

Manténgase en forma con sus hijos

¿Cuál es el hábito saludable que hará que usted y sus hijos se sientan y vean mejor?
¡El ejercicio!

La actividad física puede prevenir los problemas de salud como las enfermedades cardíacas y la diabetes. Por lo tanto, intente hacer ejercicio la mayoría de los días de la semana. Haga 20 ó 30 minutos de ejercicio por vez. O divida el ejercicio en períodos más breves hasta llegar a los 20 ó 30 minutos diarios.

Aquí sugerimos algunas actividades que puede hacer con sus hijos para que el ejercicio sea parte de su rutina diaria:

- Escuchen su música favorita y bailen o salten la cuerda al compás de la música.
- Sigán algún programa de ejercicio en la televisión todos los días.
- Hagan las tareas de la casa al compás de la música. Barran el piso y pasen el trapeador, aspiren la alfombra o laven las ventanas.
- Cuente con sus hijos por cuánto tiempo pueden hacer ejercicios de estiramiento y fortalecer los

músculos. Sus hijos no deberían realizar el ejercicio de estiramiento por más de 30 segundos.

- Hagan abdominales, dominadas (pull-ups), lagartijas y el ejercicio de las tijeras (jumping jacks). Por favor, hagan un calentamiento de los músculos primero con alguna actividad o movimientos livianos.
- Levanten objetos livianos de 1 a 2 libras. Esto es más conveniente para los niños mayores de 11 años.
- Caminen a paso rápido por el corredor del apartamento.

Tenga siempre cuidado de que sus hijos no se lastimen cuando hagan ejercicio. Por ejemplo, quite los felpudos o tapetes u otros objetos que pudieran causar tropiezos cuando realicen ejercicios en su casa.

Comiencen despacio y aumenten el nivel de actividad en forma gradual. Elijan ejercicios que les hagan transpirar y respirar rápidamente, pero no exageren. Deberían poder hablar mientras realizan ejercicio.

Recuerden beber mucho líquido antes y después de hacer ejercicio. ¡Y diviértanse manteniéndose en forma!



Estimado miembro de Molina,

¿Está usted preocupado por su peso?
¿Se ha preguntado alguna vez si está comiendo adecuadamente? ¿Son la nutrición adecuada y el ejercicio parte de sus buenos propósitos para el año nuevo? Si así fuera, podemos ayudarle. ¡Molina se ha asociado a CalorieKing para brindarle un programa en línea para el control del peso y la nutrición adecuada!



¿Cómo me beneficiaré?

- Membresía de 12 semanas en CalorieKing Club en línea sin ningún costo para usted. 50% de descuento por mes después de las 12 semanas.
- Un plan de dieta en el que usted establecerá sus objetivos para la pérdida de peso de acuerdo con su edad, altura y peso.
- Herramientas efectivas para ayudarle a registrar la ingesta diaria de alimentos, ejercitarse adecuadamente y alcanzar sus objetivos de pérdida de peso.
- Curso en línea de 12 semanas que aumentará su conocimiento sobre la nutrición adecuada y le ayudará a mantener un estilo de vida activo. También aprenderá sobre las técnicas para realizar cambios en el comportamiento para poder perder peso y mantenerlo.
- Apoyo en línea las 24 horas del día, los 7 días de la semana por parte de amigos que están viviendo lo mismo que usted.
- Artículos de incentivo para ayudarle a alcanzar su objetivo de pérdida de peso.

¿Qué sucede si no tengo acceso a Internet? No se preocupe. Igualmente puede participar en el programa. Usted podrá:

- Hablar por teléfono con un dietista diplomado.
- Inscribirse en nuestro programa de control de las enfermedades y usted recibirá un equipo del peso saludable.
- Recibirá artículos de incentivo para ayudarle a alcanzar su objetivo de pérdida de peso.

Si estuviera interesado, por favor, llámenos al 1(800) 526-8196 extensión 127532 para recibir su membresía en línea o su equipo de pérdida de peso para comenzar a cumplir sus buenas resoluciones de año nuevo y para ser una persona más saludable.

En Este Edición

Estimado miembro de Molina	pg 1
Programa contra el Fraude	pg 2
Haga que su casa sea segura para los niños	pg 3
¿Preguntas acerca de su salud?	pg 3
Manténgase en forma con sus hijos	pg 4

Visite la Página Web de Molina Healthcare

Visite la página web de Molina Healthcare en www.molinahealthcare.com. Usted puede utilizar la Internet gratis en la mayoría de las bibliotecas públicas. Haga "clic" en el botón de miembro y arrastre el ratón hasta su estado. En nuestra página web puede obtener información sobre:

- Médicos y hospitales contratados por Molina Healthcare
- Sus beneficios, incluyendo copagos y otros cargos (si corresponden)
- Qué hacer si recibe una cuenta o reclamo
- Preguntas de uso frecuente (FAQ, por sus siglas en inglés)
- Formulario de medicamentos (medicinas aprobadas que los médicos pueden recetar)
- Cómo contactar al personal de UM por un asunto o pregunta sobre UM
- Cómo obtener atención primaria, hospital, especialistas y servicios de emergencia
- Cómo obtener atención después de las horas de oficina
- Pautas preventivas de la salud y calendario de vacunas
- Sus derechos y responsabilidades, y la privacidad de su información
- Restricciones en los beneficios, y cómo obtener asistencia fuera del área de servicio de Molina Healthcare
- Programas de Mejoramiento de la Calidad, Educación sobre la salud y
- Control de Enfermedades
- Cómo expresar una queja o apelar una decisión médica
- Cómo decidimos acerca del uso de la nueva tecnología

Puede pedir copias impresas de cualquier información incluida en el sitio web llamando al 1-800-580-2811. Su folleto para miembros es también una buena fuente. Puede encontrarlo en nuestro sitio web.

La Salud y la Familia es preparado por Molina Healthcare, inc.

Todos los derechos reservados. Toda la información ha sido escrita y revisada por médicos, enfermeras, educadores de la salud y dietistas registrados. Todo el material en esta publicación es sólo para información. Esto no reemplaza el consejo de su médico.

Molina Healthcare no discrimina al proporcionar atención médica por motivos de trastornos preexistentes de la salud, raza, color, religión, edad, nacionalidad de origen, discapacidad ni sexo.

Programa contra el Fraude



Más de 8.3 millones de estadounidenses fueron víctimas del robo de identidad en 2005, y esta cifra sigue aumentando.

Pueden pasar cosas malas cuando un ladrón roba la tarjeta de salud de una persona. Los impuestos pueden aumentar para pagar programas como Medicaid. Los ladrones pueden obtener su información personal. Usarán esta información para pedir tarjetas de crédito o préstamos. Esto puede arruinar su crédito.

Usted tiene que saber cómo protegerse. Usted deberá mostrar su tarjeta de salud solamente en aquellos lugares donde reciba atención médica o servicios médicos. Avísele a Molina si ha cambiado su dirección. De este modo no le enviaremos correspondencia al lugar equivocado y así se podrá evitar que la información caiga en las manos equivocadas. Conserve sus documentos en un lugar seguro. Destruya sus documentos si no los necesita más.

¿Qué debe hacer si cree que alguien le ha robado la identidad? Puede seguir estos pasos:

1. Llame e infórmelo. Llame a las tres empresas de informes de los consumidores:
 - Equifax: 1-800-525-6285, www.equifax.com, P.O. Box 740241, Atlanta, GA 30374-0241
 - Experian: 1-888-EXPERIAN (397-3742), www.experian.com, P.O. Box 9532, Allen, TX 75013
 - TransUnion: 1-800-680-7289, www.transunion.com, Fraud Victim Assistance Division, P.O. Box 6790, Fullerton, CA 92834-6790

2. Usted puede presentar una queja. Llame a Federal Trade Commission (Comisión Federal de Comercio) al 1-877-ID-THEFT (438-4338), TTY: 1-866-653-4261. También puede escribir a: Identity Theft Clearinghouse (Centro de Datos sobre el Robo de Identidad), Federal Trade Commission, 600 Pennsylvania NW, Washington, DC 20580.

¿Cree que alguien ha robado su tarjeta de salud o la está usando? Llame o escriba a Molina al:

Anti-Fraud Program Manager (Gerente del Programa contra el Fraude)
Molina Healthcare of New Mexico
P.O. Box 3887
Albuquerque, NM 87190
mhnm.compliance@molinahealthcare.com
Sin costo: (800) 827-2973
Fax: (505) 346-4360

O llame y escriba a:

Medical Assistance Division (División de Asistencia Médica)
Quality Assurance Bureau (Oficina de Aseguramiento de la Calidad)
P.O. Box 2348
Santa Fe, NM 87504-2348
Local en Santa Fe: (505) 827-3100
Sin costo: (888) 997-2583

Haga que su casa sea segura para los niños

Para que su casa sea un lugar más seguro para su familia, siga estos pasos:

En toda la casa

- Coloque protecciones en las ventanas para evitar las caídas.
- Mantenga fuera del alcance los cordones de las cortinas, cortinados pesados y las persianas.
- Cubra los tomacorrientes que no usa con protectores a prueba de niños.
- Guarde las bolsas de plástico fuera del alcance de los niños.
- Mantenga fuera del alcance los productos limpiadores domésticos, las sustancias tóxicas y los cosméticos.
- Coloque pasadores o cerraduras a prueba de niños en todos los armarios y cajones.
- Coloque los cables de electricidad de los artefactos fuera del alcance.
- Coloque el calentador de agua a no más de 120 grados Fahrenheit.

En la cocina

- Coloque el mango de las ollas y sartenes hacia la parte de atrás de la estufa cuando cocine.
- Mantenga los fósforos (cerillos), cuchillos y otros objetos filosos fuera del alcance de los niños.

- Coloque en un lugar visible el número telefónico de su médico y del centro de intoxicaciones (para casos de envenenamiento).

En la sala

- Cubra los muebles con bordes filosos, como las mesas bajas para el café, con esquineros y protecciones de goma.
- Coloque las plantas fuera del alcance de los niños. En el cuarto de su hijo
- Use una cuna con un colchón que quede ajustado y que los barrotes no tengan una separación mayor a 2 3/8 de pulgada.
- Quite las almohadas, los juguetes y los muñecos de peluche de la cuna cuando su bebé pueda sostenerse sobre las manos y rodillas. Su bebé podría usar los muñecos como apoyo y salirse de la cuna.

En el baño

- Verifique que todos los medicamentos tengan tapas a prueba de niños. Guarde los medicamentos en sus envases originales.
- Desconecte los artefactos eléctricos, como los secadores de cabello, cuando no los use. Manténgalos fuera del alcance de los niños.



¿Preguntas acerca de su salud? ¡Llame a la línea de Consejos de Enfermeras!

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

ABIERTO 24 HORAS

¡La salud de su familia es nuestra prioridad!

Personas con impedimento de audición llame al
TTY/866-833-4703. Español
TTY/866-735-2929. Ingles