



Edición 1 - Primavera 2024

mpc WellAware

BOLETÍN PARA MIEMBROS

¡IMPORTANTE!

Tiene que renovar su cobertura de Maryland Medicaid.

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

Este año, las renovaciones de Medicaid ya no serán automáticas, y usted tiene que renovar su cobertura.

MANTENGA SU
COBERTURA
CON MPC

Mantenga su cobertura con MPC.

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/Checkin o llame al 855-642-8572.
3. Renueve su cobertura tan pronto reciba el aviso.
4. Si se mudó, ingrese a su cuenta desde la web MarylandHealthConnection.gov/Checkin o llame al 855-642-8572 para actualizar su información de contacto para que pueda recibir el aviso cuando sea el momento de renovar.

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

¡Maryland Physicians Care ofrece asistencia para quienes quieren renovar sus beneficios!

- Hay ayuda personalizada disponible por teléfono, llame a Atención al Cliente al [800-953-8854](tel:800-953-8854).
- Encuentre ayuda en persona en distintos eventos comunitarios locales. Para conocer los próximos eventos, visite [Eventos de Redeterminación de MPC 2024](#).



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 los beneficios con cobertura y sobre cómo acceder a los servicios en el [Manual para miembros de MPC](#) o por internet en [este link](#).

Si no tiene una copia del manual, llame 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

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 información sobre sus derechos y responsabilidades en el [Manual para miembros de MPC](#). Llame al [1-800-953-8854](tel:1-800-953-8854) para solicitar un ejemplar en papel.



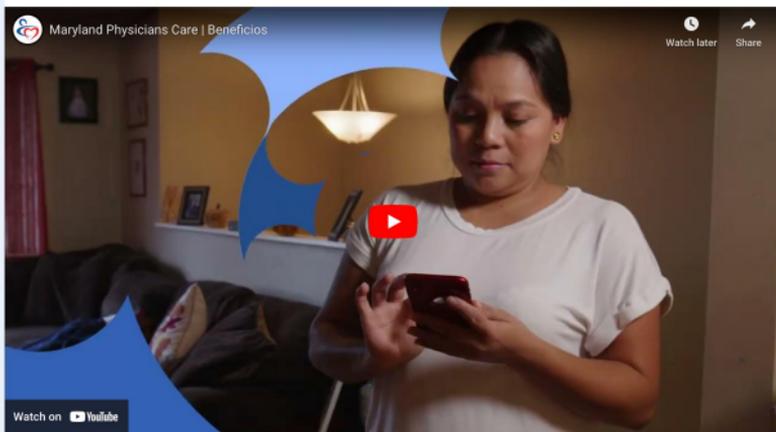
Queremos Escuchar sus Inquietudes

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



QUEJAS: ¿Está descontento con la atención que ha recibido o con el trato que le ha dado MPC o un proveedor? Puede presentar una queja, también llamada reclamo. Llame a Servicios para Miembros al **1-800-953-8854** para expresar su inquietud.

APELACIONES: 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 cambiar la decisión. 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 para más información. También puede leer esta información [en este link](#).



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 (MHSOP).



El Estrés y los Excesos en las Comidas

Las cosas que nos pasan y las rutinas diarias pueden hacernos sentir emociones como la tristeza, el enojo o la ansiedad. Y estas emociones pueden disparar el estrés y los excesos en las comidas. Según la Asociación Estadounidense de Psicología las mujeres y los millenials son más propensos a usar la comida como forma de sentirse mejor cuando están estresados, pero puede pasarnos a todos.

Si alguna vez siente que quiere comer mucho cuando está estresado, estas son algunas cosas que puede probar:

- **Meditar:** Meditar es como tomarse un descanso de la mente. Puede ayudarle a sentirse menos estresado y hacer que sea más fácil evitar esas comidas poco saludables.
- **Ser consciente:** Si piensa en comer por estrés, piense si realmente tiene hambre. A veces, el impulso desaparece si solo espera un momento.
- **Hacer ejercicio:** Practicar yoga, hacer una clase de ejercicio por video o caminar pueden hacerlo sentir menos estresado. Hacer ejercicio con regularidad ayuda a no comer en exceso y a mantener el cuerpo saludable. Vea nuestros entrenamientos [5 minutos para Sentirse Bien en Cualquier Momento y en Cualquier Lugar](#).
- **Eliminar las tentaciones:** Cuando vaya a la tienda, intente no comprar muchos snacks. Si no tiene bocadillos o snacks poco saludables en casa, es más fácil no comerlos cuando está estresado.



Si nota que está comiendo demasiado, aplique alguna de estas ideas que pueden ayudar:

1. **Vea lo que come:** No coma directamente de la bolsa. Tome una pequeña cantidad y colóquela en un plato. Busque el tamaño de una porción de su snack favorito en la etiqueta del producto. Si quiere saber más sobre las etiquetas de los alimentos, visite [esta página](#) de la Food and Drug Administration.
2. **Pruebe snacks saludables:** Los bocadillos poco saludables pueden hacerlo sentir pesado y cansado. Encuentre ideas de snacks y comidas saludables en [nuestra página de Recetas Saludables](#).
 - Si quiere algo dulce: Pruebe los [Plátanos con Mantequilla de Cacahuete](#) o la [Avena con Frutos Rojos](#).
 - Si quiere algo salado: Pruebe los [Bichos sobre un Tronco](#) o prepare una bolsa del [Snack de Mezcla de Semillas de Calabaza](#).

Recuerde dedicar un tiempo a meditar y hacer ejercicio. Preste atención a cuánto come, y elija bocadillos saludables. ¡Es importantísimo cuidar nuestra mente y nuestro cuerpo!

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 YA MISMO!



Salga a Caminar para Levantar su Ánimo

Caminar es una forma fácil y con poco esfuerzo de ayudar a tener un cuerpo feliz, saludable y en movimiento. Es un ejercicio sencillo para todos y nos ayuda a mantenernos activos. No hace falta ningún equipo especial para salir a caminar, solo calzado y un camino seguro.

Estas son algunas formas fáciles de sumar más pasos a su día:

- Caminar un poco por su vecindario.
- Estacionarse más lejos de la entrada de la tienda o edificio al que vaya.
- Salir a caminar con amigos en algún parque cercano, con amigos en algún parque cercano.

Caminar ayuda a fortalecer nuestros músculos y huesos, el corazón bombea sangre por todo el cuerpo y nos sentimos con más energía. Solo con caminar 30 minutos al día, nuestra salud mejora mucho más de lo que pensamos. Caminar nos hace sentir bien y puede darnos ánimo y mejorar el humor.

Caminar también es bueno para la mente. Cuando nos tomamos un tiempo para pasear, el cerebro se impulsa, nos sentimos más enfocados y vemos las cosas de otro modo. A diferencia de otras actividades físicas, caminar permite concentrarse y enfocarse en el presente. Caminar al aire libre produce más vitamina D, que puede disminuir las posibilidades de desarrollar enfermedades del corazón y reducir los riesgos de contagiarse la gripe. El sol también aumenta la serotonina del cerebro, que es una hormona que nos hace sentir bien. Visite [este enlace](#) para más información sobre la actividad física y el ejercicio.



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!



Barra de Granola para Llevar a Todas Partes

Estas barritas de frutas y frutos secos para comer como snack (o desayuno) tienen menos de 100 calorías y cero azúcares añadidos. Los sabores cálidos y especiados del caramelo y el coco harán que repita esta receta una y otra vez.

[VER LA RECETA COMPLETA](#)

Información Nutricional

(ver receta completa para más información)

Calorías	93
Grasas totales	4.5 g
Grasas saturadas	0.5 g
Grasas trans	0.0 g
Grasas poliinsaturadas	1.5 g
Grasas monoinsaturadas	2.0 g
Colesterol	0 mg
Sodio	33 mg
Carbohidratos totales	10 g
Fibras totales	2 g
Azúcares	1 g
Proteínas	4 g

Tiempo de cocción: 20 a 25 minutos / Porciones: 12



My MPC Source, el Portal de los Miembros de Maryland Physicians Care

Todos los miembros de Maryland Physicians Care tienen acceso al Portal para Miembros las 24 horas al día, los 7 días a la semana. Es seguro y conveniente. Le permite administrar su salud cuando usted lo desee.

En el Portal para Miembros podrá:

- Cambiar de proveedor
- Solicitar una nueva tarjeta de identificación
- Actualizar su información (como su dirección, correo electrónico o número de teléfono)
- Enviar mensajes, ¡y mucho más!

Hay dos formas de registrarse:



Por internet en el [Portal para Miembros de MPC](#) con su ID de Miembro y su correo electrónico actual.



Por teléfono, llamando a Servicios para Miembros al [1-800-953-8854](tel:1-800-953-8854).



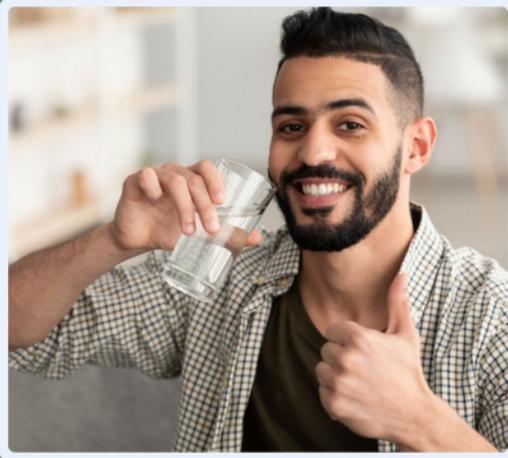
Concientización sobre el Asma y Alergia

Debemos tener en cuenta a las personas que nos rodean que sufren asma o alergias. Muchas personas tienen síntomas leves o graves, por lo que debemos conocer las señales. Hay que pedir asistencia médica si detectamos que alguien tiene dificultad para respirar, hace sonidos como silbidos al respirar o tiene una reacción alérgica.

La concientización permite ayudar a las personas afectadas, entre quienes podemos estar nosotros mismos. Estos son algunos consejos útiles:

1. Conozca los factores que los provocan. Identifique y evite cosas como el polvo, el polen, o ciertos alimentos. Esto disminuye el riesgo de sufrir un ataque de asma o una reacción alérgica.
2. Tenga un espacio seguro. Mantenga el hogar limpio y use un purificador de aire, de ser posible.
3. Esté informado. Conozca las condiciones, medicamentos y planes de tratamiento.
4. Tenga un plan de acción. Arme un plan con su proveedor y su familia que incluya los pasos a seguir en caso de una emergencia. Estar preparados es muy útil en situaciones críticas.

Para más información, visite la página sobre el [Asma](#) del Centro de Recursos de Salud y Bienestar de MPC.



¡Siempre Hidratado! Beba Agua Todos los Días

Beber agua todos los días es importante para nuestra salud. Casi dos tercios del peso de nuestro cuerpo está compuesto de agua.

Durante las actividades diarias, perdemos agua. Si no bebemos lo suficiente, nos deshidratamos. Tener sed es una señal de que el cuerpo necesita agua. Hay otras señales de deshidratación que pueden variar y pueden llegar a ser muy graves. Incluyen falta de energía, mareos, confusión y dolores de cabeza, entre otras. Si los síntomas empeoran, vaya a un médico.

Nuestras células necesitan agua para funcionar. Beber agua y estar hidratados ayuda a la función celular. También ayuda a que nuestros cuerpos se enfríen después de haber realizado actividad física o de haber estado expuestos al calor. El agua ayuda a que los nutrientes y el oxígeno lleguen a las células.

Intente tener siempre una botella de agua. Hágalo un hábito, y cree una rutina para beber agua. Beba un vaso de agua antes de las comidas, use un popote o agréguele un poco de sabor al agua con frutas. Tomar agua es necesario para nuestra salud y bienestar general.



¡Su Satisfacción es Importante para Nosotros!

Cada año, enviamos encuestas a los miembros de MPC desde febrero hasta mayo. Las encuestas son confidenciales y pueden realizarse por teléfono o por correo electrónico. 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 (proveedores de atención primaria).
- Especialistas (médicos como cardiólogos, optometristas, oncólogos, etc.).
- Servicios de atención de salud, citas, y otros servicios que requiera de sus proveedores.
- Servicios del plan de salud, como los Servicios para Miembros de MPC, la Administración de Casos y el Programa de Educación de Salud de MPC.

Recuerde, 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, no dude en ponerse en contacto con Servicios para Miembros para que podamos ayudarlo.

Para ver los resultados de nuestra encuesta de 2023, visite [Mejoras de Calidad de MPC](#)



Maryland Physicians Care | My Virtual MPC App (Español)



Watch later Share



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



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 Control de Calidad y para ver los resultados de la encuesta de satisfacción de miembros, visite Control de Calidad de MPC o llame a Servicios para Miembros 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 valiosa 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 en 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

[APLICAR AQUI](#)



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. Puede informar casos de fraude o uso indebido sin miedo a represalias. Llame a la línea directa de Cumplimiento de MPC al [1-866-781-6403](tel:1-866-781-6403) o por Internet en la página de [Fraude y Uso Indebido de MPC](#).



VISITE NUESTRO SITIO WEB

Para encontrar información útil sobre:

- Programa de mejora de la calidad
- Programa de administración de atención
- Programas de administración de salud de la población
- Salud y bienestar
- Guías de práctica clínica
- Control de uso de servicios
- 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

Si no tiene servicio de Internet, puede comunicarse con nosotros por teléfono (los números figuran en "A quién llamar", a continuación) 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](#)