



## Los Beneficios para la Visión de Medi-Cal



Molina quiere informarle que los exámenes de los ojos y otros servicios médicos para los ojos están cubiertos otra vez bajo el Programa de Medi-Cal. Estos servicios aplican para miembros de Medi-Cal de 21 años en adelante. A partir del 1º de Julio del 2009, estos servicios fueron removidos de los beneficios cubiertos a la mayoría de los miembros de Medi-Cal. Pero empezando de inmediato, estos servicios para la vista están cubiertos de nuevo para todos los miembros de Medi-Cal.

Por favor tome nota: El agregar nuevamente la cobertura para exámenes de los ojos, no incluye cobertura para los anteojos, los lentes o para los armazones. La mayoría de los miembros de Medi-Cal de 21 años en adelante no reciben como beneficio cubierto dentro del Programa de Medi-Cal los anteojos, los lentes o armazones.

Para los miembros de Medi-Cal menores de 21 años, Los exámenes de los ojos, los anteojos, los lentes, armazones y otros servicios médicos para la vista quedan como beneficios cubiertos.

Si usted pagó por los exámenes de los ojos o cualquier otro servicio oftálmico médicamente necesario después del 1º de Julio del 2009, podría recibir un reembolso. Por favor llame al Departamento de Servicios para Miembros de Molina si usted piensa que debe de recibir un reembolso.

Si usted tiene cualquier pregunta, favor de llamar al Departamento de Servicios para Miembros de Molina a la línea gratuita: 1-888-665-4621. Estamos aquí de Lunes a Viernes, entre las 7:00 AM a las 7:00 PM. Si usted tiene sordera o problemas de audición nos puede llamar a la línea gratuita TDD/TTY al: 1-800-479-3310 o marque 711 para los Servicios de Relevo de California (California Relay Services).

En Molina, nos importa su salud y la de su familia. Estamos aquí para ayudarle. Si tiene alguna pregunta acerca de los cambios en sus beneficios con Medi-Cal por favor llámenos.

### En esta edición

Los Beneficios para la Visión de Medi-Cal	pág. 1
Cuidándose los Ojos	pág. 2
La Gripe	pág. 3
Dolores de Pecho	pág. 3
Línea de Consejos de Enfermeras	pág. 4

- Este boletín informativo es parte del programa para el manejo de enfermedades. Si usted desea no recibirlo más o no quiere seguir siendo parte de ningún programa para el manejo de enfermedades, por favor avísenos. Llámenos al 1-866-891-2320.
- **¿Necesita Ayuda para Dejar de Fumar?** Los miembros de Molina pueden **participar en el programa** para dejar el cigarrillo. Es completamente gratuito para los miembros de Molina. Llame a nuestro equipo del Departamento de Educación de la Salud al 1-800-526-8196 ext. 127532.
- **¿Necesita Ayuda para Perder Peso?** Los miembros de Molina pueden inscribirse en el programa para perder peso. Es gratuito para usted. Para unirse al programa, llame al equipo del Departamento de Educación de la Salud al 1-800-526-8196 ext. 127532.
- **¿Necesita un Intérprete?** Por favor infórmele a su doctor que usted necesita un intérprete. Todos los miembros de Molina pueden solicitar los servicios de intérprete sin ningún costo para ellos. Para más información, llame al Departamento de Servicios para Miembros al 1-888-665-4621.
- Todo el material de este boletín es para información solamente. No reemplaza el consejo de su doctor.
- Para obtener la información en otros idiomas y formatos accesibles como (**sistema Braille, Audio o de Letra Grande**) favor de llamar al Departamento de Servicios para Miembros al 1-888-665-4621.
- Mantener los niveles de azúcar en la sangre dentro de los niveles saludables puede ser difícil. Nosotros podemos ayudarle. Llame al 1-800-730-9887 para establecerle sus servicios de entrega a domicilio completamente GRATUITOS. Nuestro socio, Suministros Avanzados para la Diabetes, puede entregarle mensualmente sus suministros de diabetes directamente en su hogar!

## Cuidándose los Ojos

La diabetes puede dañar sus ojos. Incluso puede causar ceguera. Pero los daños severos a los ojos no tienen por qué pasar. Hay mucho que usted puede hacer para ayudar a prevenir problemas con los ojos o descubrirlos a tiempo. Por eso es muy importante que se cuide los ojos.

### ¿Qué tipos de problemas puede causar la diabetes?

La Diabetes puede causar los siguientes daños a los ojos, los cuales pueden tener como resultado pérdida de la visión:

- Retinopatía diabética – debilitamiento de los pequeñísimos vasos sanguíneos de la retina (en la parte posterior del ojo) con goteo de sangre dentro de la retina.
- Glaucoma – aumento de presión en el ojo, causando daño al nervio óptico.
- Catarata – Nubosidad del lente en el ojo, limitando el paso de la luz dentro del ojo.

### Lo que usted puede hacer para proteger sus ojos

Existen 3 cosas muy importantes que usted puede hacer para proteger sus ojos:

1. **Controle su azúcar en la sangre.** Mantener su azúcar en la sangre bajo control es la mejor manera para prevenir o retrasar los problemas serios con los ojos.
2. **Controle su presión sanguínea.** Si su presión sanguínea es alta, trabaje con su profesional de los servicios de salud para encontrar de que maneras bajarla. El bajar su presión sanguínea también puede ayudar a prevenir o disminuir los problemas de los ojos.
3. **Obtenga un examen integral ocular cada año.** Usted debe de tener anualmente un examen de los ojos con dilatación de las pupilas. Este examen con las pupilas dilatadas es un examen especial para detectar problemas con los ojos como la retinopatía diabética. Tal vez le colocarán gotas en los ojos para dilatar las pupilas (agrandarlas) y poderlas examinar mejor. La retina se encuentra atrás del ojo y nos dice si su ojo se encuentra saludable. Cuando el problema en los ojos se diagnostica tempranamente, usualmente puede ser tratado. Usted debe de tener su examen ocular integral cada año aunque no presente síntomas y su visión esté bien.



## La Gripe

La temporada de la gripe está aquí. ¿Están preparados? Existen simples pasos que usted puede tomar para ayudar a prevenir la gripe. Siga estos simples consejos para reducir el riesgo que les de la gripe:

- **Póngase la vacuna contra la gripe** cada año.
- **No se toque la cara.** Si usted toca gérmenes y luego su cara, puede contagiarse de la gripe.
- **Manténgase cubierto.** Tosa o estornude dentro de su manga o use un pañuelo.
- **Lávese las manos seguido.**
- **Evite a otras personas que estén enfermas.**

Aunque le hayan puesto la vacuna antigripal, usted puede darle gripe, pero sus síntomas no serán tan severos. Recuerde, la gripe es un virus. Lo cual significa que antibióticos no lo curan. Los antibióticos pelean enfermedades causadas por bacteria. No trabajan en contra de enfermedades que usualmente son causadas por virus, como los resfriados, las gripas, o la mayoría de las toses y dolores de gargantas.

La gente que padece condiciones crónicas tiene mayor riesgo de complicaciones por la influenza (gripe). Estén preparados para esta temporada de la gripe. Hable con su proveedor de cuidados primarios hoy mismo y pregúntele si la vacuna antigripal es adecuada para usted.

## Dolores de Pecho (Angina)

La angina pasa cuando no hay suficiente suministro de oxígeno al corazón. La angina puede causar dolores de pecho y molestias. Los síntomas y las causas tienen mucho en común con los ataques al corazón. Por esa razón con frecuencia se malinterpretan como ataques al corazón. Angina es un síntoma que puede ser causado por arterioesclerosis. La arterioesclerosis pasa cuando las arterias coronarias se van llenando de placa, y el riego sanguíneo a los músculos del corazón es restringido.

Cuando los músculos del corazón no reciben suficiente oxígeno, usted puede que experimente dolor de pecho el cual es llamado angina. Esto pasa cuando usted está haciendo alguna actividad que requiera que su corazón pompe más de lo usual. Un buen ejemplo sería el hacer ejercicio. El dolor causado por la angina, es muy similar al dolor causado por ataque al corazón. Usted no puede estar seguro si el dolor viene por la angina o por un ataque al corazón. Por eso en cuanto usted sienta un dolor de pecho, inmediatamente debe de ser revisado por un proveedor. Hasta que usted sea apropiadamente diagnosticado con angina, usted no puede saber de ninguna manera si es angina o ataque al corazón.

La diferencia principal entre angina y ataque al corazón es:

- **El ataque al corazón** - pueden cortar el flujo de sangre, por lo cual puede matar las células de los músculos.
- **Angina** - puede causar que el suministro de la sangre sea reducido por un espacio de tiempo y generalmente puede ser restaurado.

Los síntomas de la angina deberán desaparecer cuando descansa o toma la medicina.

Si usted ha sido diagnosticado con angina, su proveedor puede ayudarle a prevenir un infarto grave. Su proveedor puede ordenar una prueba del Estrés con en el ejercicio o una prueba en la Caminadora. Esta prueba puede ayudar a diagnosticar la enfermedad cardíaca y la causa posible de angina. Su proveedor también puede prescribir medicamentos para la angina.

Muchas personas tienen lo que es llamado angina estable. Esto significa que hay un patrón regular que usted puede reconocer. Este tipo de angina es aliviado dentro de sólo unos minutos con la medicina de angina y descanso. Pero la angina estable se puede convertir en angina inestable. Esta es mucho más seria, y aquí están algunos indicios para comprender la diferencia:

- Usted experimenta angina inestable sin ninguna actividad física fuerte
- Es angina inestable cuando los síntomas no son aliviados rápidamente con medicina y descanso

Si esto le sucede, tome los pasos que tomaría si estuviera teniendo un infarto y llame al 911. Para estar lo más seguros posible, es siempre una buena idea el llamar a su proveedor si tiene dolor de pecho.



200 Oceangate, Suite 100  
Long Beach, CA 90802

5433DM1210 - Spanish

---

## ¿Preguntas acerca de su salud?

¡Llame a la Línea de Consejos de Enfermeras!

1-866-648-3537 Español 1-888-275-8750 Inglés

**¡ABIERTO 24 HORAS!**

¡La salud de su familia es nuestra prioridad!

Personas con impedimento de audición favor de llamar al  
TTY 1-866-833-4703 Español TTY 1-866-735-2929 Inglés ó 711

---

El mantener sus niveles de azúcar en la sangre en un nivel saludable, puede ser una tarea difícil. Nosotros podemos ayudarle. Para inscribirse en los servicios GRATUITOS de entrega a domicilio, favor de llamar al: 1-800-730-9887. Nuestro socio "Suministros Anticipados para la Diabetes", ¡le puede llevar mensualmente sus suministros que necesite para la diabetes hasta la puerta de su hogar!