



Los antibióticos no son siempre la respuesta

¿Qué son los antibióticos?

Los antibióticos son medicamentos potentes que ayudan a curar enfermedades como la faringitis estreptocócica, infecciones urinarias y algunas infecciones de oídos y de los senos nasales. **No curan resfriados, bronquitis o influenza.**

¿Qué si no sabe si necesita un antibiótico?

Pregúntele a su médico. El/ella sabrá si usted o su hijo necesitan un antibiótico. Después siga el consejo de su médico.

¿Qué pasa si toma antibióticos cuando no los necesita?

Si usted o sus hijos toman un antibiótico cuando no lo necesitan, el antibiótico pierde su capacidad para combatir las infecciones. Esto significa que la próxima vez que usted o sus hijos verdaderamente necesiten el antibiótico, posiblemente no funcione.

Los antibióticos no funcionan para tratar:

- Resfriados;
- Bronquitis; o
- Influenza.

Los antibióticos sí funcionan para tratar:

- Faringitis estreptocócica;
- Infecciones urinarias; o
- Algunas infecciones de los senos nasales.

Si no le dan un antibiótico para tratar su enfermedad:

- Duerma más tiempo;
- Tome más líquidos que de costumbre; y
- Pregúntele a su médico o farmacéutico sobre los medicamentos de venta libre para tratar el resfriado y la tos.

Si le dan un antibiótico para tratar su enfermedad:

- Tome el antibiótico exactamente como se lo indicó el médico;
- Siempre tome el medicamento hasta que no quede más; y
- Nunca comparta una receta de medicamentos con otros familiares o amigos.

Si tiene preguntas sobre su enfermedad, hable con su médico.

(Fuente: Campaña “Los antibióticos no son siempre la respuesta”, Departamento de Salud de NM)

Los servicios de Molina Healthcare son financiados en parte bajo un contrato con el estado de Nuevo México.

En esta edición

Los antibióticos no son siempre la respuesta	pág 1
Programa contra el fraude	pág 2
Alta presión de la sangre	pág 3
Molina se preocupa por su salud	pág 3
Obtenga una tarjeta de regalo por ser saludable	pág 4
Ha llegado la temporada de la influenza	pág 4
Resultados de HEDIS y CAHPS para el 2009	pág 5
Línea de Asesoramiento de Enfermeras	pág 6

Visite el sitio Web de Molina Healthcare

Visite el sitio Web de Molina Healthcare en www.molinahealthcare.com. Puede usar Internet gratis en la mayoría de las bibliotecas públicas. Haga clic en el botón “Members” (miembros) y arrastre el ratón para seleccionar su estado. En nuestro sitio Web puede obtener información sobre:

- Los hospitales y médicos contratados por Molina Healthcare
- Sus beneficios, incluyendo los copagos y otros cargos (si corresponden)
- Qué hacer si recibe una factura o reclamo
- FAQs (preguntas frecuentes con respuestas)
- Formulario de medicamentos (medicamentos aprobados que pueden ser recetados por los médicos)
- Cómo comunicarse con el personal de UM cuando tiene un problema o pregunta sobre UM
- Cómo obtener servicios de atención primaria, hospitalarios, de especialistas y de emergencia
- Cómo obtener atención médica después del horario de oficina
- Guías de salud preventivas y cronograma de inmunización
- Sus derechos y responsabilidades y la privacidad de su información
- Restricciones a los beneficios o cómo obtener atención fuera del área de servicio de Molina Healthcare
- Programas de mejoramiento de calidad, educación sobre la salud, y manejo de enfermedades
- Cómo presentar una queja o apelar una decisión médica
- Cómo tomamos la decisión de usar nuevas tecnologías

Puede solicitar copias impresas de cualquier cosa publicada en el sitio Web llamando al 1-800-580-2811. Otro buen recurso es su manual del miembro. Puede encontrarlo en nuestro sitio Web.

El boletín Salud y familia es elaborado 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 uso informativo. No reemplaza el asesoramiento de su médico.

Molina Healthcare no discrimina al prestar atención médica por motivos de problemas médicos preexistentes, raza, color, religión, edad, origen nacional, discapacidad o sexo.

Programa contra el fraude

Los costos de la atención de la salud están subiendo todos los años. El fraude de atención de la salud, el desperdicio y el abuso son responsables por algunos de estos costos. Esto hace que sea difícil financiar programas como Medicaid. Pero no se trata sólo de dinero. Estos delitos también causan problemas con la calidad de la atención de la salud.

El rol del Programa contra el fraude de Molina Healthcare es detectar, prevenir, investigar y denunciar sospechas de fraude, desperdicio y abuso. Las leyes estatales y federales requieren que Molina Healthcare denuncie sospechas de fraude, desperdicio y abuso.

Usted puede denunciar fraude, desperdicio y abuso por escrito o por teléfono.

Anti-Fraud Program Manager
Molina Healthcare of New Mexico
P.O. Box 3887
Albuquerque, New Mexico 87190-9859
Línea de ayuda sin cargo del Programa de cumplimiento/contra el fraude: 1-800-827-2973
Llamada local en Albuquerque: 1-505-348-0255
Fax sin cargo: 1-866-472-4580
Correo electrónico: mhnm.compliance@MolinaHealthcare.com

A continuación verá una lista de las agencias que trabajan con Molina Healthcare. También puede denunciar sospechas de fraude, desperdicio y abuso a las siguientes agencias.

- **División de Ayuda Médica de Nuevo México (New Mexico Medical Assistance Division).** Investigan temas relacionados con fraude, desperdicio y abuso.
New Mexico Medical Assistance Division
Quality Assurance Bureau
P.O. Box 2348
Santa Fe, New Mexico 87504-2348
NMMedicaidFraud@state.nm.us
Sin cargo: 1-888-997-2583
Llamada local en Santa Fe: 1-505-827-3100
- **Unidad de Control de Fraude de Medicaid (Medicaid Fraud Control Unit).** Son un departamento de cumplimiento de la ley penal. Investigan sospechas de fraude, desperdicio y abuso por parte de proveedores.
New Mexico Medicaid Fraud Control Unit
111 Lomas NW, Suite 300
Albuquerque, New Mexico 87102
Sin cargo: 1-800-678-1508
Llamada local en Albuquerque: 1-505-222-9000
- **Oficina del Inspector General del Departamento de Servicios Humanos (Human Services Department Office of Inspector General).** Cuentan con una Dirección de investigaciones. Investigan sospechas de fraude, desperdicio y abuso por parte de los miembros.
New Mexico Human Services Department
Office of Inspector General
Llamada local en Albuquerque: 1-505-827-8141
Sin cargo: 1-800-228-4802
HSDOIGFraud@state.nm.us

Alta presión de la sangre: Lo que no sabe le puede hacer daño

Una de cada cinco personas en los Estados Unidos tiene alta presión de la sangre. La alta presión de la sangre es un problema médico común. La mayoría de las personas con alta presión de la sangre no saben que la tienen. El riesgo de tener alta presión de la sangre aumenta a medida que envejece. La alta presión de la sangre es un factor de riesgo de:

- Enfermedad cardiovascular
- Enfermedad coronaria
- Insuficiencia cardíaca
- Derrame cerebral

Las personas con alta presión de la sangre a menudo no tienen síntomas. Es por eso que se conoce como un “asesino silencioso”.¹

De acuerdo con las guías nacionales, las metas para personas con alta presión de la sangre son:

- 140/90 si tiene alta presión de la sangre
- 130/80 si tiene diabetes y alta presión de la sangre

La presión de la sangre tiende a subir a fin de año, cerca de las fiestas. Es importante mantener bajo control su presión de la sangre. Durante las fiestas, coma sano y mantenga bajos niveles de estrés. Salga a caminar a menudo, ¡y no se olvide de tomar su medicamento para la presión de la sangre!

¹Agency for Healthcare Research and Quality: Fact Sheet Closing the Quality Gap: A Critical Analysis of Hypertension Care Strategies AHRQ Pub No. 04-P018 April 2004 www.ahrq.gov

Molina se preocupa por su salud.

No debe ir a la sala de emergencia si puede obtener atención en el consultorio de su médico o en un centro de atención de urgencias.

Los reglamentos del estado de Nuevo México dicen que si va a la Sala de Emergencia y no tiene una verdadera emergencia, tendrá que pagar la factura.

No tendrá que pagar la factura de un centro de atención de urgencias.

Llame sin cargo a la Línea de Asesoramiento de Enfermeras de MHNM para todo el estado, al **1-888-275-8750**. Para la Línea de Asesoramiento de Enfermeras en español, llame sin cargo al **1-866-648-3537**. Para **miembros de**

Pida que le revisen la presión de la sangre en su próxima visita al médico. A veces su presión de la sangre puede estar alta porque está nervioso. Puede pedirle al consultorio de su médico que la vuelva a revisar antes de que termine su cita.

Este fin de año, dese el regalo de buena salud. Revise su presión de la sangre antes de fin de año. Molina Healthcare paga por la revisión de su presión de la sangre en las citas con su médico.

Molina Healthcare tiene programas que lo pueden ayudar a controlar su alta presión de la sangre. Algunos de los programas son:

- **Programa para el manejo de enfermedades (Disease Management Program)** para miembros con alta presión de la sangre. Si le interesa, llame a la línea de ayuda para el mejoramiento de la salud al 1-505-342-4660, extensión 182618 ó sin cargo al 1-800-377-9594, extensión 182618.
- **Quit For Life™** es un programa para dejar de fumar. Si le interesa, llame sin cargo a (866) QUIT4LIFE ó 1-866-784-8454.
- **CalorieKing** es un programa para ayudarlo a bajar de peso y comer mejor. Si le interesa, llame sin cargo al 1-800-526-8196, extensión 127532 para asociarse en línea.



UNM SCI, llame sin cargo al **1-877-725-2552**. La Línea de Asesoramiento de Enfermeras está disponible las veinticuatro (24) horas al día, siete (7) días a la semana. La enfermera le hará preguntas y le dirá a quién llamar o adónde ir para obtener atención. Le pueden decir dónde se encuentran los centros de atención de urgencias en su zona.

Obtenga una tarjeta de regalo por ser saludable

Molina Healthcare quiere que se cuide a sí mismo. Esto significa ir a su médico para hacerse chequeos periódicos.

Puede obtener una tarjeta de regalo por los siguientes chequeos:

- Chequeo del niño sano desde el nacimiento hasta los 2 años de edad;
- Todas las vacunas necesarias a los 2 años de edad;
- Chequeo de niño sano entre los 3 y 10 años de edad;
- Todas las vacunas necesarias a los 10 años de edad;
- Atención del adolescente sano;
- Examen dental anual;
- Todas las vacunas necesarias a los 20 años de edad;

- Prueba de Papanicolaou todos los años o con la frecuencia sugerida por su médico y
- Mamograma todos los años para mujeres de 40 años de edad y mayores.

Realice estas visitas antes de fin de año para obtener su tarjeta de regalo. Su médico puede enviar el comprobante de su expediente médico. Los comprobantes pueden ser registros de vacunación, resultados de pruebas o notas de su expediente. Envíe copias por fax al 1-505-798-7315.

Tiene que ser un miembro actual de Salud o SCI para obtener la tarjeta de regalo.

Si tiene preguntas, llame sin cargo a nuestra Línea de ayuda para el mejoramiento de la salud al 1-800-377-9594, extensión 182618.

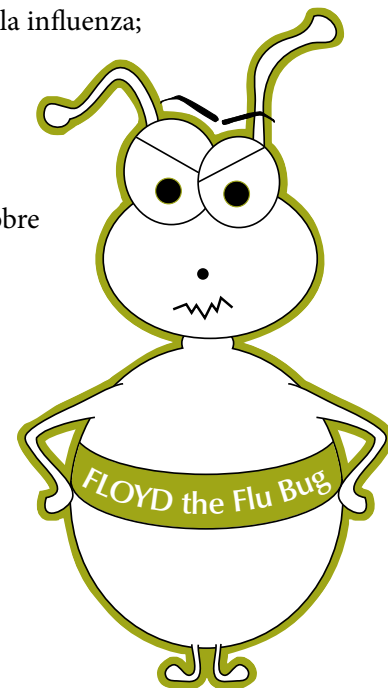
¡Ha llegado la temporada de la influenza!

Cualquier persona que quiera reducir el riesgo de contraer influenza debe darse la vacuna contra la influenza. Sin embargo, hay ciertas personas que corren un mayor riesgo de tener complicaciones de la influenza y se les insta enfáticamente a que se den la vacuna contra la influenza. Éstas son:

- Niños de 6 meses a 18 años de edad;
- Mujeres embarazadas;
- Personas de 50 años de edad y mayores;
- Personas de cualquier edad con ciertos problemas médicos crónicos, como por ejemplo asma o diabetes;
- Personas que viven en asilos de ancianos y otros establecimientos de cuidados a largo plazo;
- Personas que viven con, o cuidan a, aquellos que corren mayor riesgo de complicaciones de la influenza;
- Personas que entran en contacto en su hogar con aquellos que corren mayor riesgo de complicaciones de la influenza;
- Personas que cuidan a niños menores de 6 meses de edad fuera de su hogar y
- Trabajadores de atención de la salud.

Es posible que este año se tenga que dar más de una vacuna. Hable con su profesional médico sobre las vacunas que pueda necesitar. ¡He aquí algunos consejos adicionales para ayudar a evitar que se contagie la influenza!

1. **Lávese las manos a menudo.** Es verdad, lavarse las manos con agua tibia y jabón por 15 a 20 segundos mata los gérmenes de la influenza.
2. **No se toque la cara.** Tocarse la cara con las manos es una de las maneras más comunes de contraer la influenza. Es fácil transferir los gérmenes a sus ojos o boca.
3. **¡Tápese por favor!** Use un pañuelo de papel cuando tosa o estornude.
4. **Quédese en casa.** Si se siente enfermo, es probable que lo esté. Hágale caso a su cuerpo. Quédese en casa y descanse.
5. **No comparta.** Al compartir cosas como vasos, cubiertos, teléfonos, teclados y otros objetos, puede transmitir los gérmenes de la influenza.



Nos preocupamos por su salud – Nuestros resultados de HEDIS y CAHPS para el 2009

Su atención de la salud es importante para nosotros. Es por eso que a veces le enviamos encuestas. Sus comentarios son muy importantes para nosotros. Queremos saber qué tan bien nos está yendo y cómo podemos servirle mejor.

Una de estas encuestas, que enviamos todas los años en la primavera, se llama CAHPS. CAHPS son las siglas de Consumer Assessment of Healthcare Providers and Systems, o Evaluación del consumidor de los sistemas y proveedores de atención de la salud. Esta encuesta le hace preguntas sobre qué tan satisfecho está con su atención de la salud. Le pregunta sobre la atención que recibe su hijo de su médico y los servicios que ofrece Molina Healthcare.

Molina ha recibido los resultados de cómo calificó a su médico y nuestro servicio este año. Estas son algunas de las áreas que le gustaría que mejoremos:

- Hacer que el personal de Servicios a los Miembros le proporcione la información que realmente necesita;
- Ayudar a que sea más fácil ver a un especialista;
- Ayudar para que sea más fácil y rápido conseguir otras citas de rutina; y
- Ayudar a asegurar que los médicos pasen suficiente tiempo con usted.

También nos ha dicho que hemos mejorado lo siguiente:

Asegurar que los médicos le hablen con respeto por lo que dice.

HEDIS también es una herramienta que nos ayuda a mejorar la atención. HEDIS son las siglas de Healthcare Effectiveness and Data Information Set, o Conjunto de datos e información sobre la efectividad de la atención de la salud. Las puntuaciones del HEDIS nos dicen cuántos miembros obtienen los servicios que necesitan. Hay puntuaciones para vacunas, exámenes del niño sano, pruebas de detección del cuello del útero y mamogramas, cuidado de la diabetes, y atención prenatal y después del parto. Estas puntuaciones le ayudan a comparar un plan de salud con otro.

Nuestras puntuaciones del HEDIS han mejorado en muchas maneras. Más miembros con diabetes están recibiendo la atención que necesitan. Más madres están visitando al médico antes y después de tener a sus bebés. Los niños de tres a seis años de edad están visitando a sus médicos para visitas del niño sano con más frecuencia. Pero también hemos visto que menos miembros femeninos se están realizando las pruebas de detección anual del cuello del útero que necesitan, y menos miembros con asma están tomando los medicamentos que necesitan para controlar los síntomas en lugar de simplemente parar un ataque de asma.

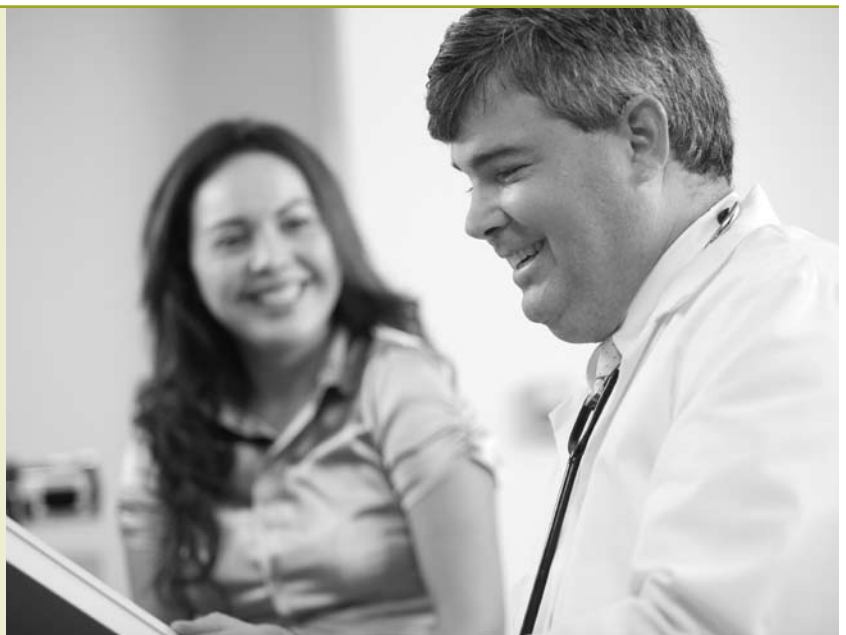
Molina Healthcare usa todos estos comentarios para mejorar. Le agradecemos sus aportes. Para aprender más u obtener una copa de nuestro plan de Mejoramiento de Calidad, llame a la Línea de ayuda para el mejoramiento de la salud al 1-505-342-4660, extensión 182618 ó llame sin cargo al 1-800-377-9594, extensión 182618.

¡Atención!

Nueva dirección y número de teléfono para la
Dirección de Audiencias Equitativas

Fair Hearings Bureau
37 Plaza La Prensa
P.O. Box 2348
Santa Fe, NM 87507

Sin cargo: 1-800-432-6217 Opción (6)
Número principal: 1-505-476-6213
FAX 1-505-476-6215





8801 Horizon Blvd NE
Albuquerque, NM 87113

2123Rev1109



¿Tiene preguntas sobre su salud?

¡Llame a nuestra Línea de Asesoramiento de Enfermeras!

1-888-275-8750 inglés

1-866-648-3537 español

1-877-725-2552 UNM SCI

¡DISPONIBLE LAS 24 HORAS!

¡La salud de su familia es nuestra prioridad!

Las personas con dificultades auditivas
pueden llamar al

TTY/866-735-2929 inglés

TTY/866-833-4703 español