



Un nuevo enfoque para comer saludable

El Departamento de Agricultura de Los Estados Unidos (USDA por sus siglas en inglés) ha decidido reemplazar la -Pirámide de Alimentos- con una nueva ilustración más sencilla.



De acuerdo al USDA:

- MyPlate es una nueva herramienta diseñada para ayudar a las personas a hacer mejores elecciones de alimentos.
- MyPlate está diseñado para recordarle comer saludable escogiendo variedad de alimentos. También sirve para recordar el control de la porción.
- MyPlate le enseña los cinco grupos de alimentos utilizando una imagen familiar de la hora de comer. Es un platillo servido, ¡haciéndole fácil a usted ver como se debe servir el plato!

Consejos para comer saludable:

Balancear las calorías

- Disfrute sus alimentos, pero coma menos.
- Evite porciones demasiado grandes.

Alimentos que debe incrementar

- Llene la mitad de su plato de fruta y vegetales.
- Por lo menos la mitad de granos, que sean granos enteros.
- Cambie a leche completamente descremada o a la de (1%).

Alimentos para reducir

- Compare el sodio en alimentos como sopas, panes, y alimentos congelados – y escoja los alimentos que contengan menos sodio.
- Tome agua en lugar de bebidas con azúcar.

Para saber más cómo le puede ayudar MyPlate visite: <http://www.choosemyplate.gov/>.

En esta edición

Comer Saludable	pág. 1
Buenas Noticias	pág. 1
Surtiendo las recetas después de horas hábiles	pág. 2
Fraude en los servicios de salud	pág. 2
Protejamos a nuestros seres queridos	pág. 3
Combata el Virus de la Gripe	pág. 4
CAHPS®	pág. 6
HEDIS®	pág. 7
Importantes exámenes	pág. 7
Servicios de Transportación	pág. 7
Línea de Consejos de Enfermeras	pág. 8

Usted nos puede pedir copias impresas de cualquier información publicada en nuestro sitio web, llamando al departamento de Servicios para Miembros al 1-888-898-7969. Otro buen recurso para información en el Manual para Miembros, el cual también lo puede encontrar en nuestro sitio web.

Este Boletín Health & Family está desarrollado por Molina Healthcare, Inc.

Todos los derechos son reservados. Toda la información ha sido escrita y revisada por doctores, enfermeras, educadores de la salud y dietistas registrados. El material de esta publicación es solo para información y no reemplaza el consejo de su doctor.

Molina Healthcare no discrimina al proveer servicios médicos en base a condiciones de salud preexistentes, raza, color, religión, edad, nacionalidad, origen, discapacidad o sexo.

¡Buenas noticias para los Miembros de Molina!

Molina Healthcare ha escogido a los laboratorios 'Diagnósticos Quest' como su laboratorio participante. A partir del 1° de Julio del 2011, puede usar el laboratorio Diagnósticos Quest para los exámenes. Los laboratorios Diagnósticos Quest tienen varias localidades en Michigan. Para acortar el tiempo de espera, puede hacer citas vía internet. Para más información, por favor visite nuestro sitio web en el www.MolinaHealthcare.com.

Surtiendo las recetas después de horas hábiles

Si usted está surtiendo su receta después de horas hábiles, y sus medicamentos no están bajo su cobertura, hay un programa disponible que puede ayudarle con solo hacer una llamada telefónica. Pídale a su farmacéutico que se comunique a Molina Healthcare para que obtenga más información. Tenemos personal en los teléfonos 24 horas al día 7 días a la semana.



Fraude en los servicios de salud

¿Qué es fraude en los servicios de salud? El fraude en los servicios de salud incluye pero no se limita a poner falsa información, sabiendo que es falsa, en cualquier registro, cuenta, factura o cualquier otra forma para obtener un pago o repago por servicios médicos. Molina Healthcare está trabajando con agencias estatales y federales para ayudar a prevenir el fraude.

Ejemplos de fraude y abuso es:

Por el Miembro	Por el Proveedor
Prestar a otra persona su tarjeta de identificación	Cobrar por servicios, procedimientos y/o materiales que no han sido proveídos.
Cambiar el número de las veces que puede re-surtir su receta.	Darles servicios a pacientes que no son medicamente necesarios.
Hacer falsas declaraciones para obtener servicios médicos o de farmacia.	Hacer cambios falsos a: <ul style="list-style-type: none"> • Los beneficios pagados por servicios. • Procedimientos y/o suministros. • Fechas en los servicios y/o tratamientos que fueron dados • Los registros de servicios médicos. • Condición tratada o diagnosticada. • Cargos o devoluciones. • Recibir pagos por tratamientos que no están cubiertos, y • Cobrar por servicios que no fueron dados.
Usar la tarjeta de identificación del seguro de alguien más.	Ocultar que el paciente hizo mal uso de su tarjeta de identificación de Molina Healthcare.
Proveer falsa información para obtener cobertura de seguro médico. Dejar fuera cierta información para obtener cobertura de seguro médico. Dar información incorrecta con el propósito de recibir beneficios.	El no reportar los cambios de prescripción del paciente.
El pretender ser alguien para recibir servicios.	

Si usted sospecha fraude, repórtelo hoy mismo. Puede llamar o escribir, sin dar su nombre. Puede comunicarse a:

Molina Healthcare
Attn: Compliance Director
 100 W. Big Beaver Road, Suite 600
 Troy, MI 48084
 1-877-372-5361 (hotline)
mhmcompliance@MolinaHealthcare.com

o **Michigan Department of Community Health**
Attn: Medicaid Integrity Program Section
 Capitol Commons Center Building
 400 S. Pine Street, 6th Floor
 Lansing, MI 48909
 1-866-428-0005

¡AYUDE A PARAR EL FRAUDE EN LOS SERVICIOS DE SALUD!



Protejamos a nuestros seres queridos

Los niños entre los 11-12 años de edad deben de tener su chequeo anual y tener las siguientes vacunas si acaso no las han obtenido:

- Meningitis (MCV4) *
- Difteria, tosferina y tétano (Tdap) *
- Varicela *
- La vacuna para el papiloma humano (HPV)
- Hepatitis A (Hep A)
- Hepatitis B (Hep B)
- Poliomielitis (IPV o OPV)
- Vacuna antigripal - Flu- (cada otoño o invierno)

*Todos los niños de entre los 11-18 años de edad que estén cambiando de distrito escolar o quiénes vayan a empezar el 6° grado deben de tener estas vacunas.

Hable hoy mismo a su doctor para hacer una cita.

¿Está preparado para combatir el virus de la gripe?

La temporada de la gripe ya casi llega. Que no lo atrape desprevenido. Aunque no pueda completamente evitar enfermarse, usted puede tomar simples pasos para evitar la gripe. Aquí le presentamos algunos consejos para que se mantenga saludable en esta temporada de la gripe:

- Póngase la vacuna contra la gripe.
- Practique una buena higiene.
- Fortalezca su sistema inmunológico.
- Aprenda acerca de la gripe.

Para aprender más acerca de estos cuatro consejos, siga leyendo abajo.

Póngase la vacuna contra la gripe

La mejor defensa en contra de la gripe es obtener la vacuna antigripal. Al obtener la vacuna antigripal, puede reducir grandemente su riesgo de tener gripe. Los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC por sus siglas en inglés) generalmente recomiendan que las personas de (6) meses de edad en adelante debieran de recibir anualmente su vacuna antigripal. De cualquier manera, algunas personas tienen un riesgo mayor de tener complicaciones con la gripe (influenza). Como las personas que están:

- Embarazadas.
- Personas de 65 años en adelante.
- Personas de cualquier edad que padezca cierta condición médica crónica como el asma o diabetes.
- Las personas que viven en hogares de ancianos u otras facilidades de cuidado a largo plazo.
- La gente que cuida a aquellas personas que tienen alto riesgo de complicaciones de la gripe.
- Las personas que tienen contacto directo en el hogar con aquellas personas que tienen alto riesgo de complicaciones de la gripe.
- Los que trabajan en guarderías con niños de seis meses para abajo. Los niños están muy pequeños para recibir la vacuna, así que tenemos que reducir el riesgo de pasarles el virus y
- Los que trabajan para los servicios de los cuidados para la salud.

Pregúntele a su doctor si la vacuna antigripal es adecuada para usted.

Practique una buena higiene

El virus de la gripe puede esparcirse fácilmente. El toser y estornudar esparce gotitas infectadas. Usted puede contagiarse de la gripe si inhala esas gotitas. También puede obtener la gripe si toca esas gotitas y luego se toca los ojos, nariz o boca antes de lavarse las manos.

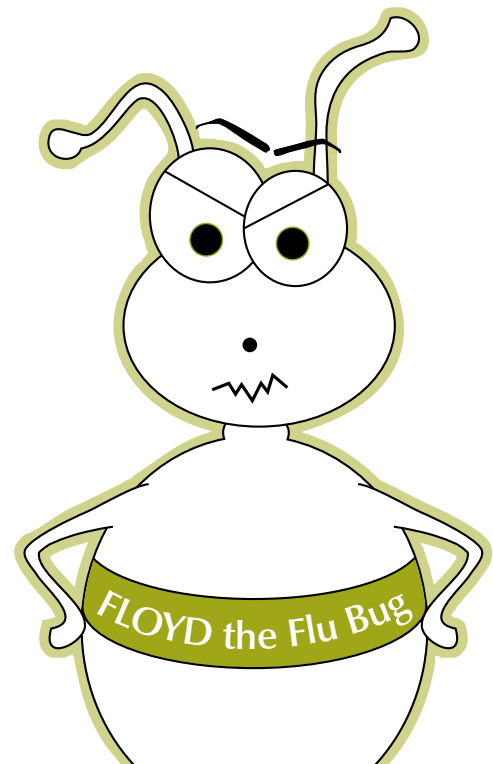
Por eso es muy importante que se laven las manos frecuentemente. Asegúrese de usar jabón y agua tibia. Enséñeles a sus niños a lavarse las manos por lo menos con una duración de 20 segundos. Hágalo divertido. Pueden contar hasta 20 o cantar la canción de 'Feliz Cumpleaños' mientras se lavan. Mantenga cerca un anti-bacterial para cuando el agua y el jabón no están disponibles.

Fortalezca su sistema inmunológico

Para mantenerse saludable esta temporada de la gripe, asegúrese de mantener fuerte su sistema inmunológico. Para lograrlo puede hacer esto:

- Comer una dieta saludable. Coma por lo menos cinco porciones de frutas y verduras cada día.
- Haga ejercicio a menudo. Manténgase activo la mayoría de los días de la semana. Planee por lo menos de 30-60 minutos todos los días.
- Maneje el estrés. Trate de mantener un balance entre el trabajo, familia y su vida personal. Cuando necesite pida el apoyo de amigos y familiares.
- Duerma lo suficiente. Los adultos necesitan de 7-9 horas de sueño por las noches. Los niños y los adolescentes necesitan más tiempo. Para más información visite: www.sleepfoundation.org.

Continúa en la siguiente página...



Los hechos reales de la gripe

El conocer los hechos reales acerca de la gripe, puede ayudarle a mantenerse saludable en esta época de la gripe.

Mito: La vacuna de la gripe (inyección) le causará que le de gripe.

Hecho Real: A usted no le puede dar la gripe por haberse puesto la vacuna antigripal.

Mito: La gripe es una enfermedad que no es muy seria.

Hecho Real: La gripe lo puede poner muy enfermo. Una enfermedad menos seria como un resfriado, puede ser confundida con la gripe. La gripe es grave.

Mito: El año pasado me puse la vacuna contra la gripe. No la necesito otra vez este año.

Hecho Real: Usted necesita la vacuna antigripal cada año. La fuerza del virus de la gripe a menudo cambia de un año a otro. La vacuna antigripal está hecha para que trabaje en contra del nivel de fuerza pronosticada para esa temporada.

Mito: La vacuna antigripal solo trabaja durante los meses de octubre o noviembre.

Hecho Real: La vacuna antigripal le protege mientras el virus ande en el ambiente. La temporada de la gripe puede durar hasta los finales del mes de mayo. Se recomienda que usted obtenga la vacuna tan pronto como esté disponible en el otoño. La protección le durará durante todo el año.

Tratamiento para la gripe

Si usted se enferma de gripe, asegúrese de quedarse en casa y cuidarse mucho. Coma bien y tome fluidos para mantenerse hidratado/a. Las paletas de hielo es una buena manera para ayudar a los niños a mantenerse hidratados si rehúsan tomar otros líquidos. Debe de tener suficiente descanso. Las medicinas sin receta pueden ser utilizadas para reducir fiebre, molestias y los dolores. Si tiene otras condiciones médicas o toma otras medicinas, pregunte a su proveedor o llame a la Línea de Consejos de Enfermeras antes de tomar medicamentos adicionales.

Recuerde la gripe es un virus. Lo que significa que antibióticos no la curan. Antibióticos pelean enfermedades causadas por bacterias. No trabajan en contra de enfermedades usualmente causadas por virus como los resfriados, las gripes, y la mayoría de las toses y gargantas irritadas.

Si usted tiene alguna pregunta acerca de la gripe o cualquier otro asunto de salud, llame a la Línea de Consejos de Enfermeras 24-Horas al: 1-866-648-3537 o (TTY: 1-866-833-4703). Nuestras enfermeras están disponibles a tomar su llamada 24 horas al día siete días a la semana.



CAHPS®

Su atención médica es importante para nosotros. Queremos saber qué piensa de nuestros servicios. Es por eso que usted, posiblemente reciba encuestas acerca de Molina Healthcare y de los cuidados de su salud. Una de esas encuestas es llamada CAHPS® (por sus siglas en inglés). CAHPS® significan Consumer Assessment of Healthcare Providers and Systems, o Evaluación del Consumidor de los Sistemas y Servicios de Los Proveedores para el Cuidado de la Salud. Esta encuesta hace preguntas acerca de la atención médica. Pregunte su opinión acerca de los cuidados de salud que usted o sus hijos reciben de Molina Healthcare. Mandamos esta encuesta cada año. Queremos saber que le gusta de Molina Healthcare y las cosas que tenemos que arreglar.

Este año nos enteramos que necesitamos mejorar en las siguientes áreas:

- El obtener información del Departamento de Servicios para Miembros.
- En la manera que los doctores le hablan a ustedes acerca de los servicios médicos.

También nos enteramos que están contentos en:

- Programas promocionales y educativos acerca de la salud.
- Sus servicios médicos.
- En la obtención de servicios que usted necesita.
- El tiempo que toma para obtener los servicios.
- Sentimientos acerca de Molina Healthcare.
- Sentimientos acerca de sus doctores.

Gracias por llenar la encuesta. Su salud es importante para nosotros. Seguiremos trabajando para mejorar nuestros servicios de salud.



Conjunto de datos e información sobre la atención médica eficaz

HEDIS® (por sus siglas en inglés) significan Healthcare Effectiveness Data and Information Set, o **Conjunto de Datos e Información sobre la Atención Médica Eficaz**. Aquí encontramos la información acerca de los servicios que usted o sus niños reciben. Estos servicios incluyen las vacunas, los exámenes del niño sano, las pruebas del PAP (Papanicolaou), mamografías, cuidado para la diabetes, cuidado prenatal y postnatal y muchos más. A través de este proceso podemos saber cuántos miembros realmente recibieron los servicios necesarios. Cada año se requiere que Molina Healthcare conduzca una auditoría de HEDIS®.

Este año aprendimos que necesitamos mejorar el proceso para que nuestros miembros reciban los siguientes servicios médicos:

- Chequeos médicos del niño saludable, desde que nace hasta los 15 meses de edad (6 exámenes se requieren).
- Obtener completamente las vacunas antes de los 2 años de edad.
- Mamografías
- Cuidado Prenatal
- Cuidado Postnatal
- Exámenes de los ojos para diabéticos

Queremos que los miembros de Molina Healthcare tengan una buena salud. De la manera que le ayudamos de que usted tenga una buena salud es mandándole recordatorios de los servicios médicos. Si tiene alguna pregunta acerca de los recordatorios, por favor llame al departamento de Servicios para Miembros al: 1-888-898-7969.

¡Importantes exámenes para el desarrollo de los bebés!

Los niños deben de tener sus consultas del Bienestar del Niño Sano al 1, 2, 4, 6, 9, 12, 15, 18, 24, y 30 meses de edad. Su niño/a necesita por lo menos 6 visitas al doctor **ANTES** de que tenga 15 meses de edad.

Las consultas a los 9, 18 y 30 meses de edad, son muy importantes para examinar el desarrollo de su niño/a. Los exámenes ayudan para saber si su niño/a se está desarrollando como debe. Le permitirá saber si hay algo que necesite cuidado adicional.

Pasos para la examinación

- Contestará algunas preguntas acerca del desarrollo de su niño/a.

- El doctor repasará sus respuestas durante la examinación.
- Si fuera necesario se le referirá a otros doctores que le ayudarán con problemas de aprendizaje, del desarrollo o problemas de comportamiento.

Molina Healthcare le enviará por correo postales para recordarle de las consultas. Así que recuerde:

- Llame con anticipación para hacer la cita.
- Infórmele a la persona que conteste “Estoy llamando para programar la consulta del bienestar del niño sano.”
- Pregunte por los exámenes del desarrollo en las consultas de los 9, 18, y 30 meses de edad.

Servicios de transportación

Empezando el 1° de Noviembre del 2011, Molina Healthcare tendrá un servicio de transportación para casos que no son emergencia; a esta compañía de transportación se le llama “Logisticare”. Recuerde:

- La transportación para no-emergencias es provista cuando usted no tiene otra manera de llegar a su cita con el doctor, a los rayos x, al laboratorio para exámenes, a la farmacia, y para ir por suplementos médicos u otros servicios médicos.
- Para solicitar transportación, llame a Molina al 1-888-898-7969, presione el # 2 luego el # 3.
- Para programar una cita para transportación, por lo menos llame 3 días antes de su cita.
- Usted puede llamar para programar la cita las 24 horas del día, 7 días a la semana.
- Tenga a la mano su tarjeta de identificación de Molina Healthcare.



100 W Big Beaver Road, Suite 600
Troy, MI 48084

QI-562/Rev9/19/11
5980DM0911



¿Preguntas acerca de su salud?

¡Llame a la Línea de Consejos de Enfermeras!

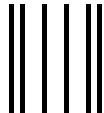
Español: 1-866-648-3537

Inglés: 1-888-275-8750

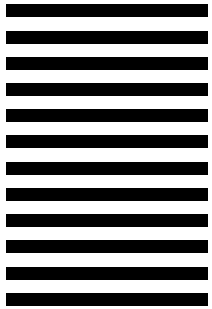
¡ABIERTO 24 HORAS!

¡La salud de su familia es nuestra prioridad!

Personas con impedimento de audición favor de llamar al:
TTY (Español): 1-866-833-4703
TTY (Inglés): 1-866-735-2929



NO POSTAGE
NECESSARY
IF MAILED
IN THE
UNITED STATES



BUSINESS REPLY MAIL
FIRST-CLASS MAILPERMIT NO. 708 TROY MI

POSTAGE WILL BE PAID BY ADDRESSEE

**ATTN: MEMBER SERVICES DEPARTMENT
MOLINA HEALTHCARE OF MICHIGAN
100 W BIG BEAVER RD STE 600
TROY MI 48084-9632**



Boleta de Elección para Miembros de la Mesa Directiva



Elección para Miembros de la Mesa Directiva

En Molina Healthcare nos gustaría que nos ayudara a escoger a dos nuevos miembros de la Mesa Directiva. Las personas elegidas formarán parte de las juntas y proporcionarán ideas de cómo podemos servirle mejor.

Esta es su boleta de elección. Usted puede votar por dos de las cuatro candidatas enlistadas. Por favor, haga su selección y regrese su boleta antes del 1° de Diciembre del 2011.

Aquí le presentamos las candidatas para la Mesa Directiva:

Linda Betts ha sido miembro de Molina Healthcare desde el 2010. Es una enfermera retirada que vive en Grand Rapids, de Michigan. Linda es voluntaria en un centro de salud local y en un hogar para veteranos. Ella dice que le “gustaría proveer su opinión desde el punto de vista de una persona mayor de edad.”

ETrue Bryant ha sido miembro de Molina Healthcare desde el 2009. Ella vive en Detroit, Michigan. ETrue es un miembro del Consejo Asesor del Miembro de Molina Healthcare y miembro activo en el Centro Recreacional Farwell. Ella declara “que traerá conocimiento y entendimiento y está dispuesta a llevar recomendaciones a la mesa directiva.”

Willie Ann Johnson ha sido miembro de Molina Healthcare desde el 2007. Ella vive en Detroit Michigan. Willie Ann trabaja como voluntaria para la ciudad de Detroit y en su iglesia. Ella declara que “quiere ser la voz de los miembros para ayudar a otros.”

Marissa Morgan ha sido miembro de Molina Healthcare desde el 2004. Ella vive en Detroit, Michigan. Marissa sirvió como miembro de la mesa directiva de Molina. Marissa pertenece a la Mesa Directiva del Concilio de Ciudadanos del Parque Virginia y es un miembro activo en su comunidad y en su iglesia. Ella nos dice que “su lema es, Vivo, Aprendo y Crezco.”

Boleta de Elección para Miembro de la Mesa Directiva

INSTRUCCIONES IMPORTANTES:

- Usted debe ser un miembro de Molina Healthcare, ser mayor de 18 años de edad para poder votar (no su cónyuge o dependiente)
- En el espacio de abajo, escriba con letra de molde su nombre y su número de identificación de Molina Healthcare.
- Marque la caja enfrente del nombre de su candidata elegida.
- No vote por más de dos candidatas o su boleta no podrá ser contada.

VOTE SOLO POR DOS:

- Linda Betts
- ETrue Bryant
- Willie Ann Johnson
- Marissa Morgan

Nombre _____

No. de Identificación de Molina Healthcare _____

Todos los votos tendrán que recibirse antes del 1° de Diciembre del 2011
Dóblelo a la mitad y péguelo para que su información permanezca privada.
No necesita estampilla de correo para mandarla.