



Edición 1 - Primavera 2025

mpc WellAware

BOLETÍN PARA MIEMBROS

¡Año Nuevo, Vida Nueva!: La Importancia del Chequeo Anual



El comienzo del año suele llevarnos a tomar decisiones más saludables, como comer mejor y hacer más ejercicio. Una de las maneras más efectivas de mejorar la salud es programar un chequeo anual con un proveedor de atención primaria (PCP).

¿Por qué es tan importante hacerse chequeos con regularidad?

La atención preventiva nos permite concentrarnos en seguir estando sanos y frenar los problemas antes de que empiecen. Visitar a su PCP cada año le permite:

1. Establecer una relación con su médico: Su PCP sabrá más sobre su salud y podrá darle consejos que se adapten a sus necesidades.
2. Detectar problemas lo antes posible: Muchas enfermedades, como la presión arterial alta o la diabetes, no muestran síntomas de inmediato. Las pruebas de rutina pueden ayudar a detectar estos problemas lo antes posible.

rutina pueden ayudar a detectar estos problemas lo antes posible.

3. **Establecer objetivos de salud:** Su PCP puede ayudarlo a crear y seguir un plan para mejorar su salud, con objetivos como bajar peso o reducir el colesterol.

¿Cómo es un chequeo de rutina?

Su chequeo es una oportunidad para ver cómo está en general. Esto es lo que puede incluir un chequeo anual:

- **Exámenes de sangre:** Con estos exámenes se obtienen detalles importantes sobre la salud. Estos son algunos ejemplos:
 - **Colesterol:** Los niveles altos pueden causar enfermedades cardíacas.
 - **Azúcar en sangre:** Permite comprobar si tiene diabetes o prediabetes.
 - **Otros exámenes:** Para comprobar el estado de los riñones y el hígado, o para otros problemas, como la anemia.
- **Vacunas:** Su médico se asegurará de que esté al día con las inmunizaciones, como la vacuna [contra la gripe](#), los refuerzos de COVID-19 o las vacunas contra el tétanos y el herpes zóster.
- **Chequeo de salud mental:** Su bienestar mental también es importante. El médico puede incluir preguntas sobre sus niveles de estrés, su estado de ánimo y su bienestar en general. Si es necesario, puede sugerirle terapia u otros recursos de ayuda.
- **Evaluación del estilo de vida:** Hablará sobre cosas como dieta, ejercicio, sueño y hábitos como [fumar](#) o beber. Su médico puede ofrecerle consejos para ayudarlo a tomar decisiones más saludables.

¿Necesita ayuda para empezar? Visite nuestro sitio web en [para encontrar un médico de atención primaria](#) en su área. Este año, tome las riendas de su salud: ¡ programe su chequeo anual! Es una forma fácil de proteger su cuerpo y su mente.



¡Queremos Saber Qué Piensa!

Maryland Physicians Care (MPC) quiere que sus miembros reciban la atención de salud que necesitan. Si no está satisfecho con la atención que recibe, puede presentar una apelación o una queja.

Una queja se presenta cuando no está satisfecho con la atención que recibió o con la forma en que lo trató MPC o un proveedor. Puede presentar una queja, también llamada reclamo, llamando a Servicios para Miembros al [1-800-953-8854](tel:1-800-953-8854).

Una apelación se presenta cuando no está de acuerdo con una decisión que tomó MPC sobre su atención. A veces, MPC puede decidir que usted no necesita recibir algún tratamiento o servicio. Si decidimos denegar o rechazar algún servicio, recibirá una carta que lo informe. Si no está de acuerdo con la decisión, puede presentar una solicitud para cambiarla. Esto se conoce como apelación. Puede presentar una apelación por teléfono, en persona o por escrito. Las apelaciones deben presentarse dentro de ciertos plazos. Lea el Manual para Miembros o comuníquese con Servicios para Miembros llamando al [1-800-953-8854](tel:1-800-953-8854) para más información.

También puede leer esta información en nuestro [sitio web](#).



Renueve su cobertura de Maryland Medicaid

¡Actualice su información!

Si se mudó o cambió su número de teléfono, ingrese en su cuenta en 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 MarylandHealthConnection.gov/es/ 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**. Podemos ayudarlo en más de 200 idiomas. Las personas sordas o con dificultades auditivas pueden contactar al Servicio de Relevo al **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!



Tarta de Tocino de Pavo y Espinaca con Base Crocante de Camote

Nuestra base crocante de camote hace que este tarta sea más saludable que los hechos con masas o bases preparadas o tradicionales, hechas con mantequilla. Sírvalo con rodajas de melón o bayas: ¡podrá disfrutarlo en el desayuno o la cena!

Ver receta

Información nutricional

Calorías	136
Grasas totales	5 g
Grasas saturadas	1.5 g
Colesterol	87 mg
Sodio	458 mg
Proteínas	12 g
Carbohidratos totales	11 g
Fibras	3 g

Tamaño de la porción: 2 porciones / Rinde: 5



Momento de la encuesta: ¡Su satisfacción es importante para MPC!

A partir de febrero de cada año, se envían encuestas de satisfacción a todos los miembros de MPC del estado. Las encuestas son confidenciales y se pueden completar por correo o por teléfono. Los resultados son importantes y ayudan a MPC a mejorar la calidad de nuestra atención y servicios. En la encuesta se le harán preguntas sobre su satisfacción con respecto a:

- Médicos personales (su proveedor de atención primaria)
- Especialistas (médicos, como cardiólogos, optometristas, oncólogos, etc.)

- Servicios de atención médica (citas y otros cuidados que necesita de sus proveedores)
- Servicios del plan de salud (Servicio al Cliente, Gestión de la Atención y Programa de Educación para la Salud de MPC)

El objetivo de MPC es que usted esté feliz y saludable, y brindarle servicios de la más alta calidad. Si tiene algún inconveniente para recibir la atención médica que necesita cuando la necesita, o si no está satisfecho, póngase en contacto con nuestro Departamento de Atención al Cliente para que podamos ayudarlo.

Para ver los resultados de la encuesta de satisfacción de 2024, [visite nuestro sitio web](#).



La Importancia de la Atención Prenatal

Las mujeres que comienzan con las visitas prenatales durante los primeros 3 meses de [embarazo](#) tienen menos problemas durante la gestación y tienen bebés más sanos. [La atención prenatal](#) es importante para tener un embarazo y un bebé saludables. Le permite tener educación y apoyo durante su embarazo, y detectar rápidamente los problemas que pueden causarle daño a usted y a su bebé. La atención prenatal también reduce el riesgo de complicaciones como el parto prematuro, el bajo peso al nacer y la mortalidad infantil. Es más eficaz cuando se empieza enseguida, y cuando se mantienen las visitas con regularidad durante todo el embarazo.

MPC y el Departamento de Salud de Maryland brindan varios [programas y servicios para apoyar embarazos y bebés saludables](#). Estos programas pueden incluir:

- **Servicios de Visitas a Domicilio**

[Las visitas a domicilio](#) se realizan en su casa, le brindan apoyo a la familia y les enseñan a los padres habilidades de crianza antes y después del nacimiento del bebé. El tipo de visita domiciliaria que le corresponde y el profesional capacitado asignado a la visita se determinarán según las necesidades específicas de su familia.

- **Asistencia de doula**

Puede acceder a una [Doula](#), que es una profesional capacitada que realiza visitas prenatales (a menudo en su hogar). Una doula hará lo siguiente:

- o hablar con usted sobre los procedimientos de nacimiento y la lactancia materna
- o asistir durante su trabajo de parto y también en el parto
- o hacer visitas posparto.

- **Administración de casos “MOM”**

Este programa de administración de casos está desarrollado para las personas embarazadas que estén atravesando algún trastorno por uso de opioides o que tengan antecedentes de uso problemático de opioides. La administración de casos permite contactar al paciente con servicios de salud, tratamiento y recuperación.

- **Cobertura dental: Maryland Healthy Smiles**

La atención dental es una parte importante de los cuidados durante el embarazo. Los problemas de su salud dental durante el embarazo pueden evolucionar en dificultades de salud para usted y para su bebé. Visitar a un dentista cuando está embarazada es totalmente seguro y es una gran decisión. Tiene cobertura dental disponible a través de Maryland Healthy Smiles llamando al [855-934-9812](#).



Comprenda sus beneficios

MPC brinda cobertura médica y beneficios de salud cerca de su casa

Esta cobertura incluye acceso a atención primaria y atención de urgencias, cuidados durante el embarazo, atención pediátrica, especialidades, servicios primarios de salud mental, beneficios en farmacias y mucho más. Es importante que saque el mayor provecho de sus beneficios. Puede encontrar información sobre beneficios y sobre cómo acceder a los servicios en el Manual para miembros de MPC. El [manual está disponible en el sitio web](#) o en línea en la [página de beneficios](#) del sitio web de MPC.

Si no tiene una copia del manual, podemos enviarle una. Solo llámenos al **1-800-953-8854**. También puede llamar a este número si necesita un intérprete calificado, información escrita en otros formatos, traducción de alguna información, u otros servicios.



Usted Tiene Derechos y Responsabilidades

Como miembro de MPC, tiene ciertos derechos y responsabilidades sobre su atención médica.

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 ellos 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 que recibió atención en una sala de emergencias

Puede encontrar más derechos y responsabilidades en su manual para miembros. O léalos en nuestro sitio web en <https://www.marylandphysicianscare.com/derechos-y-responsabilidades>

Llame al [1-800-953-8854](tel:1-800-953-8854) para solicitar un ejemplar en papel.



¡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**.



Portal para Miembros de Maryland Physicians Care

My MPC Source es el portal para miembros de Maryland Physicians Care, disponible las 24 horas, todos los días. Como miembro, puede administrar su salud cuando le resulte conveniente. El portal es seguro y conveniente para todos.

En el Portal para Miembros podrá:

- Cambiar de proveedor
- Solicitar una nueva Tarjeta de Identificación de Miembro
- Revisar o actualizar la información de contacto
- Enviar mensajes, ¡y mucho más!

Crear una cuenta en el [Portal para miembros de MPC](#). Asegúrese de tener su ID de miembro y su correo electrónico actual. También puede registrarse llamando a Servicios para Miembros al [1-800-953-8854](tel:1-800-953-8854).



¿Corre Riesgo de Padecer Diabetes?

La **diabetes** tipo 2 es un problema de salud que se presenta cuando el cuerpo tiene problemas para usar el azúcar de la manera correcta. Esto hace que los niveles de azúcar en la sangre sean más altos de lo normal, y no es saludable. Algunas personas corren más riesgo de padecer diabetes tipo 2.

Las personas que tienen mayor riesgo:

- Tienen sobrepeso
- Son mayores de 45 años
- No son activos o tienen hábitos alimenticios poco saludables
- Tienen antecedentes familiares de 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

Hay formas de reducir su riesgo y controlar esta condición. Comience por:

- Agregar alimentos saludables a su dieta.
- Hacer actividad física todos los días para ayudar a controlar y bajar los niveles de azúcar en sangre.
- Dormir lo suficiente para mantener la salud en general y controlar los niveles de azúcar en la sangre.

Es importante visitar a su médico varias veces al año. Puede ayudarlo a responder tus preguntas, darle consejos y brindarle apoyo. Los Servicios de Gestión de Salud de MPC pueden ayudarlo con condiciones crónicas como la diabetes. Llame al [1-800-953-8854](tel:1-800-953-8854) para más información. También puede visitar el sitio web de MPC [aquí](#) para obtener más información sobre la diabetes y ver opciones de comidas más saludables de varias culturas [aquí](#).



Watch on



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.

MÁS INFORMACIÓN



Descripción general del Programa de Prevención de la Diabetes

¿Sabía que Maryland Physicians Care ofrece un Programa de Prevención de la Diabetes (Diabetes Prevention Program, DPP)? Este es un programa **GRATUITO** para personas de 18 a 64 años que podrían estar **en riesgo** de padecer diabetes tipo 2.

- Si usted califica para el programa, contará con la ayuda de un entrenador capacitado. Se reunirá en persona o por internet con uno de los proveedores de DPP. El programa dura 12 meses e incluye 16 sesiones semanales, 6 sesiones mensuales y apoyo grupal.
- Aprenderá a comer de manera más saludable, a reducir el estrés y a mantenerse más activo.
- **Conozca los TRES datos más importantes en la diabetes:** A1c, presión arterial y colesterol. Estas tres cosas afectan la diabetes. Conocer sus cifras los ayudará a usted y a su entrenador a hacer un plan para prevenir la diabetes.

Para más información, llame al Departamento de Servicios para Miembros al **1-800-953-8854**, pídale a su proveedor una referencia o consulte el folleto de información de MPC [aquí](#).



Maryland Physicians Care | My Virtual MPC App (Español)



Watch later



Share



Watch on



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>.

Pequeños pasos para una mejor nutrición



La nutrición es la base de nuestra salud y bienestar general. Es más que lo que comemos. Llevar una dieta equilibrada implica crear hábitos diarios para cuidar su cuerpo y su mente. También ayuda a reducir el riesgo de enfermedades cardíacas, diabetes y otras enfermedades crónicas.

Crear una buena nutrición es simple con unos pocos pasos:

- Añada frutas, verduras, cereales integrales, proteínas y grasas saludables en sus comidas.
- Coma cuando tenga hambre y pare cuando esté lleno.
- Asegúrese de beber suficiente agua durante todo el día.
- Sea consciente de cuánto está comiendo.
- Prepare sus comidas o bocadillos con anticipación siempre que sea posible.

Hacer de la nutrición una prioridad ayudará a su cuerpo, le dará energía y mejorará su calidad de vida. Una nutrición adecuada hará que se sienta mejor que nunca. ¡Los pequeños cambios se van sumando con el tiempo! Conozca más consejos y sepa cómo crear un plan de comidas en la [sección de alimentación saludable de nuestras herramientas de autogestión](#).



Watch later Share

Belong

Watch on YouTube

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!



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](#)



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](tel: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.



¡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](#)

[Encuentre un proveedor](#)

[Fraude y uso indebido](#)

[Reclamaciones, quejas y apelaciones](#)

[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](#)

