

Boletín informativo para miembros

Este es su boletín de Magellan Complete Care of Virginia (MCC of VA). Contiene información importante sobre su plan de salud y cómo mantenerse saludable.

¿Tiene preguntas? Estamos aquí de lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 8:00 p. m., hora local.

- Commonwealth Coordinated Care Plus: 1-800-424-4524 (TTY 711)
- Medallion 4.0: 1-800-424-4518 (TTY 711)

Vacunas y chequeos durante la pandemia por COVID-19

La pandemia por COVID-19 nos ha afectado a todos. Debido a las restricciones en todo el estado de Virginia, puede que usted o sus hijos no se hayan colocado las vacunas, o no se hayan realizado los chequeos de atención médica, las pruebas de detección u otros cuidados preventivos que ayudan a reducir el riesgo de problemas de salud en el futuro.

Asegurarse de que su hijo esté al día con sus vacunas ayudará a prevenir la rápida propagación de otras enfermedades que pueden causar enfermedades graves en su familia y amigos, como la tos ferina y el sarampión. La temporada de gripe también llegará en unos pocos meses. Comuníquese con su proveedor o con el Servicios para Miembros del MCC of VA para informarse sobre las opciones disponibles para que siga recibiendo el cuidado que necesita para mantenerse saludable.

Protegerse a sí mismo y a los demás de COVID-19

Aprenda a mantenerse a salvo y a mantener a salvo los demás de la enfermedad

Con muchos negocios y eventos abiertos de nuevo en Virginia, es más importante que nunca asegurarse de practicar una buena higiene y un distanciamiento social seguro. Todavía no hay una vacuna para prevenir la COVID-19, por lo que la mejor manera de prevenir la enfermedad es evitar la exposición al virus.

Los profesionales médicos siguen creyendo que el virus se transmite principalmente de persona a persona. Se propaga a través de las gotitas respiratorias que provienen de una persona infectada que tose, estornuda o habla. Estas gotitas pueden caer en la boca o la nariz de las personas que están cerca o pueden ser inhaladas e ingresar a los pulmones. El virus puede incluso ser propagado por personas que lo tienen pero que no muestran síntomas.

Si tiene más de 65 años o tiene una afección médica subyacente como diabetes, o una enfermedad cardíaca o pulmonar, puede tener un mayor riesgo de complicaciones graves si contrae COVID-19. Si usted está en uno de estos grupos, limite su riesgo de exposición quedándose en casa tanto como sea posible.

Puede tomar estas importantes medidas para mantenerse a usted mismo y a los que lo rodean tan seguros como sea posible:

- Evite el contacto cercano con otras personas. Manténgase al menos a 6 pies de distancia de otras personas y no se reúna en grandes grupos.
- Lávese o desinfectese las manos a menudo. Si ha estado en un lugar público o si se sonó la nariz, tosió o estornudó en las manos, debe lavárselas con agua y jabón durante al menos 20 segundos.
- Cúbrase la boca y la nariz con una máscara si está en público o cerca de otras personas. Puede tener el virus y contagiar a otros, aunque no se sienta enfermo.
- Cúbrase cuando tosa o estornude. Si está solo en casa, recuerde cubrirse la boca y la nariz con un pañuelo cuando tosa o estornude. Esto ayudará a proteger a los que viven con usted. Recuerde lavarse las manos con agua y jabón después de cubrirse al toser o estornudar.
- Limpie y desinfecte las superficies que toca frecuentemente. Estas incluyen mesas, perillas de puertas, interruptores de luz, teclados, teléfonos, inodoros, grifos y lavabos. Use uno de los desinfectantes de esta lista [Environmental Protection Agency's list of disinfectants for use against SARS-COV-2](#) para una máxima protección.
- Vigile de cerca su salud. Esté atento a síntomas como fiebre, tos, dificultad para respirar u otros síntomas conocidos de COVID-19. Tómese la temperatura regularmente para asegurarse de no tener fiebre. Siga la guía [CDC guidance](#) sobre qué hacer si cree que puede estar enfermo de COVID-19.

¡La inscripción abierta para el Medallion 4.0 es ahora!

No se olvide de renovar sus beneficios para no perder los servicios necesarios.

La inscripción abierta es el momento de renovar sus beneficios de atención médica del MCC of VA.

La inscripción abierta para el Medallion 4.0 se basa en el lugar donde usted vive. Revise a continuación para saber cuándo se abrirá la inscripción para su área.

- » La región del norte/Winchester: 6/19/2020 – 8/31/2020
- » Charlottesville/región oeste: 8/19/2020 – 10/31/2020
- » Región de Roanoke/Alleghany: 12/19/2020 – 2/28/21
- » Región suroeste: 12/19/2020 – 2/28/21

Puede renovar sus beneficios de atención médica de cualquiera de estas maneras:

- Para renovar Medicaid/Managed Care, llame a CoverVA al 1-855-242-8282 o realice al renovación en línea en www.commonhelp.virginia.gov.
- Renovación en línea en www.virginiamanagedcare.com/enroll.


Tiene derecho a inscribirse en el plan que elija.


Después de que haya realizado la renovación con nosotros, le enviaremos su nueva tarjeta de identificación y otra información para darle la bienvenida a nuestro plan. Puede encontrar recursos importantes, como sus manuales para miembros, directorios de proveedores, avisos de prácticas de privacidad y derechos y responsabilidades en nuestro sitio web. Si desea una copia impresa de uno de estos recursos, llame a Servicios para Miembros para solicitarla.

Para solicitar información sobre su plan de salud, llámenos al 1-800-424-4518 (TTY 711). Estamos aquí de lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 8:00 p. m., hora local.

Síguenos en Facebook, Instagram y Twitter

¡Manténgase al tanto con recordatorios útiles y consejos de salud! También podrá mantenerse al día sobre los eventos del MCC of VA en su área. Síguenos hoy en:

 [Facebook @MCCofVA](https://www.facebook.com/MCCofVA)

 [Instagram @MCCofVA](https://www.instagram.com/MCCofVA)

 [Twitter @MCCofVA](https://twitter.com/MCCofVA)

¿Recibe tanto los beneficios de Medicaid como los de Medicare?

Aprenda más sobre nuestro plan MCC of VA (HMO SNP)

Si es miembro de Commonwealth Coordinated Care Plus (CCC Plus) y tiene y califica para Medicare, es posible que pueda obtener sus beneficios a través de nuestro plan MCC of VA (HMO SNP). Los miembros de este plan obtienen su atención médica y los beneficios de medicamentos recetados de la Parte D a través de su plan de Medicare. Cada miembro accede a un Coordinador de Atención que trabaja estrechamente con su plan de Medicaid para asegurarse de que reciba la atención adecuada en el lugar y el momento adecuados.

Visite www.mccofva.com/dsnp o llame al 1-800-424-4497 para obtener más información sobre el plan MCC of VA (HMO SNP).

El peligro de una insolación

Aprenda a reconocer los signos de insolación y qué hacer si usted o alguien de su entorno la sufre.

El verano ha llegado, y los días han sido calurosos. Mientras pasa el tiempo fuera disfrutando del clima cálido, es importante reconocer los signos de insolación. La insolación ocurre cuando su cuerpo no logra regular su propia temperatura y la temperatura corporal sigue aumentando.

Hay dos tipos de insolación: la clásica y la de esfuerzo. La insolación clásica puede desarrollarse sin esfuerzo si una persona está expuesta a un ambiente caluroso y el cuerpo no es capaz de enfriarse eficazmente. Puede desarrollarse a lo largo de varios días. Los bebés, los adultos mayores y las personas con problemas de salud crónicos son los que corren mayor riesgo de sufrir este tipo de insolación.

La insolación por esfuerzo puede ocurrir cuando una persona está trabajando o haciendo ejercicio en un ambiente caluroso. Una persona con este tipo de insolación puede sudar mucho pero su cuerpo sigue produciendo más calor del que puede perder.

La insolación es una emergencia médica y debe ser tratada de inmediato. Los síntomas de la insolación incluyen:

- Inconsciencia durante más de unos pocos segundos
- Confusión, grave inquietud o ansiedad
- Convulsión (ataque)
- Dificultad respiratoria de moderada a grave
- Frecuencia cardíaca rápida
- La sudoración que puede ser intensa o puede haber cesado
- La piel que puede estar enrojecida, caliente y seca (incluso en las axilas)
- Náuseas y vómitos

Si usted o alguien a su alrededor está en el calor y muestra estos síntomas, llame al 911 de inmediato. Luego siga estos pasos de primeros auxilios:

- Mueva a la persona a un lugar fresco lejos de la luz directa del sol
- Quítele la ropa innecesaria y póngala de lado para exponer la mayor cantidad de piel posible al aire.
- Enfríe el cuerpo de la persona con una esponja o rociando agua fría, y ventílele para ayudar a bajar su temperatura corporal
- Aplique bolsas de hielo en la mayor parte del cuerpo que pueda
- **No le dé aspirina o acetaminofeno** a alguien que esté sufriendo una insolación. Estos medicamentos pueden causar problemas debido a la respuesta del cuerpo a la insolación.
- Si la persona está despierta y lo suficientemente alerta para tragar, déle líquidos para hidratarse.

Puede ayudar a prevenir la insolación al aclimatarlo al aumento de calor con el tiempo. Si hace ejercicio al aire libre, debe aumentar gradualmente el tiempo que pasa haciendo ejercicio en el calor cada día. Haga esto durante 8 a 14 días. También puede empezar a aclimatarse antes de que haga más calor afuera usando más ropa cuando haga ejercicio. Esto aumentará su temperatura corporal y le hará sudar más. Esto acostumbrará a su cuerpo a sudar durante más tiempo a una temperatura corporal más baja. Y ayuda a disminuir la cantidad de sal que el cuerpo pierde en el sudor o la orina.

Sus Manuales de miembros están repletos de información útil

Si tiene preguntas sobre sus beneficios, no olvide revisar el Manual para miembros! Puede que allí encuentre las respuestas que busca. Simplemente vaya a la pestaña "For Members" (Para miembros) para CCC Plus o Medallion 4.0 en MCCofVA.com y encontrará una copia. También puede llamar a Servicio para Miembros para pedir que le envíen una copia, o si solo tiene preguntas que necesitan respuesta.

Servicios para Miembros

- CCC Plus: 1-800-424-4524 (TTY 711)
- Medallion 4.0: 1-800-424-4518 (TTY 711)



Beneficios de transporte

¿Sabía que uno de los beneficios que ofrecemos es el transporte? Revise su Manual para Miembros para saber más sobre cómo puede conseguir transporte a sus citas cubiertas.

Nuestra NurseLine (línea de enfermería) y la Línea de crisis de salud conductual están aquí para usted cuando necesite ayuda.

Ya sea que esté teniendo una crisis de salud conductual o que solo necesite asesoramiento médico y no pueda ir al médico, nuestra NurseLine y la Línea de crisis de salud conductual están disponibles para usted las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

Si tiene pensamientos de hacerse daño a usted mismo o a alguien más, debería:

- Obtener ayuda de inmediato llamando al 911
- Ir al hospital más cercano para cuidados de emergencia
- Llamar a una línea de crisis como la National Suicide Prevention Lifeline al 1-800-273-8255

NurseLine

- CCC Plus: 1-770-767-8038 (TTY 711)
- Medallion 4.0: 1-770-767-4601 (TTY 711)

Línea de crisis de salud conductual

- CCC Plus: 1-800-424-4524 (TTY 711)
- Medallion 4.0: 1-800-424-4518 (TTY 711)

Beneficios destacados: Sus beneficios dentales y de visión para adultos

Obtenga más información sobre sus beneficios dentales y de visión para adultos a través del MCC of VA

Dental

Los beneficios dentales para adultos se administran a través de DentaQuest. Sus beneficios de Medicaid del MCC of VA cubren beneficios dentales rutinarios, preventivos y restaurativos limitados para miembros de 21 años de edad y mayores. La cobertura dental para adultos tiene un beneficio máximo de \$550 por año.

Esto incluye lo siguiente:

- Una limpieza y examen oral cada seis meses
- Una radiografía por año
- Tratamiento con flúor
- Tratamiento de la enfermedad periodontal
- Sedación para procedimientos de rutina (debe ser aprobada por el MCC of VA)
- Servicios de restauración limitados

Para obtener más información sobre sus beneficios dentales, o para encontrar un dentista en su área, visite www.dentaquest.com.

Servicios de la vista

Los beneficios de la visión para adultos se administran a través de VSP. Sus beneficios de Medicaid del MCC of VA cubren los servicios de visión para adultos de 21 años o mayores que tengan una receta activa de un proveedor participante.

Estos beneficios cubren hasta \$150 por anteojos cada dos años. O bien cubrirá un par de lentes de contacto cada dos años.

Para obtener más información acerca de sus beneficios para la visión o para encontrar un oculista en su área, visite www.vsp.com.

Programa de Mejora de la Calidad del MCC of VA

El Programa de Mejora de la Calidad del MCC of VA ayuda a asegurar que todos los empleados y demás personal de atención médica que trabajan con MCC of VA se esfuerzan por mejorar la calidad de la atención y los servicios médicos y de conducta que se brindan a nuestros miembros. El programa verifica regularmente la calidad de la atención para asegurarse de que sea apropiada. Trabajamos para mejorar los servicios que ofrecemos a nuestros miembros cuando el programa encuentra maneras de mejorarlos.

Una forma de medir cómo nos está yendo y buscar áreas en las que podemos mejorar es usando la herramienta Conjunto de Datos e Información sobre la Eficacia de la Atención Médica (HEDIS®). Esta herramienta mide lo bien que funciona nuestro programa de calidad midiendo diferentes áreas de servicio de salud, como:

- Eficacia de la atención
- Acceso a la atención
- Uso de servicios de atención médica
- Satisfacción de los miembros
- Estabilidad del plan de salud
- Información descriptiva del plan de salud

Comparamos los resultados de HEDIS del MCC of VA con los de otros planes de salud del país. Esto nos ayuda a encontrar maneras de mejorar los servicios que ofrecemos a los miembros y ver cómo nos va cada año. Acabamos de completar la revisión de HEDIS de este año. A continuación, se presentan algunas de las áreas en las que hemos mejorado o cumplido con nuestros objetivos de rendimiento:

- Visitas de niño sano
- Visitas de bienestar de adolescentes
- Control de la presión arterial
- Examen de detección de cáncer de cuello del útero
- Examen de detección de cáncer colorrectal
- Atención integral a la diabetes - varias submedidas
- Cuidado posparto

Nuestro programa de navegación de apoyo para la recuperación (pares) está aquí para ayudar

Navegación de apoyo para la recuperación (pares) es para los miembros que se enfrentan a problemas de salud mental o de consumo de sustancias. Cuando se une a este programa obtiene un Navegador de Apoyo para la Recuperación (RSN) certificado que ha vivido la experiencia con problemas de salud mental o de adicción. Su RSN trabajará como un compañero en su recuperación.

Su RSN hará muchas cosas para ayudarle, como:

- Enseñarle sobre la recuperación y apoyarlo en el desarrollo de sus propios objetivos de recuperación y resiliencia
- Ayudarle a vivir satisfactoriamente en su comunidad
- Ayudarle a identificar y obtener información sobre los recursos de la comunidad
- Presentarle a otros que están trabajando hacia objetivos de bienestar similares
- Trabajar con usted en su comunidad, su hogar o su entorno de proveedores
- Ayudarle a seguir adelante con sus decisiones

Para unirse al programa, llame al Servicios para Miembros del MCC of VA:

- CCC Plus: 1-800-424-4524 (TTY 711)
- Medallion 4.0: 1-800-424-4518 (TTY 711)

Pida hablar con un líder de Navegación de Apoyo para la Recuperación o con un Coordinador de Cuidados y diga que está interesado en la navegación de recuperación.

Nuestras herramientas de autogestión pueden ayudarle a tomar mejores decisiones de salud

Puede encontrar importantes recursos en [MCCofVA.com](https://www.mccofva.com) al buscar "Educación y recursos sanitarios". Lea los hechos sobre temas de salud, aprenda las cosas clave que puede hacer para tomar mejores decisiones de salud y encuentre información sobre sus medicamentos. Puede hacer un examen para aprender a tomar buenas decisiones de salud en temas como la depresión, los niveles de estrés, el tabaquismo, los exámenes de salud y muchos más.

