud!



- **Exámenes y vacunas:** – Estas herramientas lo van a ayudar a saber qué exámenes y vacunas necesitan usted y su familia para mantenerse saludables. Puede usar los resultados inmediatos que recibirá para comprobar si usted y su familia están al día con los servicios preventivos. *¡Los resultados son confidenciales y sólo podrá verlos usted!*
- **Salud de la Mujer:** – Cronograma interactivo de la salud femenina en el que podrá explorar los servicios preventivos recomendados para las mujeres, según la edad, en las siguientes áreas: salud general, enfermedades infecciosas, cáncer, embarazo y posparto.
- **Alcohol sin riesgos:** – Este cuestionario confidencial está diseñado para ayudarnos a observar de cerca nuestro consumo de alcohol e identificar cualquier posible daño oculto para nuestra salud y bienestar, hoy o en el futuro.
- **Prediabetes:** – Esta herramienta gratuita puede mostrarle cuál es su riesgo de prediabetes, cuándo debe hacerse chequeos regulares con su médico y qué pasos puede seguir para retrasar o prevenir la aparición de la diabetes tipo 2.

Para acceder a estas herramientas gratuitas en internet, visite [Herramientas de Autogestión de MPC](#) o llame al Departamento de Servicios para Miembros de MPC al [1-800-953-8854](#). Además puede contactar al equipo de Prevención y bienestar por correo electrónico a preventionandwellness@mpcmedicaid.com.

Asma

¿Su hijo tose seguido, suele carraspear o hace sonidos agudos? El asma es una condición crónica muy común en niños en Estados Unidos: uno de cada doce niños tiene asma. Los sonidos agudos son un síntoma muy común del asma. Son una especie de quejido o silbido que sucede al respirar.

Hay muchos tipos de asma. El médico puede determinar qué tipo de asma tiene su hijo. El asma más común es el asma alérgico, el 60% de los casos de asma son de ese tipo. El asma alérgico puede desencadenarse por el polen, el polvo o la caspa de animales como los perros y gatos. El asma alérgico suele aparecer por temporadas, porque va de la mano con las alergias estacionales. Hable con su médico sobre los síntomas de sus hijos, o llame a Maryland Physicians Care al [1-800-953-8854](#) para programar una cita con un médico.





Maryland Physicians Care | Beneficios 2023

Watch later

Share



Maryland Physicians Care brinda cobertura médica y beneficios de salud cerca de su casa. Esta cobertura incluye acceso a consultas de atención primaria y de urgencia, beneficios para embarazadas y madres recientes, consultas con especialistas, cobertura en farmacias, servicios de atención primaria de salud mental, atención dental* y de la visión (incluyendo adultos), y mucho más. La participación de MPC en el programa [HealthChoice](#) está disponible para los beneficiarios de Maryland Children's Health Program (MCHP) que califiquen. Los miembros pueden atenderse con la red de doctores de MPC para obtener el cuidado que necesitan.

*La atención dental está a cargo de Maryland Healthy Smiles Dental Program (MHSDP).



Programa Maternal de Consumo Problemático de Opioides

El Programa Maternal de Consumo Problemático de Opioides MOM de MPC está centrado en mejorar la atención durante el embarazo y el posparto de nuestros miembros que sufran algún desorden relacionado con el uso de opioides. Los beneficios continúan por un año desde el final del embarazo.

El programa MOM cubre las necesidades de la atención de nuestras pacientes durante el parto y el posparto por medio la asignación de administradores de caso que coordinan la atención y aseguran que los miembros:

- Reciban los servicios de atención de salud que necesiten
- Tengan acceso a los servicios sociales correspondientes en su comunidad
- Estén siempre conectadas con la atención que necesitan

Para inscribirse deberá:

- Estar inscrita en MPC
- Estar cursando un embarazo
- Sufrir o haber sufrido dificultades relacionadas con el uso problemático de opioides



Inscribirse en el programa es muy fácil. Solo tiene que contactar al Coordinador de Necesidades Especiales de MPC al correo electrónico MPCSNC@MPCmedicaid.com o al teléfono 800-953-8854. Además, nuestros pacientes pueden autoreferirse con este formulario en inglés: [Servicios de Administración de Casos de Maryland MOM \(Programa Maternal de Consumo Problemático de Opioides\)](#).

 MPC Belong

Watch later

Share





Únase a Belong, el Programa de Recompensas para Miembros de Maryland Physicians Care, y tendrá:

- La posibilidad de ganar premios como Fitbits, licuadoras, freidoras y mantas
- Valiosos cupones para tiendas de alimentos
- [Regalos en los eventos comunitarios de MPC Well on Wheels](#)
- Recetas saludables

¡Únase a Belong ya mismo!

Corazón/Hipertensión



La hipertensión es una condición muy común y a veces es conocida como presión arterial alta. Con el cambio en las regulaciones en 2017, casi la mitad de los adultos de Estados Unidos pasaron a estar en el grupo de personas diagnosticadas con esta condición. La hipertensión puede desarrollarse a lo largo de varios años. Usted podría no notar ningún síntoma. Incluso en los casos en que no se presentan síntomas, la presión arterial alta puede causar daños en los vasos sanguíneos y los órganos, especialmente en el cerebro, el corazón, los ojos y los riñones. La detección temprana es muy importante. Los controles de presión arterial regulares pueden ayudarlos a usted y a su médico a detectar cualquier cambio en su presión. El tratamiento para la hipertensión incluye tanto medicamentos recetados como cambios saludables en su estilo de vida. Si la presión arterial no se trata, puede llevar a problemas de salud graves que incluyen ataques cardíacos y derrames.



Alimentación saludable

¿Qué es una dieta baja en sodio? El sodio es un mineral esencial, necesario para muchas funciones corporales muy importantes. El sodio se encuentra en la mayoría de los alimentos que comemos, pero los alimentos sin procesar, como vegetales, frutas y aves de granja, tienen muy pocas cantidades de sodio. La mayoría del sodio se concentra en los alimentos procesados y empaquetados, como snacks, comidas congeladas y comidas rápidas. La sal se incorpora durante el procesamiento para realzar el sabor. Los profesionales de salud suelen recomendar dietas bajas en sodio para tratar algunas condiciones médicas. Los niveles de sodio suelen restringirse a menos de 2-3 gramos (2,000-3,000 mg) por día. Como referencia, una cucharada de sal contiene unos 2,300 mg de sodio. Cuando tenga que realizar una dieta baja en sodio, observe las etiquetas de los alimentos y use una cuchara medidora. Debe mantener su consumo de sal en 1 a 2 cucharadas por día.



Visite el Centro de Recursos de Salud y Bienestar de MPC

En Maryland Physicians Care queremos ayudar a nuestros miembros a tomar decisiones saludables para disfrutar de una vida feliz. Ofrecemos una gran variedad de herramientas y recursos que le ayudarán a vivir una vida feliz y saludable. El objetivo de "Salud y Bienestar" es brindarle toda la información necesaria para que aprenda a tomar las mejores decisiones para usted y sus hijos.

Más información

Preparados, listos... ¡a cocinar!



Pechuga de pollo con pecanas

Este plato de pollo solo toma 8 minutos de preparación, 20 minutos en el horno, ¡y listo! El resultado es tan impresionante que puede servirlo en una ocasión especial, pero a la vez es tan casual que puede combinarlo con ropa cómoda y comerlo frente al televisor. Le gustará el toque crocante casero de las nueces de pecana, junto con el dulce sabor natural y especiado. Sírvalo con [ensalada de la huerta](#) y [batatas fritas](#).

Calorías	300
Grasas totales	15 g
Grasas saturadas	2 g
Grasas trans	0 g
Colesterol	95 mg
Sodio	270 mg
Carbohidratos totales	3 g
Fibras	2 g
Azúcares totales	2 g
Proteínas	37 g
Potasio	370 mg

Tiempo de preparación: 8 minutos / Tiempo de cocción: 20 minutos / Rinde: 4 porciones /
Tamaño de la porción: 1 pechuga (unas 5 onzas)

¿Lo sabía?

Las mujeres embarazadas de raza negra tienen mayores riesgos de sufrir complicaciones durante el embarazo. ¿Sabía que las mujeres negras tienen más probabilidades de...?:

- Tener diabetes, presión arterial alta y enfermedades cardíacas, que pueden afectar tanto a la mamá como al bebé durante el embarazo
- Tener fibromas en el útero que pueden provocar abundante sangrado inesperado y afectar la posibilidad de seguir con el curso del embarazo o de tener un embarazo saludable
- Presentar signos de preeclampsia en las primeras semanas del embarazo La preeclampsia puede provocar presión arterial alta y otros problemas serios que pueden llevar a la muerte.

No se preocupe— ¡hay cosas que puede hacer para tener un embarazo más saludable!

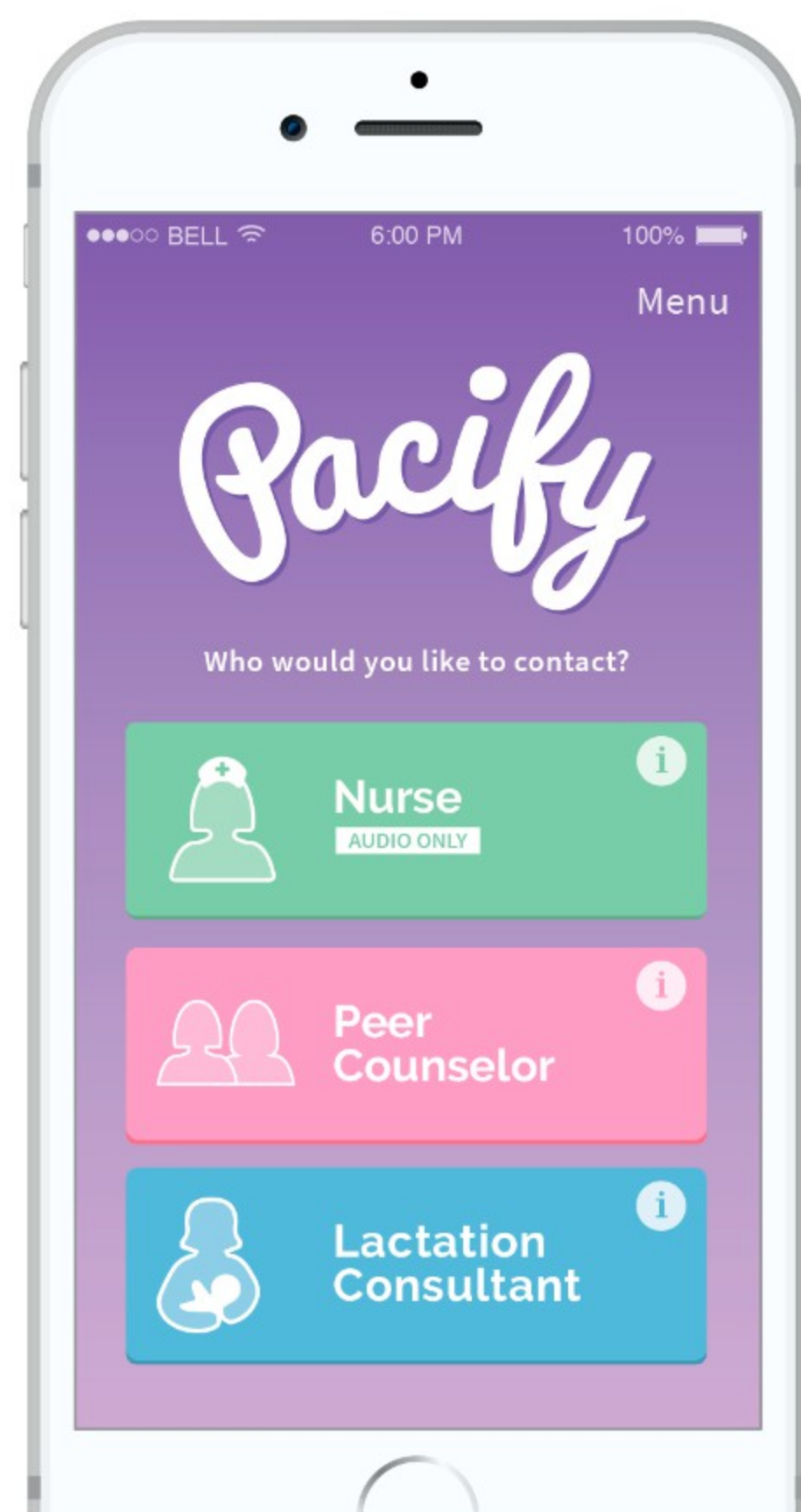
- 1 :: **Hable con su médico. Es importante que sepa si tiene alguno de estos síntomas durante el embarazo y después del nacimiento del bebé:**

- Dolores de cabeza severos
- Hinchazón de las manos o la cara
- Problemas para respirar
- Sangrado severo

- 2 :: **Coma alimentos saludables. Elegir las opciones más saludables es importante durante el embarazo. Tiene que comer muchas frutas y vegetales frescos y evitar los alimentos muy salados o azucarados y las comidas procesadas. Una dieta equilibrada puede ayudar a que su bebé esté saludable.**

- 3 :: **Haga ejercicio de forma segura, con autorización de su médico. Si está embarazada, debe contar con los cuidados de un médico que pueda seguir el avance del embarazo.**

- Consulte a su médico para saber si debe ajustar la actividad física que realiza durante el embarazo.
- La actividad física de intensidad moderada, como caminatas enérgicas, mantendrán su corazón y sus pulmones sanos durante y después del embarazo.



Después de tener a su bebé, el ejercicio también ayudará a mantener un peso saludable, y si se combina con una alimentación con menos calorías, ayuda con la pérdida de peso. MPC quiere que todas las embarazadas estén saludables, y por eso tiene muchos programas para ayudar a las mujeres embarazadas de Maryland.

- Con la aplicación gratuita Pacify, nuestros miembros pueden hablar con Administradores de Casos, que las ayudarán a aprovechar sus beneficios, a encontrar a un médico o a programar citas, y además pueden contactar a expertos en lactancia las 24 horas al día, los 7 días a la semana para hacer consultas sobre lactancia o sobre cualquier cuestión relacionada con la alimentación del bebé.
- El Servicio de Visitas en Casa ofrece apoyo para mujeres durante el embarazo y el nacimiento, y apoyo para padres y niños durante el período de posparto hasta los tres años de edad del bebé.
- Visite [el sitio web de MPC](#) para más información sobre los servicios de apoyo durante el embarazo o llame a Servicios para Miembros al [1-800-953-8854](tel:1-800-953-8854).

¡Maryland Physicians Care está aquí para apoyar al bebé y a la mamá!





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

Todos los años, MPC evalúa las necesidades 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. Nuestros programas de detección del cáncer de cuello de útero y pruebas para detectar plomo en niños 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. 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 y reducir el número de visitas a la sala de emergencias. Llame a Servicios para Miembros al [1-800-953-8854](tel:1-800-953-8854) para más información.

¿Qué es la Administración de Casos?

¿Le preocupa su estado de salud o 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 ayudarle con todas estas preocupaciones o preguntas a través de nuestro programa gratuito de Administración de Casos en MPC!

La Administración de Casos es un método basado en el trabajo en equipo, diseñado para ayudarlo 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 ayudar gracias a la 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, ayudarlo a ubicar a su médico o a cambiar su proveedor de atención primaria o especialista. Nuestro equipo también lo asistirá con cualquier problema de transporte que pueda tener para llegar a sus citas y le dará recursos útiles en su comunidad.

En MPC, queremos asegurarnos de que tenga apoyo y asistencia para superar los problemas relacionados con la salud. Nuestro equipo está altamente capacitado en diversas áreas y están listos para ayudarlo. ¡Solo tiene que llamarnos! Nuestros programas son gratuitos. 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](tel:1-800-953-8854) para saber más. ¡Lo esperamos!



Cobertura de Beneficios en Farmacias

Maryland Physicians Care garantiza que la lista de medicamentos preferidos (PDL) esté disponible aquí: [Beneficios en Medicamentos Aprobados de MPC](#). Nuestros miembros pueden buscar el medicamento que necesiten con nuestra herramienta de búsqueda en inglés: [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 enlace: [Medicamentos de Venta Libre de MPC](#). 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 pueden llamar a MPC las 24 horas del día al número [1-800-953-8854](tel:1-800-953-8854) para obtener un suministro limitado de dicha medicación.



MPC Belong

Watch later

Share



YouTube

Si recibe su cobertura de Medicaid por medio de Maryland Physicians Care, entonces ya no tendrá que ir hasta el consultorio del médico para ser atendido. Evite la sala de espera y envíe mensajes de texto a un médico local GRATIS con MyVirtualMPC. Sólo necesita un dispositivo (teléfono, tableta o computadora) conectado a internet. Los médicos están disponibles desde las 9 a.m. hasta las 9 p.m., los siete días de la semana. Descargue MyVirtualMPC hoy mismo.

Descargue la aplicación



Programa de Control de Calidad

El programa de Administración 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.
 - Vacunas para niños.
 - Exámenes de la vista.
 - Exámenes de colesterol.
 - Pruebas para detectar el cáncer de mama.
 - 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 más información sobre nuestro Programa de Control de Calidad y para ver los 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](tel:1-800-953-8854).



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 fundamental 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 madre reciente, 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!

OBTENGA UNA SOLICITUD



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 en <https://www.marylandphysicianscare.com/fraude-y-uso-indebido/?lang=es>.



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. Esto incluye el derecho a no recibir 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 todas 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

<https://www.marylandphysicianscare.com/derechos-y-responsabilidades/?lang=es>

Llame al **1-800-953-8854** para solicitar un ejemplar en papel.



VISITE NUESTRO SITIO WEB

Encuentre información importante sobre:

- Programa de mejora de la calidad
- Programa de administración de casos
- Programas de administración de salud de la población
- Guías de práctica clínica
- 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 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](tel:1-800-953-8854)

PROGRAMA SERVICIOS DENTALES HEALTHY SMILES DE MARYLAND

[1-855-934-9812](tel:1-855-934-9812)

SERVICIOS PÚBLICOS DE SALUD MENTAL

[1-800-888-1965](tel:1-800-888-1965)

SUPERIOR VISION

[1-800-428-8789](tel:1-800-428-8789)

CONTROL DE USO DE SERVICIOS

[1-800-953-8854](tel:1-800-953-8854)

ADMINISTRACIÓN DE CASOS

[1-800-953-8854](tel:1-800-953-8854)

SOLICITUDES DE EDUCACIÓN DE SALUD

[1-800-953-8854](tel:1-800-953-8854)



Servicios para Miembros
1-800-953-8854

Visite nuestra página de
contacto para más opciones.



Puede descargar la versión gratuita de Adobe Reader para abrir archivos PDF desde esta página.



[Página principal](#)

[Encuentre un proveedor](#)

[Fraude y uso indebido](#)

[Reclamaciones, quejas y apelaciones de miembros](#)

[Derechos y responsabilidades](#)

[Mapa del sitio](#)

[Contacto](#)

[Acerca de](#)

[Control de calidad](#)

[Política de privacidad y derechos](#)

[Aviso de no discriminación \(PDF\)](#)

[Asuntos legales](#)

[Información para miembros sobre el coronavirus](#)

