

[Renueve Sus Beneficios](#) [Cómo Aprovechar al Máximo las Consultas Médicas](#) [Garantizamos que Reciba la Atención que Necesita](#)

[Video: Los Beneficios de MPC](#) [¿Es Segura la Vacuna Contra la Gripe?](#) [Video: Programa MPC Belong](#) [La Detección del Plomo es Importante](#)

[Porciones de Alimentos: ¡El Tamaño de la Porción es Importante!](#) [Centro de Recursos de Salud y Bienestar](#) [Preparados, Listos... ¡a Cocinar!](#)

[Lo Que Hay Que Saber sobre las Pruebas de ITS](#) [Video: My Virtual MPC](#) [Nos Importa la Calidad](#) [Usted Puede Hacer la Diferencia](#)

[Ayude a Prevenir el Fraude y el Abuso](#) [Visite Nuestro Sitio Web](#) [A Quién Llamar](#)



Edición 4 / Invierno 2023

# mpc WellAware

BOLETÍN PARA MIEMBROS



## No PIERDA SUS BENEFICIOS MEDICAID

### Tiene que renovar su cobertura de Maryland Medicaid.

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.

## Estos son los pasos que debe seguir:

1. Esté atento, recibirá un Aviso de Renovación. Recibirá un aviso de renovación de Maryland Health Connection. El aviso le llegará por correo postal o por internet, en su cuenta con 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/Registro-en-Medicaid](#) o llame al 855-642-8572.
3. Renueve su cobertura apenas reciba el aviso.
4. Si se mudó, ingrese a su cuenta desde la web, [MarylandHealthConnection/Registro-en-Medicaid](#) o llame al 855-642-8572 855-642-8572 y actualice su información de contacto para que pueda recibir el aviso cuando sea el momento de renovar.

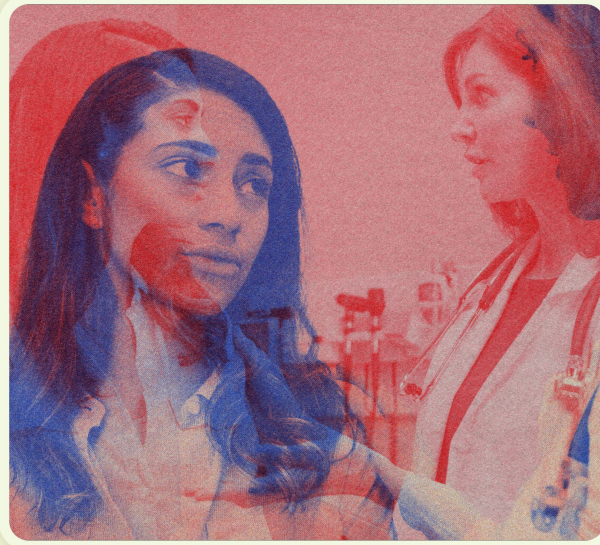
***Si no renueva su cobertura, perderá sus beneficios de salud.***

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

**Obtenga ayuda por internet, en persona o por teléfono.**



- Puede comunicarse con Maryland Health Connection llamando 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 visite a su [Departamento de Servicios Sociales](#).
- Llame o visite a su [Departamento de Salud](#).
- Contacte a un [agente o navegador](#).



## Aproveche al Máximo su Visita al Consultorio

¿Se pone nervioso cuando tiene que hacerle preguntas a su proveedor de salud? Quédese tranquilo. Quizás lo sorprenda, pero su equipo médico quiere saber si necesita ayuda o más información. Estas son 3 preguntas concretas que puede hacerle a su médico para comprender mejor su estado de salud y lo que debe hacer para estar sano:

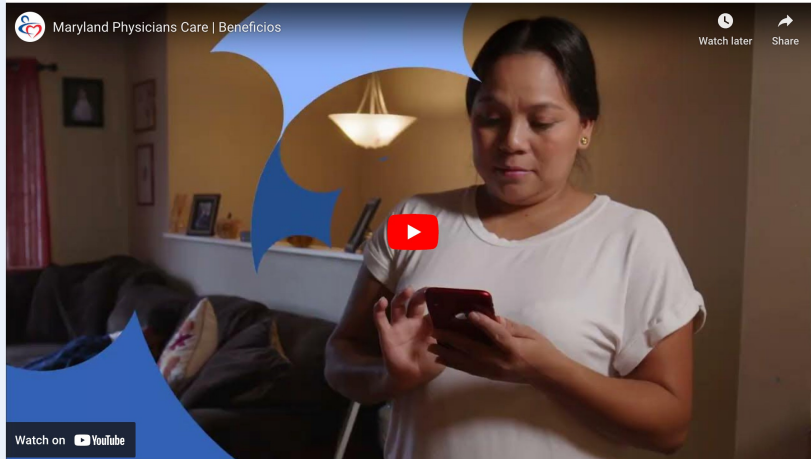
1. **¿Cuál es mi problema principal?**
2. **¿Qué tengo que hacer?**
3. **¿Por qué es importante que haga esto?**

Para estar preparado para su consulta con un nuevo proveedor de atención primaria (PCP), lleve a la consulta una lista de los medicamentos que esté tomando. Además, prepare una lista con cualquier preocupación de salud o síntomas que pueda estar experimentando. No importa si es algo grave 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 el que lo atiende siempre) para que juntos puedan tomar mejores decisiones sobre su salud.

Encuentre más información [aquí](#).

## Garantizamos que Reciba la Atención que Necesita

Cada invierno, el virus de la influenza causa epidemias de gripe en comunidades de todo el país. La gripe es muy contagiosa. Es la causa de miles de hospitalizaciones y miles de muertes cada año. La vacuna contra la influenza está disponible todos los años para ayudar a proteger a las personas contra la gripe. Pero ¿es segura? Siga leyendo para conocer los beneficios y riesgos de la vacuna contra la gripe.



### Maryland Physicians Care brinda cobertura médica y beneficios de salud cerca de su hogar.

En la cobertura se incluyen el acceso a consultas de atención primaria y de emergencia, beneficios para embarazadas y madres recientes, consultas con especialistas, cobertura en farmacias, servicios de atención primaria para la 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 del Programa de Salud Infantil de Maryland (MCHP) que califiquen. Los miembros de MPC pueden acceder a la red de médicos de MPC para obtener la atención que necesitan.

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



## Información Útil sobre la Vacuna contra la Gripe

Cada invierno, el virus de la influenza causa epidemias de gripe en comunidades de todo el país. La gripe es muy contagiosa. Es la causa de miles de hospitalizaciones y miles de muertes cada año. La vacuna contra la influenza está disponible todos los años para ayudar a proteger a las personas contra la gripe. Pero ¿es segura? Siga leyendo para conocer los beneficios y riesgos de la vacuna contra la gripe.

**¿Es segura la vacuna contra la gripe?**

La vacuna contra la gripe es muy segura, aunque hay ciertos grupos de personas que no deberían recibirla. Entre ellos están:

- Los bebés de menos de 6 meses
- Las personas que hayan tenido reacciones graves a la vacuna contra la gripe o cualquiera de sus componentes
- Las personas con alergias al huevo o al mercurio
- Las personas con síndrome de Guillian-Barré



## ¿La vacuna contra la influenza puede contagiarme la gripe?

Es muy común creer que la vacuna contra la gripe puede hacer que la persona que la recibe se contagie de gripe. Esto no es así.

La vacuna contra la gripe está hecha de una forma inactivada del virus de la gripe o por componentes del virus que no pueden causar infección. Algunas personas experimentan efectos secundarios que generalmente desaparecen en un día más o menos.

Los efectos secundarios pueden incluir:

- Fiebre baja
- Piel hinchada, roja y sensible alrededor del lugar donde recibió la inyección
- Escalofríos o dolor de cabeza

Encuentre más información [aquí](#).

MPC Belong

Watch later Share

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 YA MISMO!**



## La Importancia de la Detección del Plomo



### ¿Qué es el envenenamiento por plomo?

El plomo es un metal muy tóxico y un veneno muy fuerte. El envenenamiento por plomo es una afección grave y, en ocasiones, mortal. Ocurre cuando el plomo se acumula en el cuerpo. El plomo se encuentra en pinturas a base de plomo, incluida la pintura en las paredes de casas antiguas y juguetes.

La intoxicación por plomo generalmente ocurre durante un período de meses o años. Puede causar un deterioro mental y físico grave. Los niños pequeños son los más vulnerables.

**Los niños corren el mayor riesgo de envenenamiento por plomo, especialmente si viven en casas antiguas con pintura descascarada o en mal estado. Esto se debe a que los niños son propensos a meterse objetos o los dedos en la boca.**

Las personas en países vías de desarrollo también corren un mayor riesgo. Muchos países no tienen reglas estrictas con respecto al plomo. Si adopta a un niño de un país en desarrollo, es necesario hacer la prueba de nivel de plomo.

Si su bebé tiene 1 año y no le realizaron la prueba de plomo en la sangre, es importante que llame a su proveedor para programar la prueba. Si tiene algún problema para obtener la prueba o si quiere más información sobre por qué las pruebas de plomo son importantes, Maryland Physicians Care puede ayudarlo. En caso de tener dudas, por favor comuníquese con Servicios para Miembros llamando al 1-800-953-8854.

También puede leer más sobre las pruebas y la prevención del plomo en la sección de [Salud Infantil](#) del sitio web de MPC.

# Porciones de Alimentos: EL TAMAÑO DE LA PORCIÓN IMPORTA



Una "porción de alimento" es la cantidad de comida que una persona elige poner en su plato o la cantidad que elige beber en una comida. El "tamaño de la porción" es una cierta medida de alimento, que a menudo se ve en una etiqueta nutricional. La cantidad de alimentos por porción que una persona necesita puede variar según la actividad física, la edad, el género, la altura, el peso y el estado de salud.

Una porción de alimento puede estar compuesta por *varias* porciones, ¡y así es como podemos comer o beber muchas calorías adicionales que no necesitamos sin saberlo! Esto sucede especialmente cuando vamos a comer en restaurantes, lugares de comida rápida o incluso en casa si no leemos las etiquetas nutricionales. En los últimos 20 años, las porciones se han vuelto cada vez más grandes. Ahora, hay más personas que tienen sobrepeso y pueden tener más problemas de salud. Puede ser difícil comer o beber la cantidad correcta de porciones para las necesidades específicas de su cuerpo cuando:

- Los restaurantes a menudo sirven comidas que son suficientemente grandes como para dos personas.
- Los fabricantes de alimentos empaquetan alimentos y bebidas en tamaños más grandes para vender más.
- Muchas personas no saben cómo es el tamaño de una porción.

Estos son algunos consejos que le ayudarán a controlar sus porciones:

1. **Comparta comidas grandes con un amigo o guarde la mitad para más tarde:** los platos principales a menudo duplican la cantidad de lo que una persona debe comer durante una comida.
2. **Use cucharas o tazas medidoras y un plato de no más de nueve pulgadas de diámetro:** una sola porción se verá pequeña en un plato muy grande. Cuando una porción se ve pequeña en un plato grande, tendemos a llenar nuestro plato con mucha más comida. Esto se conoce como "*distorsión de la porción*".
3. **Use la regla de los 20 minutos:** espere 20 minutos antes de repetir el plato. El cuerpo suele necesitar un poco de tiempo para sentirse lleno después de haber comido.
4. **Para saber cuántas porciones** necesita de los diferentes grupos de alimentos, consulte [MyPlate](#).
5. **Para saber cuántas calorías totales** por día necesita su cuerpo en general, haga [clic aquí](#).
6. **Para obtener más información**, consulte la página de [Peso Saludable](#) de MPC.

Complete un cuestionario sobre la **distorsión de la porción**, obtenga más información sobre las etiquetas de los alimentos y mucho más [en este enlace](#).

Incorporar buenos hábitos alimentarios y conocer cómo elegir el tamaño de porción adecuado para usted y su familia los ayudará a tener un peso más saludable y mayor bienestar.



## 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!



#### Receta clásica de pavo asado con calabaza y espárragos

¿Por qué esperar al Día de Acción de Gracias para disfrutar de un buen pavo asado? Esta es una clásica cena americana deliciosa y saludable que le ayudará a aumentar el consumo diario de vegetales.

[VER LA RECETA COMPLETA](#)

#### Información Nutricional

(ver receta completa para más información)

Calorías	252
Grasa total	5.0 g
Grasas saturadas	1.0 g
Grasas trans	0.0 g
Grasas poliinsaturadas	1.0 g
Grasas monoinsaturadas	2.5 g
Colesterol	95 mg
Sodio	71 mg
Carbohidratos totales	16 g
Fibra dietética	4 g
Azúcares	5 g
Proteína	36 g

El tiempo de cocción puede variar / Porciones: 8

## Preparados, listos... ¡a cocinar!

¡Ahora es el momento de un postre saludable!



### Manzanas tibias con canela y pasas: deliciosas decisiones

Las manzanas tibias se bañan en una salsa caliente, espesa y apetitosa en esta receta supersimple. Sirva este delicioso postre solo o con una cucharada de yogur griego natural sin grasa.

[VER LA RECETA COMPLETA](#)

#### Información Nutricional

Por porción (½ taza)

(ver receta completa para más información)

Calorías	172
Grasas totales	7.5 g
Grasas saturadas	0.5 g
Grasas trans	0.0 g
Grasas poliinsaturadas	4.0 g
Grasas monoinsaturadas	2.0 g
Colesterol	0 mg
Sodio	4 mg
Carbohidratos totales	28 g
Fibra dietética	2 g
Azúcares	21 g
Proteína	2 g

Porciones: 4 / Tamaño de la porción: ½ taza



## Lo que Tenemos que Saber sobre las Pruebas de ITS

Hoy en día, ser consciente de los riesgos relacionados con las infecciones de transmisión sexual (ITS) es más importante que nunca. Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), en Estados Unidos hay unos 20 millones de nuevos casos de ITS al año, una cifra récord que supone una crisis de salud pública. Además de estas cifras en aumento, ciertas enfermedades como la gonorrea se están volviendo resistentes a los antibióticos y más difíciles de tratar.



Este aumento a nivel nacional de las ITS se relaciona con problemáticas distintas. La crisis de los opioides es un factor relevante, ya que el consumo de sustancias puede conducir a un comportamiento sexual más riesgoso. También es importante considerar el estigma con respecto a las ITS y el hecho de que hay menos recursos para educar a la gente sobre estas enfermedades y para realizar pruebas.

Para ayudar a frenar este aumento en el número de casos, aquí hay 7 cosas que todos deben saber antes de hacerse la prueba.

- 1. Todos deben realizarse la prueba de ITS.** Cualquier persona sexualmente activa necesita hacerse la prueba. No hay edad mínima o máxima para hacerse la prueba: si una persona es sexualmente activa, tiene que hacerse la prueba, a cualquier edad.
- 2. La frecuencia con la que debe hacerse la prueba depende de los factores de riesgo de cada uno.** Las personas más jóvenes tienen un mayor riesgo de contraer ITS. De los 20 millones de nuevos casos de ITS en el país cada año, la mitad corresponden a personas de entre 15 y 24 años, según los CDC. Los jóvenes de esas edades tienen que hacerse la prueba anual de clamidia y gonorrea. Todas las personas deben hacerse la prueba del VIH al menos una vez en su vida. Ciertos grupos, como los hombres que tienen relaciones sexuales con hombres, tienen un mayor riesgo de contraer el VIH que la población general. Los hombres homosexuales y bisexuales sexualmente activos deben hacerse la prueba cada año, dos veces al año o más, dependiendo del número de parejas y encuentros que tengan. Tenga en cuenta que la mayoría de las ITS no se detectan inmediatamente después de un encuentro sexual. El "período de ventana" cuando las infecciones son indetectables puede durar de una semana a varios meses.
- 3. Debe obtener el tratamiento PrEP si está en riesgo de contraer el VIH y hacerse la prueba con más frecuencia y usar condones si está recibiendo PrEP.** Las personas con factores de riesgo conocidos para el VIH deben considerar recibir profilaxis previa a la exposición (PrEP). Es un tratamiento diario que tiene más del 90% de efectividad en la prevención del VIH si se usa correctamente, según los CDC. Las personas que reciben PrEP deben hacerse la prueba del VIH y otras ITS cada tres meses. Los preservativos deben usarse como parte de varios métodos de sexo seguro para prevenir otras ITS que no sean el VIH. En última instancia, un médico puede determinar cualquier factor de riesgo y aconsejar sobre la frecuencia con la que debe hacerse la prueba o recibir PrEP si es necesario.
- 4. La sinceridad es la mejor política.** Ocultarle a su médico información sobre los síntomas puede ser perjudicial para el paciente, ya que puede hacer que no se diagnostique una ITS. Es importante ser lo más abierto y honesto posible con sus proveedores de salud para que puedan ayudarlo. Si no es sincero con su proveedor de salud, es posible que no le pida todas las pruebas necesarias para el diagnóstico de enfermedades.
- 5. Hacerse la prueba es normal y necesario.** Las ITS son mucho más comunes de lo que muchas personas piensan. Algunas investigaciones muestran que hasta el 75% de los adultos contraerán el virus del papiloma humano (VPH), la ITS más común, durante su vida. La detección de ITS es solo una parte de la atención médica normal y habitual, para todos.
- 6. La prevención es la mejor medicina.** Practicar sexo seguro, con prácticas preventivas como usar condones y PrEP, evitará las ITS y reducirá el riesgo (y el estrés) de contraer una.
- 7. No hay nada de qué avergonzarse si se contrae una ITS.** Contagiarse una ITS no hace que nadie sea menos bueno, menos valioso o menos digno de amor.

MÁS INFORMACIÓN

Maryland Physicians Care | My Virtual MPC App (Español) Watch later Share

GRATIS CON  
maryland physicians care  
Medicada con Corazón

Watch on YouTube

## ¡Con las visitas virtuales al médico, puede saltarse la sala de espera!

Con su cobertura de Medicaid a través de Maryland Physicians Care ya no tiene que ir al consultorio para que lo atienda un médico. Evite la sala de espera y envíe un mensaje de texto a un médico local GRATIS con MyVirtualMPC. Todo lo que necesita es una conexión a Internet y un teléfono inteligente, tableta o computadora. Los médicos están disponibles las 24 horas, los siete días de la semana. Descargue MyVirtualMPC hoy.

DESCARGAR HOY



## Para Nosotros, la Calidad Importa

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 <https://www.marylandphysicianscare.com/control-de-calidad/?lang=es> o póngase en contacto con Servicios para Miembros llamando al [1-800-953-8854](tel:1-800-953-8854).



## Usted Puede Hacer la Diferencia ¡Estamos Buscando Nuevos Miembros!

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 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.

APLIQUE AQUÍ



## AYUDE A PREVENIR EL FRAUDE Y EL USO INDEBIDO

¡Maryland Physicians Care (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, y puede informar el fraude o uso indebido 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 por servicios o suministros que no fueron proporcionados.
- Proveedores que solicitan 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 lo mantendremos de forma confidencial si lo hace. Es importante que nos brinde toda la información posible. Nos ayudará a llevar a cabo una investigación exhaustiva y correcta.

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

- Llame a la línea directa de cumplimiento de MPC al **1-866-781-6403**.
- 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 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.

[mpcMedicaid.com](http://mpcMedicaid.com)

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 DE 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 EN SALUD

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



Servicios para Miembros  
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](#)