



2505 North State Hwy 360, Suite 300
Grand Prairie, TX 75050

Part# 2124Rev0608



¿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

Plan de Molina Medicare

Molina Healthcare ahora esta ofreciendo a nuestros miembros servicios de Medicare. Llámenos ahora para más información en donde son ofrecidos y para ver si califica.



1-866-403-8293
www.MolinaMedicare.com



¡Queremos Continuar Ofrecerle Buena Atención!



Molina Healthcare trabaja con sus médicos y hospitales para brindarle una buena atención médica. Tomamos decisiones sobre su atención basándonos en lo que usted necesita. Además, vemos sus beneficios.

No damos recompensa a los médicos por negarle atención. Tampoco recompensamos al personal ni a otras personas por negarle atención o darle menos atención. No pagamos dinero adicional a los médicos ni a los miembros de su personal por negarle pruebas o tratamientos que usted necesita para mejorar su salud o mantenerse sano.

Puede llamar a nuestro equipo de Servicios a miembros si tiene alguna preocupación sobre su atención médica. Nuestro personal está disponible para atender su llamada de lunes a viernes (excepto los días feriados) entre 8 a.m. y 5 p.m. Pueden responder sus preguntas sobre cómo elegir las opciones de su atención médica. Simplemente llame al teléfono gratuito **1-800-377-9594** para Servicios a miembros. Este número está en su tarjeta de identificación. Si llama después de las 5 p.m. o durante el fin de semana, por favor deje un mensaje y su número de teléfono. El personal de Gestión de utilización le devolverá la llamada durante el siguiente día laboral.

Un vistazo a lo nuevo

Nosotros vemos también los servicios nuevos. Y vemos las nuevas opciones de beneficios que tiene ahora. Revisamos estudios nuevos para ver si hay servicios que deben agregarse a su paquete de beneficios. Molina Healthcare revisa el tipo de servicios indicados a continuación por lo menos una vez al año:

- Servicios médicos
- Medicinas
- Servicios de salud mental
- Equipos

En Esta Edición

| | |
|--|------|
| ¡Continuado Ofreciendole Buena Atención! | pg 1 |
| Ejercicio - Asunto de Toda la Familia | pg 2 |
| Protección de Su Privacidad | pg 3 |
| Línea de Consejos de Enfermeras | pg 4 |
| Plan de Molina Medicare | 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 a una enfermera para ayudarle con su cuidado de salud
- 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 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 1-877-665-4622. Su folleto para miembros es también una buena fuente. Puede encontrarlo en nuestro sitio web.

La Salud y la Familia es realizado 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.

Haga Que el Ejercicio se Convierta en un Asunto de Toda la Familia

¿ESTÁ USTED BUSCANDO CÓMO...

- Perder peso?
- Mejorar la salud de su familia?
- Pasar más tiempo divirtiéndose con sus hijos?
- ¡El ejercicio en familia puede lograr todo esto y mucho más!

Muchos médicos están preocupados por la cantidad cada vez mayor de niños que pesan más de lo saludable. Una de las razones es que muchos niños no realizan la actividad suficiente. ¡Los expertos afirman que los niños entre 6 y 16 años pueden mirar hasta 6 horas de TV al día! ¡Esto no deja mucho tiempo libre para mover el cuerpo!

Como padre o madre, usted da el ejemplo todos los días a sus hijos. Si usted pasa muchas horas frente a la TV, es más probable que sus hijos hagan lo mismo.

También querrán imitarle a usted si camina 30 minutos todos los días. Nuestros niños aprenden muchos hábitos de por vida cuando son jóvenes. Los niños que disfrutaron del ejercicio tienen más posibilidades de ser adultos activos y saludables.

¿Entonces, por qué el ejercicio es bueno para nosotros? ¿Por qué las personas se preocupan por estar activas?

El ejercicio ayuda a casi todas las partes del cuerpo. Los médicos dicen que el ejercicio es la “píldora mágica” que muchas personas se rehúsan a tomar.

EL EJERCICIO...

- Puede reducir la presión arterial y mejorar los niveles de colesterol.
- Ayuda a perder peso.
- Fortalece los músculos, el corazón y los pulmones.
- Ayuda dormir mejor.
- Mejora la flexibilidad y el flujo de sangre.
- Reduce el estrés, mejora el estado de ánimo y aumenta la energía.

El ejercicio en familia también puede darle la posibilidad de reducir el estrés estando todos juntos. Es difícil estar tenso cuando usted está jugando al básquetbol con sus hijos. Cuando usted monta en bicicleta con su hijo, puede saber más sobre los amigos de su hijo. Lo mejor que usted puede hacer como padre o madre, es estar en contacto con su hijo. El ejercicio en familia le ayuda a lograrlo.

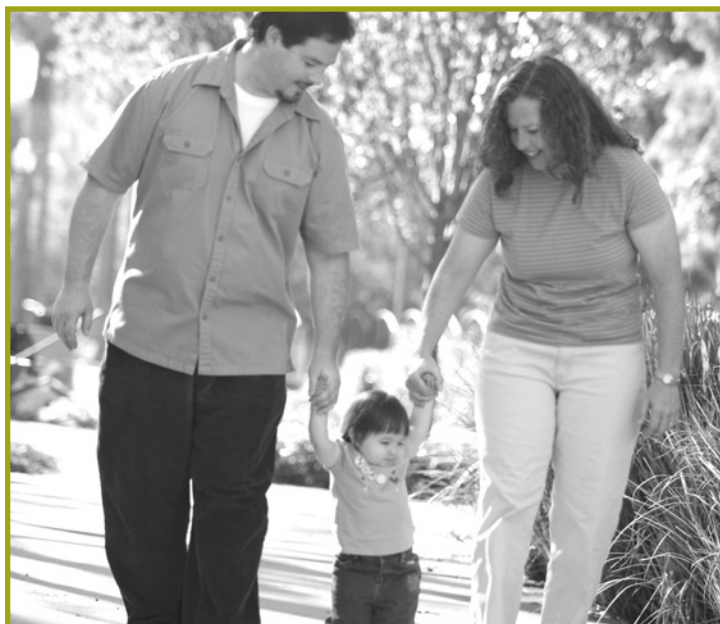
Recuerde que toda actividad que le haga moverse es ejercicio. ¿Qué clase de actividades le parecen divertidas a usted? Pregúntele a su familia. Si todos lo planifican, hay más posibilidades de que cada persona lo haga.

Lea la lista a continuación. Marque todas las cosas que cree que su familia disfrutaría.

- Caminar o correr
- Bailar
- Andar en patines o patineta
- Saltar la cuerda
- Jugar con el frisbee
- Jugar tenis de mesa (Ping-Pong)
- Volar una cometa
- Montar en bicicleta
- Clases comunitarias de kick-boxing o karate

Establezca un momento cada día para el ejercicio en familia. Este momento de diversión a la misma hora todos los días ayuda a crear el hábito. No importa qué momento del día elija. Puede intentar 30 minutos después de la cena o de la escuela. Intente programar al menos media hora de actividad todos los días.

¡Buena suerte con la actividad física como parte de su vida diaria! Su cuerpo se lo agradecerá. La salud de su familia recibirá un estímulo Y usted le está dando a sus hijos el regalo de aprender a cuidar sus cuerpos y estar activos todos los días de sus vidas.



Acerca de nuestros miembros: La protección de su privacidad

Su privacidad es importante para nosotros. La confidencialidad es un tema muy serio para nosotros. Molina desea comunicarle cómo utiliza o comparte su información sobre la salud.

Información protegida sobre la salud

La sigla **PHI** en inglés significa: **Información Protegida sobre la Salud**. La información protegida sobre la salud (PHI) es la información de salud que incluye su nombre, número de miembro u otras cosas que pueden usarse para identificarle a usted y que Molina Healthcare usa o comparte.

¿Por qué Molina Healthcare utiliza o comparte la información protegida sobre la salud (PHI) de nuestros miembros?

- Para proporcionar su tratamiento
- Para pagar su atención médica
- Para revisar la calidad de la atención que recibe
- Para informarle sobre las opciones para la atención médica para administrar nuestro plan de salud.
- Para usar o compartir la información protegida sobre la salud (PHI) para otros propósitos según lo exija o permita la ley

¿En qué circunstancias Molina Healthcare necesita su autorización por escrito (aprobación) para utilizar o compartir su información protegida sobre la salud (PHI)?

Molina Healthcare necesita su autorización por escrito para usar o compartir su información protegida sobre la salud (PHI) para cualquier propósito no enumerado anteriormente.

¿Cuáles son sus derechos de privacidad?

- Ver su información protegida sobre la salud (PHI)
- Recibir una copia de su información protegida sobre la salud (PHI) o realizar cambios en ella.
- Solicitarnos que no utilicemos o compartamos su información protegida sobre la salud (PHI) en determinadas circunstancias
- Obtener una lista de las personas o lugares a los que hemos brindado su información protegida sobre la salud (PHI)

¿Cómo protege Molina Healthcare su información protegida sobre la salud (PHI)?

Molina Healthcare protege de muchos modos su

información protegida sobre la salud (PHI) en nuestro plan de salud. Esto incluye información protegida sobre la salud (PHI) escrita, oral o almacenada en una computadora. Debajo hay algunas formas en las que Molina Healthcare protege su información protegida sobre la salud (PHI):

- Molina Healthcare tiene políticas y reglas para proteger su información protegida sobre la salud (PHI).
- Sólo el personal de Molina Healthcare que necesita conocer la información protegida sobre la salud (PHI) puede usar y compartir la información protegida sobre la salud (PHI).
- El personal de Molina Healthcare está capacitado sobre cómo proteger y almacenar con seguridad la información protegida sobre la salud (PHI).
- El personal de Molina Healthcare debe dar su consentimiento por escrito de que seguirá las reglas y políticas que protegen y aseguran la información protegida sobre la salud (PHI).
- Molina Healthcare asegura la PHI de sus computadoras. La información protegida sobre la salud (PHI) de nuestras computadoras se mantiene de modo confidencial usando protectores de piratería (firewalls) y contraseñas.

¿Qué puede hacer en caso de considerar que sus derechos de privacidad no han sido protegidos?

- Llame o diríjase a Molina Healthcare y presente una queja.
- Presente una queja en el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos (Department of Health and Human Services).

Éste es sólo un resumen. Nuestro Aviso de Prácticas de Privacidad tiene más información sobre cómo usamos y compartimos la información protegida sobre la salud (PHI) de nuestros miembros. Nuestro Aviso sobre la Privacidad está en nuestro sitio Web **www.molinahealthcare.com**. También puede obtener una copia de nuestro Aviso sobre las Prácticas de Privacidad si llama a nuestro Departamento de Servicios a los Miembros al 1-866-449-6849. Si usted tiene un impedimento auditivo, llame a nuestra línea TTY exclusiva al 1-800-346-4128.