

[Renueve sus Beneficios](#) [Cambios en el Copago de Farmacia](#) [Descripción de la Administración de la Salud de la Población](#)

[¿Qué es la Administración de Atención?](#) [Salud del Hombre](#) [Programa para Miembros MPC Belong](#) [Alimentación de Verano: ¡Fresca y Saludable!](#)

[Preparados, Listos... ¡A Cocinar!](#) [Concientización sobre el Cáncer de Piel](#) [Dejar de Fumar](#) [Video Explicativo de los Beneficios para Miembros de MPC](#)

[Control de Calidad](#) [Centro de Recursos de Salud y Bienestar de MPC](#) [Herramientas de Autogestión](#) [MyVirtualMPC](#)

[MMAC Busca Representantes de los Consumidores](#) [Usted Puede Hacer la Diferencia](#) [Ayude a Prevenir el Fraude y el Uso Indebido](#)

[Visite Nuestro Sitio Web](#) [A Quién Llamar](#)



NÚMERO 2 / VERANO DE 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.

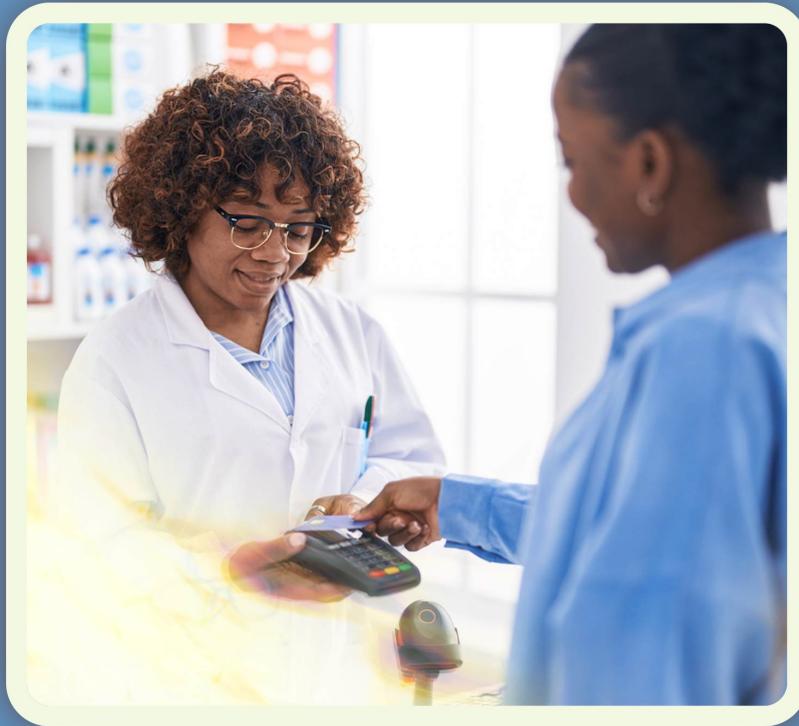
Este año, las renovaciones de Medicaid ya no serán automáticas, y usted tiene que renovar su cobertura.

Si se mudó o cambió su número de teléfono, ingrese en su cuenta en MarylandHealthConnection.gov/Checkin o llame al [855-642-8572](tel:855-642-8572) para actualizar su información de contacto para que pueda recibir el aviso cuando sea el momento de renovar su cobertura.

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](tel: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](#).



Cambios en los Copagos de Farmacia

A partir del 1 de mayo de 2024, Maryland Medicaid comenzó a exigir que todos los planes de salud MCO de Maryland HealthChoice cobren un copago en farmacias para los medicamentos recetados. Esto significa que MPC debe seguir esta regla. Maryland Medicaid decidió que los miembros de MPC mayores de 21 años comiencen a pagar un copago por los medicamentos en farmacias. *Los miembros de MPC que tengan menos de 21 años, que estén cursando un embarazo o que sean nativos americanos no tienen que pagar copago en farmacias.*

Los copagos son:

- \$ 3 para medicamentos no preferidos/de marca
- \$ 1 para medicamentos preferidos/genéricos/medicamentos para el VIH/SIDA

Excluidos de los copagos:

- *Medicamentos para planificación familiar*
- *También pueden aplicar otras exenciones de copagos*

MPC ofrece suministros de 90 días para ciertos medicamentos genéricos preferidos con un copago de \$1. Los medicamentos incluidos en el programa seleccionado preferido de suministro de 90 días son para el tratamiento de la diabetes, el asma, la presión arterial alta y el colesterol alto.

Si tiene alguna pregunta sobre este cambio, comuníquese con nuestro Departamento de Servicios al Cliente al [800-953-8854](tel:800-953-8854) de lunes a viernes de 8 a.m. a 5 p.m.



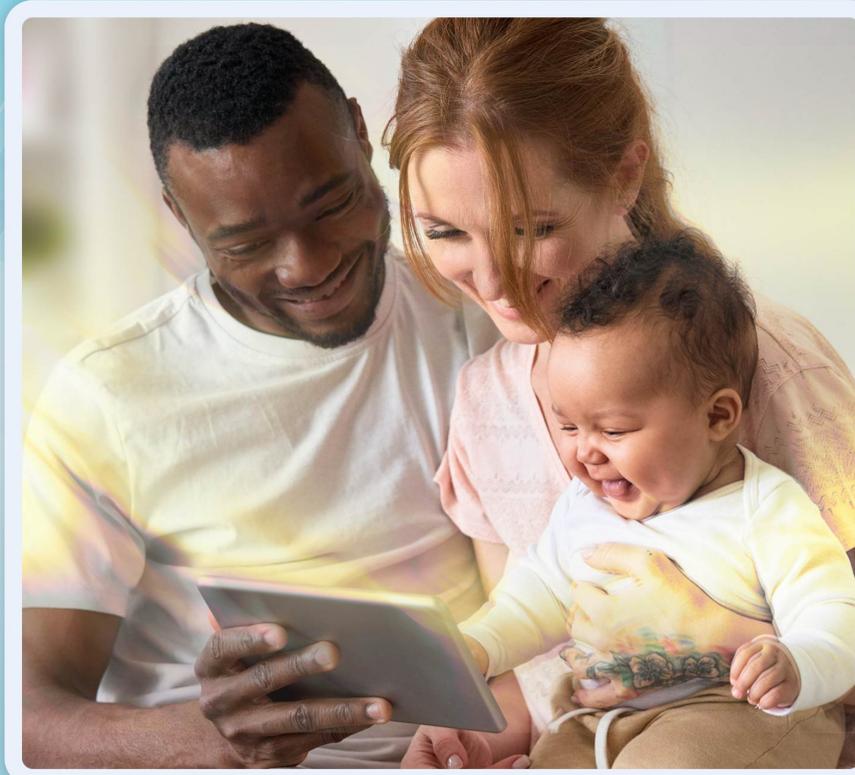
¿Qué es la Administración de la Salud de la Población?

La Administración de la Salud de la Población (PHM, por su sigla en inglés) ofrece programas para que nuestros miembros estén saludables. MPC ofrece ayuda a los miembros que enfrentan diferentes situaciones, como estar en riesgo de sufrir un trastorno por abuso de sustancias o de padecer asma, o que necesiten realizarse alguna prueba de diagnóstico. Estos programas se evalúan todos los años, y pueden actualizarse o sumarse programas nuevos.

Un Administrador de Atención puede comunicarse con usted para ayudarlo con sus necesidades de salud. Los miembros con enfermedades crónicas pueden beneficiarse de estos programas. Si fue hospitalizado recientemente, el Equipo de Atención de Transición

podría contactarlo. Ellos se dedican a acompañar a los pacientes para reducir las visitas de emergencia y coordinar la atención.

Para obtener más detalles, llame a Servicios para Miembros al [1-800-953-8854](tel:1-800-953-8854).
Hay atención disponible en español si lo desea.



¿Qué es la Administración de Atención?

¿Le preocupa alguna condición de salud o enfermedad? ¿Está esperando un bebé o estuvo hace poco en el hospital? ¿Su hijo tiene un diagnóstico sobre el que le gustaría obtener más información o necesita más ayuda? MPC puede ayudarle con sus inquietudes o preguntas gracias al Programa GRATUITO de Administración de Atención.

El Programa de Administración de Atención está para ayudarle con cualquier inquietud o pregunta relacionada con su salud. El programa trabaja con un enfoque en equipo, diseñado para ayudar a los miembros de MPC y a sus familias a manejar las afecciones médicas de manera efectiva. Nuestros profesionales de enfermería, educadores de salud, trabajadores de salud comunitaria y trabajadores sociales tienen la mejor capacitación y están felices de colaborar con usted y su familia.

- Nuestros programas están diseñados para ofrecerle información educativa sobre sus problemas de salud. Recibir información educativa puede ayudarlo a controlar y manejar mejor algunos problemas de salud como la presión arterial alta, el EPOC, el asma, la diabetes o el cáncer.
- Los Administradores de Atención pueden ayudarlo a comprender los beneficios de su programa de salud, enseñarle a controlar su enfermedad y su medicación, buscar médicos, o asistirlo si quiere cambiar su proveedor de atención primaria o su especialista.
- El equipo también puede ayudarlo a cubrir necesidades de transporte para llegar a las citas y a encontrar recursos en su comunidad que puedan cubrir otras necesidades que tenga.

El objetivo de MPC es asegurarse de que usted tenga el apoyo y el acompañamiento que necesita para atravesar cualquier problema relacionado con la salud. Nuestro equipo tiene la mejor capacitación en distintas áreas, y están a solo una llamada de distancia. Puede comunicarse con el Equipo de Administración de la Atención al [1-800-953-8854](tel:1-800-953-8854).

Salud del Hombre: La Importancia de la Salud Mental



La concientización sobre la salud del hombre se centra en los problemas de salud específicos que afectan a los hombres, tanto mental como físicamente. La salud de los hombres no solo es importante para ellos, sino también para sus familias y amigos.

Para poder detectar lo antes posible algunas condiciones como la presión arterial alta, el colesterol alto o ciertos tipos de cáncer, es necesario acudir a visitas médicas de rutina y cumplir con la atención preventiva. Estas enfermedades normalmente pueden ser tratadas si se detectan a tiempo.

La salud mental es un factor importante para que los hombres lleven un estilo de vida saludable. Es algo que no se debe pasar por alto. En algunas comunidades, los hombres pueden sentir que son juzgados por buscar ayuda, pero la realidad es que pedir ayuda en cuestiones de salud mental es una decisión muy valiente. Reconocer que las cosas no están bien y buscar ayuda es señal de valor e inteligencia.

Los síntomas que provocan los problemas de salud mental en los hombres son diferentes a los que presentan las mujeres. Los hombres que están deprimidos tienden a mostrar signos de ira, consumir alcohol o drogas y involucrarse en situaciones de riesgo. Estos síntomas son más difíciles de identificar y hacen que el sufrimiento se prolongue. MPC ofrece pruebas de autoevaluación GRATUITAS y confidenciales que puede realizar por internet aquí y que pueden ser el primer paso para ocuparse de su salud mental. Las pruebas abarcan temas como el estrés y la depresión hasta el consumo de alcohol. Los resultados son inmediatos y no se comparten con nadie a menos que elija compartirlos con su médico.

Si usted enfrenta problemas de salud mental, comuníquese con un proveedor de atención médica para obtener apoyo y orientación en temas como el estrés, la ansiedad y la depresión. Tener una rutina y cuidarse a uno mismo también ayuda. Seguir algunos hábitos saludables puede ayudarlo con sus estrategias para afrontar dificultades. Incluir actividades que disfrute, como hacer ejercicio, tomarse un tiempo para usted o salir a pasear o al parque, son formas de controlar el estrés y ponerse a usted en primer lugar.

Para más información sobre salud y pruebas de detección específicas para hombres, puede visitar la página de [Salud y bienestar de los hombres](#) de MCP.



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!



Alimentación de Verano: ¡Fresca y Saludable!

¡Por fin llegó el verano! Esto significa que se vienen los días soleados, ¡es hora de salir al aire libre y disfrutar de las delicias del verano! Pero, ¿sabía que elegir los alimentos adecuados puede darle más energía? Podrá aprovechar toda esa energía extra para disfrutar de las aventuras de verano. Estos son algunos consejos prácticos para comer sano este verano.

- **Consuma muchas frutas y verduras:** Cuando está caluroso, es importante beber mucha agua. La sandía puede ayudar. Las fresas y las naranjas también pueden hacerlo. ¡Tienen mucha agua! También puede elegir verduras frescas como snacks. Por ejemplo, pepinos, zanahorias y pimientos.
- **Beba agua:** Cuando estamos afuera en el calor del verano suele darnos sed. En lugar de bebidas azucaradas como los refrescos, pruebe beber agua. El agua hará que esté fresco y saludable, y es la mejor forma de saciar la sed.
- **Prepare sus propios snacks:** Los helados y paletas son deliciosos pero tienen muchísima azúcar. Reduzca el azúcar haciendo sus propios snacks congelados. Puede mezclar fresas con yogur. También puede combinar plátanos con yogur. Luego, congélelos para hacer sus propias paletas saludables.
- **Prepare comidas saludables asadas:** ¡El verano es ideal para hacer barbacoas! En lugar de hamburguesas y perritos calientes, pruebe asar pollo o pescado. También se pueden asar verduras como calabazas, maíz y espárragos. Las comidas preparadas en la barbacoa o parrilla tienen un sabor increíble y también son buenas para la salud.
- **Sepa cuánto come:** Es fácil comer de más cuando nos estamos divirtiendo, pero intente comer porciones más pequeñas. Comer menos puede ayudarnos a sentirnos mejor y a seguir estando activos durante todo el verano.

¡Mantenga sus hábitos saludables en verano! Beba agua y pruebe las verduras asadas. Disfrute de las cosas ricas, pero con moderación, ¡brindemos por un verano lleno de diversión y buena salud!

Preparados, Listos... ¡A Cocinar!



Brochetas de fruta con salsa de yogur

Las frutas ácidas y el yogur dulce son la combinación perfecta de sabor.

Fuente de la receta: Deliciously Healthy Family Meals

[VER LA RECETA COMPLETA](#)

Información Nutricional

(ver receta completa para más información)

Calorías	71
Grasas totales	0 g
Grasas saturadas	0 g
Colesterol	0 g
Sodio	10 mg
Fibra total	2 g
Proteínas	1 g
Hidratos de carbono	18 g

Potasio	174 mg
Vitamina A	6%
Vitamina C	70%
Calcio	4%
Hierro	2%

El porcentaje de valores diarios está basado en una dieta de 2,000 calorías.

Tamaño de la porción: 2 brochetas, 1 ½ cucharada de salsa
Porciones: 4



Concientización sobre el Cáncer de Piel

Por fin es verano, los días son más largos y pasamos más tiempo al aire libre. Si bien estar al sol trae varios beneficios, también hay que estar al tanto de los riesgos de exponerse al sol. El cáncer de piel es el tipo de cáncer más común, aunque también es el más fácil de prevenir.

La principal causa del cáncer de piel es la exposición a los rayos ultravioleta (rayos UV) del sol o de fuentes artificiales como las camas de bronceado o las lámparas solares. Los rayos UV pueden dañar las células de la piel. Hay que usar protección solar durante todo el año, no solo en verano.

Es importante proteger la piel y estar al tanto del índice UV cada día. Los rayos UV son más fuertes entre las 9 a.m. y las 3 p.m. Si el índice UV es de tres o más, estas son las formas de protegerse:

1. Permanezca en la sombra.
2. Use protector solar con un factor de protección (SPF) 15 o más.
3. Cúbrase los brazos y las piernas.
4. Use un sombrero con ala ancha.

Todos corremos riesgos frente al cáncer de piel, pero las personas con ciertas características tienen un mayor riesgo. Si su piel se quema o se enrojece con facilidad, tiene el cabello rubio o colorado, tiene antecedentes familiares de cáncer de piel o es mayor de edad, es importante que sea consciente y se proteja todavía más.

Hay pruebas disponibles para usted. Hable con su médico si nota lunares inusuales o cambios en su piel, o si por algún motivo corre un mayor riesgo de sufrir cáncer de piel.

Ser consciente del riesgo y prestar atención cuando se expone al sol lo ayudará a mantener su piel sana y a reducir las posibilidades de cáncer de piel en el futuro. ¡Protéjase del sol todos los días para disfrutar del aire libre con seguridad!



Dejar de Fumar

Cuando se decide llevar un estilo de vida más saludable, cada persona atraviesa un camino diferente. Si usted es fumador, sepa que no está solo. Hacer cambios en nuestra vida es un gran paso.

Haga un plan y ponga una fecha para dejar de fumar. MPC puede ayudarlo con la herramienta GRATUITA "Construya su propio plan para dejar de fumar". Puede encontrarla en la [sección](#) de herramientas de autogestión. Hacer un plan le permitirá prepararse mentalmente y prepararse a su entorno antes del siguiente paso.

- Use este tiempo para identificar los factores desencadenantes que lo hacen fumar. ¿Hay situaciones, emociones o actividades que le dan ganas de fumar? Puede ser que fume más por aburrimiento, que lo use como una forma de dejar de lado el estrés o que lo haga porque todos a su alrededor fuman.
- Elija un hábito más saludable para reemplazar el hábito de fumar. Trate de salir a caminar, beber un vaso de agua o hacer algún cambio en su rutina diaria. Estos reemplazos pueden ayudarle a sentirse mejor y a cortar con los hábitos asociados con fumar.
- Pida ayuda a su familia y amigos para seguir su rutina diaria o aproveche los programas locales en su comunidad. Hágales saber su decisión de dejar de fumar; contar con apoyo lo ayudará a transitar el cambio.
- También es importante conocer y prepararse para los síntomas de abstinencia. Recuerde, los síntomas son temporales. Cuando le resulte muy complicado, acuda a su red de apoyo, manténgase positivo y recuerde por qué decidió dejar de fumar.
- Descanse, manténgase hidratado y elija un hábito saludable en el que concentrarse.

¡Celebre sus avances! No sea demasiado exigente con usted mismo.

La mejor manera de cuidarse si fuma es dejar de hacerlo. Hable con su proveedor de salud. Si es o fue fumador, pida ayuda si la necesita o solicite una prueba de detección de cáncer de pulmón. Encuentre recursos adicionales en nuestra sección [Dejar de fumar](#).



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](#)



Programa de Control de Calidad

El Programa de Gestión de Calidad de MPC evalúa la calidad de la atención y los servicios que reciben nuestros miembros. Se establecen objetivos, se recopilan datos y, con el aporte de nuestros miembros, proveedores, personal y otros participantes, MPC toma medidas para mejorar el programa. Evaluamos todas las partes del Programa, incluidas las actividades clínicas y de servicio, tales como:

- Promover la seguridad de la atención médica con educación para miembros y proveedores.
- Crear guías de salud preventiva y de prácticas médicas. Estas ayudan a los miembros a comprender qué tipo de servicios necesitan y con qué frecuencia los necesitan.
- Asegurar que todos los miembros tengan acceso a profesionales de la salud 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 las inquietudes de los miembros sobre la calidad de la atención y tomar medidas cuando sea necesario.
- Realizar encuestas para saber si nuestros miembros están satisfechos.
- Promover la equidad en salud en todos los programas para que todos los miembros tengan una oportunidad justa y equitativa de tener la mejor salud posible.

Para más información sobre nuestro Programa de Control de Calidad 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).



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](#)



Herramientas de autogestión: ¡el conocimiento es poder!

En MPC, nos apasiona educar a nuestros miembros en temas relacionados con diferentes problemas de salud y hábitos saludables para vivir mucho y prosperar. ¿Lo confunde o lo abruma la cantidad de información disponible para usted y su familia? Nosotros nos aseguramos de que cuente con conocimientos y recursos basados en pruebas.

En este enlace encontrará a su disposición nuestra biblioteca con información sobre muchísimos temas de salud, que van desde la salud de los niños y cómo aprovechar al máximo las visitas al médico hasta nutrición y alimentación, entre otros temas.

También ofrecemos distintas herramientas en línea que son GRATUITAS y le darán resultados inmediatos, totalmente confidenciales. Puede usar los resultados para entender mejor dónde se encuentra con respecto a su salud o qué necesita de sus proveedores de atención médica.

Estas herramientas de autogestión fáciles de usar pueden ayudarle con temas como:

- **Peso saludable**
- **Tabaquismo y consumo de tabaco**
- **Actividad física**
- **Alimentación saludable**
- **Manejo del estrés**
- **Evitar el consumo excesivo de alcohol**
- **Salud mental**

- Prediabetes
- Pruebas de diagnóstico y vacunas
- Salud de la mujer

¡Y la novedad para nuestros miembros son las herramientas para asma y alergias! Usted puede:

- evaluar los síntomas del asma con una prueba gratuita
- completar un breve cuestionario sobre cómo está controlando su asma
- crear su propio plan de acción contra el asma

Para acceder a estas herramientas gratuitas en internet, visite las [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: preventionandwellness@mpcmedicaid.com



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>.



MMAC está buscando representantes de los consumidores

El Comité Asesor de Medicaid de Maryland (MMAC, por su sigla en inglés) está buscando representantes de los consumidores. El MMAC realiza reuniones mensuales virtuales de 1 p.m. a 3 p.m. el cuarto jueves del mes durante los meses de abril a octubre, el tercer jueves de noviembre (debido al Día de Acción de Gracias) y el cuarto lunes del mes durante los meses de enero a marzo. El comité no se reúne ni en agosto ni en diciembre.

Como miembro del comité, podrá participar de las reuniones y comunicar al Departamento de Salud de Maryland y al MMAC sus opiniones sobre su experiencia como usuario del Programa Medicaid. La participación es por cuatro años; sin embargo, puede renunciar anticipadamente si es necesario.

Si está interesado en ser considerado para el comité, comuníquese con Carrol Barnes el correo carrol.barnes@maryland.gov para obtener una descripción general del comité y las responsabilidades de los miembros.



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! 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!

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.

[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 LA ATENCIÓN

[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

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](#)