



Número 4 / Invierno de 2024

mpc WellAware

BOLETÍN PARA MIEMBROS

¿No siente la alegría e ilusión de esta época del año?



.....

¡Reduzca el estrés de las fiestas!

La época de fiestas puede ser un momento estresante para muchas personas. Las compras, las reuniones y el tiempo en familia pueden sumar presión adicional a las cuestiones del día a día. Preocuparse por las finanzas puede hacer que la temporada nos resulte menos alegre, o podemos sentirnos solos si nuestros seres queridos están lejos. Sin embargo, hay cosas que podemos hacer para reducir el estrés y ayudarnos a disfrutar más de las vacaciones.

Estas son algunas ideas:

1. No espere que las cosas sean perfectas. Haga que su objetivo sea

1. No espere que las cosas sean perfectas. Haga que su objetivo sea divertirse, pase lo que pase.
2. Comparta con otros las tareas de las fiestas, como cocinar y hornear. No asuma más de lo que puede manejar. Está bien decir “no”.
3. Encuentre actividades festivas que sean gratuitas, como mirar las exhibiciones de luces navideñas, ir a cantar villancicos o ver un desfile.
4. Regale su tiempo y servicio. En lugar de comprar un regalo costoso, ofrézcase a cuidar niños, a hacer una comida, a pasear al perro o a ser voluntario en una colecta de alimentos.
5. Evite beber alcohol. Si se siente deprimido, es posible que sienta la tentación de beber alcohol como método para atravesar esa situación, pero beber demasiado puede hacer que se sienta peor.
6. Pase tiempo con personas solidarias y cariñosas. Tómese el tiempo para ponerse en contacto con un amigo o familiar que hace mucho tiempo que no ve y compartir un poco de alegría navideña.
7. Cuide su salud y la de su familia. Siga hábitos saludables como comer bien, dormir lo suficiente y tomar sus medicamentos habituales con regularidad.



¡Asegúrese de recibir la atención adecuada!

El Programa de Control de Uso de Servicios de Maryland Physicians Care garantiza que todos los miembros reciban servicios de calidad y médicamente necesarios que se prestan en el entorno de atención médica adecuado. El personal de MPC toma decisiones sobre la atención que reciben los miembros en función de su necesidad del servicio y su cobertura de atención médica. MPC no recompensa al personal por negar servicios. Las actividades del programa de control de uso no están diseñadas para recompensar al personal por negar, limitar o interrumpir los servicios médicamente necesarios para los miembros.

Perfil de Idioma

MPC ha completado un perfil de idioma en todo el estado con el objetivo de comprender las necesidades de idioma de nuestros miembros. Ofrecemos un servicio de intérprete (traducción hablada) a través de un servicio de intérprete de calidad certificada. Si necesita hablar con nosotros en un idioma que no sea inglés, puede llamar a nuestro Departamento de Servicio al Cliente al 1-800-953-8854 o TTY: 1-800-735-2258 y pida un intérprete. Nos gustaría conocer su experiencia con estos servicios y es posible que nos comuniquemos con usted para que complete una encuesta de satisfacción rápida. Si recibe esta encuesta, complétela y devuélvanosla para que podamos asegurarnos de que nuestros servicios le sean útiles.



Renueve su cobertura de Maryland Medicaid.

¡Actualice su información!

Si se mudó o cambió su número de teléfono, ingrese en su cuenta en

<https://www.marylandhealthconnection.gov/es> o llame al 855-642-8572 para actualizar su información de contacto para que pueda recibir el aviso cuando sea el momento de renovar su cobertura.

**No Pierda sus Beneficios Medicaid.
Mantenga su cobertura con Maryland Physicians Care**

Estos son los pasos que debe seguir:

1. **Esté atento, recibirá un Aviso de Renovación.** Le enviarán un aviso de renovación desde Maryland Health Connection. El aviso le llegará por correo postal o por internet, en su cuenta de Maryland Health Connection. El aviso le dirá que debe completar la renovación.
2. **Cuando reciba el aviso de parte de Maryland Health Connection,** ingrese en su cuenta en <https://www.marylandhealthconnection.gov/> o llame al 855-642-8572.
3. **Renueve su cobertura cuando reciba el aviso.**

Si no renueva la cobertura, perderá sus beneficios de salud.

- No espere.
- No pierda su cobertura médica con Medicaid MPC.
- ¡Haga la renovación cuando reciba el aviso!

**Encuentre
Ayuda
Aquí**

Obtenga ayuda por internet, en persona o por teléfono.

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

Preparados, Listos... ¡A Cocinar!



Sopa de res y fideos al estilo japonés

Esta sopa, abundante y apropiada para como principal, es sabrosa y fácil de preparar

[Ver receta](#)

Información nutricional

Calorías	325
Grasas totales	8 g
Grasas saturadas	3 g
Colesterol	52 mg
Sodio	285 mg
Hidratos de carbono	28 g
Potasio	822 mg
Fibra total	4 g

Tamaño de la porción: 1 taza de sopa / Porciones: 4



Celebramos a las organizaciones que sirven a los hispanos en el evento "Empoderando a las Comunidades"

Maryland Physicians Care, en asociación con Holy Cross Hospital, organizó recientemente el encuentro "Empowering Communities: Honoring Hispanic Serving Organizations" (Empoderando Comunidades: Honrando a las Organizaciones Hispanas), para reconocer y celebrar el gran trabajo de las organizaciones que sirven a los hispanos en Maryland. Con premios de un total de más de \$35,000,

reconocimos la labor de cinco organizaciones (Adventist Community Services of Greater Washington, Centro de Apoyo Familiar, La Clínica del Pueblo, Maryland Latinos Unidos y Upcounty Hub) por su dedicación en la mejora de la equidad en salud, educación y apoyo a la comunidad.

El evento incluyó una sesión de diálogo, donde los líderes comunitarios nos acompañaron para discutir las necesidades de salud particulares de las comunidades latinas y de habla hispana de Maryland e identificar formas de construir un futuro más saludable. Estamos agradecidos por las ideas compartidas y esperamos seguir colaborando para apoyar el bienestar y la salud en nuestras comunidades

Conozca los recursos en español disponibles para apoyar a la comunidad hispana. Visite los [recursos en español](#) de Maryland Physicians Care para obtener más información.



Aproveche al máximo su visita al médico

La consulta con el médico es EL momento para concentrarse en su salud. Prepárese para sus próximas citas y aproveche al máximo el tiempo que pasa con su médico.

- Haga una lista con sus dudas y preocupaciones
- Lleve una lista de los medicamentos que toma actualmente
- Haga preguntas
- Vaya con alguien que lo ayude si cree que es necesario

Ir al médico puede ser difícil. Tenemos un tiempo limitado con el médico, y muchas preguntas. Tener una lista le ayudará a guiar la charla sobre su salud. Prepararse con anticipación también le permite sentirse empoderado para obtener la atención que necesita. Después de su visita, siga en contacto con su médico. Las charlas abiertas ayudan al médico y al paciente a tomar mejores decisiones sobre su salud juntos.

Encuentre información adicional [aquí](#) en el sitio web de MPC.



Manténgase seguro este invierno

A medida que cambian las estaciones y se acerca el invierno, queremos que siga estando seguro, saludable y cómodo. La temporada de invierno puede traer desafíos a nuestra rutina diaria. Hay lluvia, nieve, temperaturas bajo cero y hielo; ¡queremos que esté protegido!

- Es importante usar muchas capas y abrigarse. Use sombrero o gorro, bufanda, calcetines y guantes para más protección.
- Use zapatos impermeables y con aislamiento, que tengan tracción para evitar caídas.
- Coloque sal en los accesos a su casa para mantenerlos libres de hielo.
- Cuando esté lejos de casa, esté atento a su entorno y camine con precaución, ya que el hielo negro puede estar oculto.

La salud de su casa también es importante durante la temporada de invierno.

- Cambie los filtros de aire, revise los detectores de monóxido de carbono o instálelos si todavía no lo hizo.
- Revise el sistema de calefacción y controle las puertas y ventanas en busca de corrientes de aire; si es necesario, séllelas para mantener el aire frío fuera.
- Tenga siempre mantas adicionales disponibles para usted y sus huéspedes.
- Cree un ambiente acogedor para los días muy muy fríos: tenga juegos de mesa disponibles o un libro que esté leyendo y prepárese para quedarse en casa. Manténgase en contacto con amigos y familiares. Los meses de invierno pueden afectar nuestra salud mental. Si no puede verlos en persona, haga una llamada telefónica o una videollamada.
- Pase tiempo al aire libre, incluso cuando esté nublado, para recibir algo de luz natural. Si hace demasiado frío, sólo pase un rato cerca de una ventana. La luz solar ayuda a mejorar su estado de ánimo y niveles de energía.

Por último, el invierno es la temporada alta de resfriados o gripe. Si todavía no lo hizo, vacúnese contra la gripe. Es una forma fácil de protegerse y proteger a quienes lo rodean. A nadie le gusta estar enfermo. Manténgase hidratado, beba suficiente agua durante todo el día. Cuídese este invierno y prepárese mientras ayuda a su salud en general.

**Encuentre
Ayuda
Aquí**

¡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. Se establecen objetivos, se recopilan datos y, con las opiniones de nuestros miembros, proveedores, personal y otros, MPC toma medidas para mejorar. Para más información sobre nuestro Programa de Gestión de Calidad y para ver los últimos resultados de la encuesta de satisfacción de los miembros, por favor visite nuestro sitio web [aquí](#) o contacte al Servicio al Cliente al **1-800-953-8854**.



Manos limpias en todo momento

El lavado de manos es importante. Es una de las formas más efectivas de no propagar gérmenes. Los gérmenes incluyen virus y bacterias que causan enfermedades. Usar agua y jabón puede reducir el riesgo de infecciones respiratorias.

Lavarnos las manos parece ser parte de nuestra naturaleza. Sin embargo, algunas personas no se lavan las manos con la frecuencia que necesitan. Lo ideal es lavarnos las manos muchas veces a lo largo del día.

- Antes de comer o preparar alimentos.
- Después de ir al baño o tocar la basura.
- Después de toser o estornudar.
- Después de tocar superficies públicas o el carrito de las compras.
- Antes y después de ayudar a alguien que está enfermo.

Parece sencillo lavarnos las manos, pero hacerlo correctamente marca la diferencia. Le dejamos cinco pasos para lavarse las manos y deshacerse de los gérmenes:

- Humedezca sus manos con agua limpia, puede estar caliente o fría.
- Enjabone las manos con jabón, asegurándose de que el dorso de las manos, entre los dedos y debajo de las uñas tenga jabón.
- Frote sus manos durante 20 segundos.
- Enjuáguese las manos con agua corriente limpia.
- Seque con una toalla limpia o use un secador de aire.

Es un hábito muy sencillo con un gran impacto en nuestra salud y en la salud de los que nos rodean. Tener una buena higiene de manos es importante y ayuda a prevenir la propagación de enfermedades en la familia, entre nuestros amigos y en nuestras comunidades. ¡Las manos limpias nos ayudan a todos a mantenernos sanos!

Belong

Watch on 

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 AHORA!



Planet Fitness es gratis con Maryland Physicians Care en condados seleccionados

Si vive en los condados de Allegany, Frederick, Montgomery, Prince George's o Washington y su plan de Medicaid es con Maryland Physicians Care, ¡ir a entrenar al gimnasio Planet Fitness es gratis!

Disfrute de una Membresía Classic en cualquiera de las 20 ubicaciones de Planet Fitness participantes, que incluye acceso ilimitado a entrenamiento gratuito en el club, entrenamientos con aplicaciones, Wi-Fi, recompensas para socios y descuentos.

¡Vamos a darle prioridad a su bienestar!

Para obtener información sobre el programa, una lista de las ubicaciones de Planet Fitness participantes y cómo activar la membresía, consulte nuestro [blog](#) o llame a Servicios para Miembros de MPC al [800-953-8854](tel:800-953-8854).

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 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 es proporcionada por Maryland Healthy Smiles Dental Program (MHSDP).

[MÁS INFORMACIÓN](#)

Protéjase y proteja a los demás de los peligros de conducir bajo los efectos de sustancias o con cansancio extremo



Todos los días, alguien se pone frente al volante de un vehículo. A veces, la persona conduce con sus habilidades afectadas, y esto es peligroso. La disminución o alteración de las habilidades de conducción puede darse por el consumo de alcohol, drogas con prescripción o drogas

recreativas, o por fatiga extrema. Un conductor que está en estado de ebriedad es un riesgo grave para sí mismo y para todos los que están en la carretera.

Cada año, se producen accidentes debido a personas que conducen con sus habilidades afectadas. Esto resulta en lesiones, muertes y costos emocionales y financieros para todos los involucrados. Los accidentes pueden destrozarse familias y comunidades, todo debido a malas decisiones.

Hay formas de protegernos a nosotros mismos y a los demás.

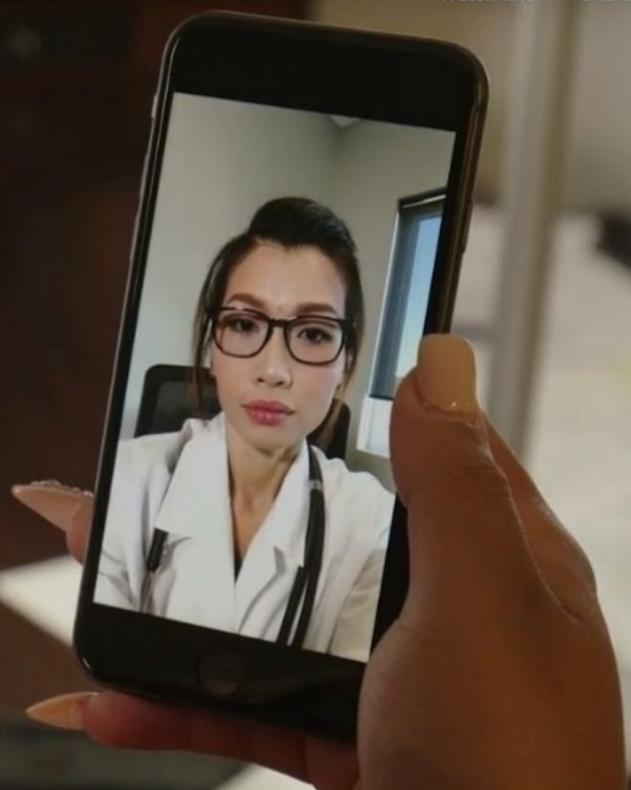
- Sea responsable: edúquese y eduque a los que lo rodean. Sepa cuándo no está bien para conducir.
- Si sabe que va a beber o usar una sustancia que perjudicará su capacidad para conducir, planifique con anticipación. Escoja un conductor designado en el grupo, use un servicio de viajes compartidos o haga planes para que un amigo o familiar lo pase a buscar.
- Preste atención a los medicamentos que consume, incluso los de venta libre. Lea o consulte con su proveedor si hay efectos secundarios, y evite conducir si sus capacidades no están al cien por ciento. Si está demasiado cansado, no conduzca. Si puede, descanse o pídale a otra persona que conduzca.
- Si ve a alguien que no está en condiciones para conducir, diga algo al respecto. Encuentre una opción segura para que llegue a donde tiene que ir. Esto podría salvar su vida y la de otra persona.

Ayude a mantener las carreteras seguras para todos. Comprométase a no conducir en estado de ebriedad o bajo los efectos de sustancias nocivas. ¡Cuide, sea responsable y asegúrese de que todos lleguen a casa sanos y salvos!

Si le preocupan sus hábitos de consumo de alcohol, consulte las [herramientas gratuitas para evitar el riesgo de consumo de alcohol en exceso](#) en el sitio web de MPC. Los resultados son instantáneos y anónimos; no tiene que dar su nombre o dirección de correo electrónico.

Maryland Physicians Care | My Virtual MPC App (Español)

Watch later Share



Watch on YouTube

MyVirtualMPC – La atención médica está a solo un mensaje de distancia

Chatear con un médico es GRATIS con MyVirtualMPC.

No pierda el tiempo buscando en Internet las respuestas a sus preguntas médicas. Con acceso GRATUITO para nuestros miembros, MyVirtualMPC le permite hablar con médicos certificados por la junta que pueden ayudarlo y responder sus preguntas de salud las 24 horas del día, los 365 días del año.

Con MyVirtualMPC, no hay que programar citas ni esperar, simplemente conéctese con un médico en segundos.

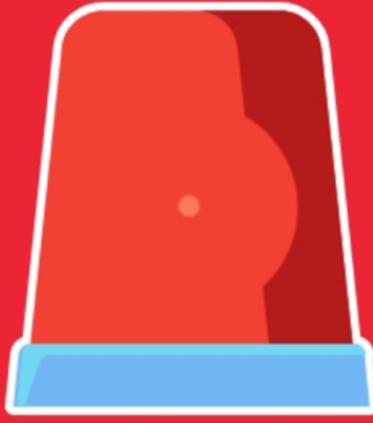
Hable con un médico si usted o su hijo:

- está enfermo y tiene dudas sobre si debería ir a la sala de emergencias
- se siente mal, pero no es una emergencia
- tiene una lesión menor
- tiene preguntas médicas generales
- quiere reponer su prescripción (es posible que las sustancias controladas, los medicamentos no terapéuticos y ciertos otros medicamentos no estén disponibles)
- no sabe a dónde ir para recibir atención

En Maryland Physicians Care valoramos a nuestros miembros y queremos que aprovechen esta oportunidad de hablar con un médico desde cualquier lugar, GRATIS:

Descargar ahora

O registrarse en <https://app.myvirtualmpc.com/register>.



AYUDE A PREVENIR EL FRAUDE Y EL USO INDEBIDO

¡MPC necesita su ayuda para evitar el fraude y uso indebido! El fraude y el uso indebido son ilegales. Le pedimos que informe cualquier actividad sospechosa que haya observado sin miedo a represalias. MPC informa de todas las acciones sospechosas de fraude o uso indebido al Departamento de Salud de Maryland, Oficina del Inspector General, para que realice una investigación más profunda, que puede dar lugar a sanciones penales.

Algunos ejemplos de fraude y uso indebido son:

- Utilizar una tarjeta de identificación de otra persona
- Proveedores que facturan servicios o suministros que no fueron proporcionados
- Médicos que indican demasiadas pruebas y servicios, o pruebas y servicios que no son necesarios
- Vender medicamentos recetados o hacer cambios en una receta escrita
- Informar ingresos del hogar falsos
- Utilizar Medicaid de Maryland si no vive en Maryland

No es necesario que nos dé su nombre o información de contacto para denunciar el fraude y el abuso, pero mantendremos de forma confidencial si lo hace. Es importante que nos brinde toda la información posible porque nos ayuda a hacer una investigación completa.

Puede denunciar el fraude y el uso indebido de las siguientes maneras:

- Llame a la línea directa de cumplimiento de MPC al 866-781-6403.
- Visite la página de [Fraude y Uso Indebido de MPC](#) y complete el formulario de fraude y uso indebido.
- ESCRIBA al Oficial de Cumplimiento de MPC: 1201 Winterson Road, 4th Floor, Linthicum Heights, MD 21090.



Usted Puede Hacer la Diferencia en los Servicios que Prestamos

Solicite un puesto en nuestro Consejo Asesor de Consumidores (CAB, por su sigla en inglés) si es miembro de MPC, puede asistir a las reuniones bimensuales y tiene 21 años o más.

Buscamos madres jóvenes, miembros con enfermedades crónicas y miembros con múltiples problemas de salud. Las reuniones se llevan a cabo virtualmente.

[Pida una Solicitud](#)



¡VISITE NUESTRO SITIO WEB!

Encuentre información sobre:

- Programa de mejora de la calidad
- Programa de gestión de la atención
- Programas de salud de la población
- Salud y bienestar
- 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 del miembro
- Directorio de proveedores

mpcMedicaid.com/es

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.

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

PROGRAMA SERVICIOS DENTALES HEALTHY SMILES DE MARYLAND

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

SERVICIOS PÚBLICOS DE SALUD MENTAL

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

SUPERIOR VISION

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

CONTROL DE USO DE SERVICIOS

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

ADMINISTRACIÓN DE LA ATENCIÓN

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

SOLICITUDES DE EDUCACIÓN DE SALUD

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



Servicios para Miembros

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

[Oportunidades profesionales](#)



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



[Página principal](#)

[Acerca de](#)

[Encuentre un proveedor](#)

[Control de calidad](#)

[Fraude y uso indebido](#)

[Política de privacidad y derechos](#)

[Reclamaciones, quejas y apelaciones](#)

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

[Derechos y responsabilidades](#)

[Asuntos legales](#)

[Mapa del sitio](#)

[Información para miembros sobre el coronavirus](#)

[Contacto](#)

