



Chequeo Rutinario del Niño Sano

Llevar a su niño al doctor para un dolor de estómago, una infección de oído, o por una fiebre es solo un tipo de consulta. Otro tipo de consulta que es importante para su niño/a, son los chequeos rutinarios del niño sano. Muchos padres de familia ven estas consultas como calendario para las vacunas. Pero también es una oportunidad de revisar el crecimiento de su niño/a en los últimos meses. Esas citas también ayudan para construir una relación segura y confiable con el médico de su niño/a.

Un chequeo para el niño sano es un examen médico para su niño/a. Se realiza generalmente una vez al año por medio de un doctor/a o un enfermero/a. La meta para este chequeo del niño sano, es para revisar si las necesidades de su niño/a están cubiertas a ciertas edades y etapas. Es una buena manera de mantener al día las vacunas de sus niños. También es una oportunidad para que haga preguntas. Usted puede hablar acerca de sus inquietudes del desarrollo, comportamiento y, salud de su niño/a. Es muy importante el tener chequeos regulares del niño sano y el hablar con su doctor acerca de los asuntos que más le importan a usted. Esto servirá para que el doctor los conozca más a usted y a su niño/a.

Para más información favor de llamar al departamento de Educación de la Salud al: 1-877-665-4622 Ext. 203080.



En esta edición

| | |
|---|--------|
| Chequeo Rutinario del Niño Sano | pág. 1 |
| La Gripe | pág. 2 |
| Su Salud Nos Interesa | pág. 3 |
| ¡Brille con su Nuevo Ser más Saludable! | pág. 4 |
| ADHD-Desorden | pág. 5 |
| motherhood matters sm | pág. 5 |
| Línea de Consejos de Enfermeras | pág. 6 |

Visite la Página Web de Molina Healthcare

Visite nuestra página Web en el: www.MolinaHealthcare.com. Haga "Clic" en el botón que dice "member". Elija el estado en la casilla desplegable de opciones. Usted puede encontrar en nuestra página información acerca de:

- Lista de doctores y hospitales contratados por Molina Healthcare;
- Sus beneficios, incluyendo los copagos y otros cargos (si corresponde);
- Qué hacer si recibe una cuanta o reclamo;
- Preguntas más frecuentes y sus respuestas (FAQ por sus siglas en inglés);
- Lista o formulario de medicamentos (drogas/medicamentos aprobadas que los doctores pueden prescribir);
- Como comunicarse con el personal del departamento de Manejo de Utilización (UM por sus siglas en inglés), para asuntos o preguntas relacionadas con el departamento de UM;
- Como obtener cuidados primarios, hospital, especialistas y servicios de emergencia;
- Como obtener atención después de las horas hábiles;
- Guías para la prevención de salud y calendarios de vacunación;
- Sus derechos y responsabilidades y la privacidad de su información;
- Restricciones en los beneficios o cómo obtener cuidados de salud fuera de las áreas de servicio de Molina Healthcare;
- Programas de Mejoramiento de Calidad, Educación sobre la Salud y para el Manejo de Enfermedades;
- Cómo expresar una queja o apelar una decisión médica;
- Cómo decidimos el uso de la nueva tecnología.

Usted nos puede pedir copias impresas de cualquier información publicada en nuestra página del Internet, llamando al departamento de Servicios a Miembros, al 1-877-665-4622. Otro buen recurso para información en el manual para miembros, el cual también lo puede encontrar en nuestra página 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 una condición de salud preexistente, por su raza, color, religión, edad, nacionalidad, origen, discapacidad o sexo.

La Gripe

La temporada de la gripe está aquí, lo que significa que muchos de nosotros sufriremos de nariz tapada, fiebres, dolores y malestares. A nadie le gusta estar enfermo. Es importante tomar algunos pasos para asegurarnos mantenernos saludables esta temporada de la gripe.

La gripe es causada por el virus (influenza), es un microbio que puede llevar a la pulmonía u otras infecciones peligrosas. Los virus de la gripe que andan alrededor cada año son llamados gripe estacional. Pero de vez en cuando, un nuevo virus de gripe puede desarrollarse o puede aparecer como el H1N1 del 2009. Usted puede utilizar muchos de los mismos pasos básicos para ayudar a evitar los virus diferentes de gripe. ¿Cómo sabe usted si tiene la gripe?

¿Qué síntomas presentan?

Los síntomas de la gripe (influenza) incluyen:

- Una fiebre de 102 a 104° F en los últimos tres (3) días;
- Malestares y dolores musculares;
- Sentirse muy cansado/a;
- Dolor de cabeza; y
- Molestia en el pecho.

Otros síntomas incluyen toz, nariz tapada, dolor de garganta y estornudos.

¿Qué puedo hacer si me enfermo de la gripe?

Quedarse en casa y cuidarse muy bien cuando se encuentre enfermo/a. Comer bien y tomar muchos líquidos para que se mantenga hidratado/a. Trate de tomar agua y hágase caldos. Las paletas de hielo son otra manera de ayudar a sus niños a mantenerse hidratados. También deben de tener suficiente descanso. Los medicamentos sin receta médica pueden usarse para reducir la fiebre, para los dolores y molestias. Si usted tiene otra condición médica o toma otros medicamentos, hable con su doctor o llame a la Línea de Consejos de enfermeras antes de tomar medicamentos adicionales.

Recuerde, la gripe la causa un virus. Esto significa que los antibióticos no la curan. Los antibióticos pelean enfermedades causadas por bacteria. No trabajan en contra de enfermedades causadas por virus como los resfriados, las gripes y la mayoría de las toses y dolores de garganta.

¿Debo de obtener la vacuna antigripal?

Al obtener la vacuna antigripal usted puede reducir los riesgos de que le de la 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). Estas incluyen las que están:

- Embarazadas;
- Gente de 65 años en adelante;
- Gente 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 (6) meses para abajo. Los niños están muy chiquitos 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.

Algunas personas piensan que al recibir la vacuna antigripal reciben la gripe. Esto es completamente incorrecto. Por favor hable con su doctor para saber si la vacuna antigripal es adecuada para usted.

Recuerde, si usted se encuentra enfermo o tiene preguntas acerca de la gripe, puede llamar a la Línea de Consejos de Enfermeras de Molina Healthcare las veinticuatro (24) horas del día siete (7) días a la semana para obtener más información o por si tiene preguntas. El número telefónico se encuentra al reverso de su tarjeta de identificación de Molina.

**Inglés: 1-888-275-8750
Español: 1-866-648-3537
TTY: 1-866-735-2929**



Su Salud Nos Interesa - Nuestros Resultados de HEDIS y CAHPS del 2009

Su atención médica es importante para nosotros. Es por esa razón que mandamos encuestas. Sus respuestas a esas encuestas son muy importantes para nosotros. Nos ayudarán a ver las áreas donde necesitamos mejorar. También nos ayudará a ver de qué manera podemos servirle mejor.

Una de esas encuestas es llamada CAHPS (por sus siglas en inglés). CAHPS significan **C**onsumer **A**ssessment of **H**ealthcare **P**roviders and **S**ystems, o Evaluación del Consumidor de los Sistemas y Servicios de Los Proveedores para el Cuidado de la Salud. Esta encuesta le hace preguntas acerca de qué tan contento/a está usted con los servicios de los cuidados para la salud. Este año Molina recibió los resultados de cómo ustedes calificaron a su doctor y a nuestros servicios.

Aquí están algunas de las áreas dónde usted nos dijo le gustaría ver mejorías:

- Servicio al Cliente
- Mejor comunicación entre doctor y miembro

También nos informó que hemos mejorado en:

- Proveyéndole con los servicios que usted necesita.
- Satisfacción con el especialista

Otra herramienta que utilizamos para mejorar nuestros cuidados es HEDIS. HEDIS (por sus siglas en inglés) significa **H**ealthcare **E**ffectiveness **D**ata and **I**nformation **S**et, o (Conjunto de Datos e Información sobre la Atención Médica Eficaz). Los resultados de HEDIS nos informan cuántos miembros obtuvieron los servicios que ellos necesitan. Hay resultados para las campañas de vacunación, para los exámenes del bienestar del niño, exámenes de Papanicolaou y mamografías. También hay resultados para los cuidados para la diabetes, y cuidado pre-natal y post-natal. Estos resultados le ayudan a comparar un plan de salud con otro plan.

Nuestros resultados de HEDIS nos muestran que mejoramos en:

- Miembros con Diabetes recibieron sus exámenes para el colesterol
- Más mamás están visitando al doctor antes de tener sus bebés
- Nuestros miembros con asma están recibiendo y usando los medicamentos que necesitan
- Los niños están recibiendo sus vacunas
- Aquellas personas que sufren de depresión están recibiendo los cuidados necesarios

Nuestros resultados de HEDIS nos muestran que tenemos que mejorar en:

- Que las mujeres reciban su examen de Papanicolaou y su mamografía

- Que los miembros que padecen de Diabetes reciban sus exámenes oculares para revisar si no tiene enfermedades en los ojos debido a la diabetes
- Seguimiento de los medicamentos para el Desorden de Hiperactividad con Déficit de Atención (ADHD por sus siglas en inglés)
- Exámenes para Clamidia
- Que los miembros tengan mejor controlada la presión arterial alta

Molina usa todas estas opiniones para hacer mejoras. Le agradecemos todos sus comentarios. Para aprender más sobre el tema o solicitar una copia del Plan de Mejoramiento para la Calidad, llame a nuestro departamento de Servicios para Miembros al: **1-866-449-6849**.



¡Brille con su Nuevo Ser más Saludable!

¿Quiere estar más saludable este año? En Molina Healthcare, sabemos que tan difícil es el comer saludable, perder peso, o mantener regularmente un plan de ejercicio. Si usted ha estado buscando por un programa que apoye su decisión de ser más saludable, tenemos la respuesta exacta para usted, el programa: ¡**SparkPeople.com!**

SparkPeople.com es un programa en línea por el sitio Web completamente **GRATUITO** que puede ayudarle a ¡alcanzar todas sus metas para su salud y para la pérdida de peso! SparkPeople tiene toneladas de información acerca de la salud, dieta, y el buen estado físico. Le provee todas las herramientas que usted necesita para que arranque en su camino para un ser más saludable.

Al presentarles el programa de SparkPeople.com, también les decimos adiós a los otros sitios de Internet para perder peso como el de CalorieKing. En el pasado, Molina Healthcare les informa a sus miembros de usar el programa de CalorieKing para ayudarlos con dietas y pérdida de peso. Pero ahora, le sugerimos a nuestros miembros que usen SparkPeople. Está hasta mejor que CalorieKing. ¡Tiene más que ofrecerles y, es completamente GRATUITO!

Entonces, ¿qué es lo que hace al programa SparkPeople tan maravilloso? Aquí le presentamos algunas de las cosas de las muchas que ofrece el programa SparkPeople:

- Un plan de dieta gratis “en línea”. Le deja llevar un registro de de que es lo que come y qué tan activo está. Esto le puede ayudar a perder peso;
- Una biblioteca de recetas gratuitas. Aquí puede encontrar alimentos saludables para cocinar para usted y su familia;
- Ese sitio electrónico también le dice cuántas calorías, grasas, y carbohidratos debería de comer diario. El cual se basa en su propio cuerpo y que tan activo está;
- También puede usted hacer un plan para la condición física para cada día de la semana. La página Web le da ejercicios simples y cortos que le harán trabajar cada parte de su cuerpo;
- También encontrará apoyo con los otros usuarios. Puede hablar con otros Miembros a través de mensajes de pantalla y bloques. Puede pedir consejo, y puede leer acerca de sus historias triunfantes; además
- Puede unirse a un equipo del SparkTeam. El equipo SparkTeam es un grupo de gente que comparten intereses comunes. Por ejemplo, puede unirse a un equipo de gente que le guste hacer colchas “quilt”, jugar soccer, o para aquellos que

estén en sus 30's. Usted puede hasta empezar su propio equipo de SparkTeam.

Si esto no fuera suficiente, el programa SparkPeople tiene sitio especial para ¡mujeres embarazadas y adolescentes! Si usted está embarazada, use el programa de **babyfit.com**. Este sitio tiene grandes herramientas para futuras mamás. Si usted es un adolescente únase al equipo **SparkTeens.com**. Tiene maravillosas ideas para adolescentes de 13-17 años de edad.

Con todas las cosas maravillosas que SparkPeople tiene para ofrecerle, ¿por qué no se inscribe hoy mismo? Lo que necesita para inscribirse es una computadora con acceso al internet. Es muy fácil inscribirse y lo puede hacer en cualquier momento. Visite ahora la página **SparkPeople.com**, **SparkTeens.com**, o **Babyfit.com**. Los usuarios necesitan crear su nombre de pantalla y su contraseña y seguir las instrucciones para inscribirse. Este es un sitio del internet para recibir tutoría para aquellas personas que necesitan alguna ayuda: http://www.sparkpeople.com/resource/motivation_articles.asp?id=1182.

¡Buena suerte con su salud y con sus metas para su condición física!



ADHD-Desorden de Hiperactividad con Déficit de Atención

ADHD (por sus siglas en inglés) es una enfermedad común en los niños que puede ser tratada. Es una condición del cerebro que les hace muy difícil a los niños poner atención y controlar cómo se comportan. ADHD es un desorden que no es causado por ser malos padres, por vacunas, o demasiada azúcar. Ninguna causa exclusiva ha sido encontrada. Se le ha asociado con el hecho de pasar demasiado tiempo viendo la TV cuando están pequeños y problemas de atención cuando están creciendo. ADHD puede ser tratada en diferentes maneras. Algunos tratamientos consisten en terapias de comportamiento y medicamentos. Es importante el saber que muchos niños se distraen muy fácilmente. También presentan problemas para terminar lo que empiezan. Aunque el

comportamiento del niño/a parezca que tiene ADHD, puede que realmente no tenga ADHD. Otras circunstancias pueden causar que los niños se comporten de la misma manera. Otras situaciones como por ejemplo:

- Una muerte o divorcio en la familia
- Cambios repentinos
- Ataques (convulsiones) que no fueron detectados
- Infección de oído que causa problemas de sordera pasajera
- Problemas con los trabajos de la escuela que pueden ser causados por un problema de aprendizaje, ansiedad o depresión

Para más información, favor de llamar al departamento de Educación para la Salud al 1-877-665-4622 Ext. 203080.



motherhood matterssm Programa para Embarazadas

El embarazo es un tiempo muy importante en su vida. Si usted está embarazada, o piensa que puede estarlo; por favor llámenos y déjenoslo saber. Molina Healthcare le ofrece el programa de motherhood matterssm que es para mujeres embarazadas. A través de este programa usted obtendrá el apoyo que necesita para tener un embarazo saludable. Para más información o para inscribirse en el programa por favor llámenos a la línea gratuita al: 1-866-891-2320.



84 NE Loop 410, Suite 200
San Antonio, TX 78216

7271DM1110 - 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/866-833-4703 Español

TTY/866-735-2929 Inglés