



¿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

Preguntas para hacerle a su médico

Si usted es como la mayoría de las personas, a veces puede resultarle un poco intimidante ir al médico.

¿Tiene tanto que preguntarle a su médico! Es fácil olvidar las preguntas que quiere hacer. A veces, usted no piensa en la pregunta hasta que ha llegado a su casa.

Escriba lo más importante que debe hablar con su médico. Y escriba las preguntas que le ayudarán a obtener las respuestas que necesita durante su cita.

Aquí le proponemos algunas preguntas para poder comenzar cuando esté en el consultorio de su médico:

1. ¿Cuál es mi problema principal y qué lo causó?
2. ¿Qué exámenes, medicamentos o tratamientos sugiere usted?
3. ¿Cómo ayudarán los tratamientos?
4. ¿Habrán efectos secundarios?
5. ¿Deberé evitar ciertos medicamentos, actividades o alimentos?
6. ¿Cuánto tiempo pasará hasta que comience a ver los resultados?



Nos preocupamos por su salud

Mejora de servicios para los miembros de Molina Healthcare

Su atención médica es importante para nosotros. Por esa razón, a veces enviamos encuestas. Otras veces podemos llamarle y preguntarle lo que piensan sobre nosotros. Podríamos hacerle preguntas sobre los problemas para ver a su médico, su opinión sobre los nuevos materiales para los miembros que recibió cuando se convirtió en miembro y si nuestro personal fue amable cuando usted llamó.



Otra cosa que hacemos es analizar ciertas áreas para tener la certeza de que usted recibe los servicios necesarios. Algunas de las cosas que analizamos son la atención prenatal y de posparto, los exámenes de niño sano y las vacunas. También tenemos en cuenta los exámenes de Papanicolaou y las mamografías. Si usted fuera diabético, podríamos controlar para tener la certeza de que usted recibe los exámenes de los ojos y de la sangre que le ayudan a controlar su diabetes.

Cada año Molina Healthcare of Texas fija objetivos para mejorar nuestros servicios. A esto se lo denomina Plan para mejorar la calidad (Quality Improvement (QI) plan). Nuestro objetivo es ayudarle a que usted y su familia puedan cuidarse mejor.

Como parte del plan QI, Molina Healthcare le ayuda a usted a cuidar su salud y recibir el mejor servicio posible. A continuación describimos algunos métodos para lograrlo:

- recordatorios sobre los exámenes del niño sano y calendario de vacunación.
- educación sobre el asma y la diabetes.
- educación para la atención prenatal y para los exámenes luego del parto.
- recordatorios para realizar de pruebas de Papanicolaou y mamografías.
- qué hacer cuando desea presentar una queja.
- ayuda para encontrar la página Web de Molina Healthcare.
- comunicarle a usted sobre los servicios especiales para los miembros.

Para más información o para solicitar una copia de nuestro plan QI, llame a los Servicios a los Miembros. El número telefónico se encuentra en su tarjeta de identificación. También nos puede visitar en línea en www.molinahealthcare.com

En Este Edición

Nos preocupamos por su salud	pg 1
Productos de venta sin receta médica para la tos y los resfríos de los niños	pg 2
Educación para la Salud y Control de las Enfermedades de Molina	pg 2
Haga que su casa sea segura para los niños	pg 3
Cómo evitar las lesiones en la espalda	pg 3
¿Preguntas acerca de su salud?	pg 4
Preguntas para hacerle a su médico	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 1-877-665-4622. 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.

Productos de venta sin receta médica para la tos y los resfríos de los niños

Muchas personas usan productos de venta sin receta médica (OTC, por sus siglas en inglés). Se usan mucho los productos para la tos y los resfríos. La FDA recomienda con insistencia que estos productos no deben usarse en niños menores de 2 años. Pueden ocurrir efectos secundarios graves y peligrosos.

Pueden aparecer muchos efectos secundarios por causa de los productos para la tos y los resfríos, por ejemplo, ritmo cardíaco acelerado, convulsiones, confusión o incluso la muerte.

Los productos de venta sin receta médica para la tos y los resfríos incluyen estos ingredientes:

- descongestivos (para destapar la nariz congestionada)
- expectorantes (para aflojar la mucosidad para que pueda despedirse por medio de la tos)
- antihistamínicos (para los estornudos y la nariz que gotea)
- antitusivos (para calmar la tos)

Mire la etiqueta. Podría decir cosas como:

- supresor de la tos
- expectorante
- antihistamínico

No existen evidencias de que estos productos funcionen en los niños menores de 2 años de edad. Estos productos no curan los resfríos ni hacen que desaparezcan más rápidamente.

Los resfríos suelen durar una semana. Generalmente se curan solos. Los síntomas de los resfríos incluyen estornudos, tos, nariz que gotea o congestionada y dolor de garganta. Los niños también pueden presentar fiebre.

Educación para la Salud y Control de las Enfermedades de Molina

¿Tiene usted preguntas sobre cómo dejar de fumar, la alimentación saludable o el control del peso? Llame al Departamento de Educación sobre la Salud al 1 (800) 526-8196, extensión 127532 para más información sobre éstos y otros servicios que brindamos. También puede solicitar que se le envíe la información por correo.

Averigüe si usted cumple con los requisitos para inscribirse en alguno de nuestros programas de control de las enfermedades. Molina tiene distintos programas para ofrecerle:

- Programa Breathe with EaseSM para el asma. Este programa es para los niños y adultos de 2 a 56 años con asma. Usted y/o su hijo aprenderán cómo controlar el asma y a trabajar con su médico.

Si usted desea ayuda para que su hijo se sienta mejor, hable con su médico. Puede llamar a la Línea de Consejos de Enfermería de Molina al 1-888-275-8750, 1-866-648-3537 (español) o al 1-866-735-2922 ó al 711 (TTY).

Otras sugerencias que pueden ayudar:

- Tome bastante líquido
- Use gotas nasales salinas
- Succione la mucosidad suavemente de la nariz con una pera de goma para succión

Su médico también puede sugerir acetaminofeno o ibuprofeno para bajar la fiebre. Si los síntomas de resfrío de su hijo no mejoran, llame a su médico. La tos que no desaparece puede significar que su hijo tiene alguna otra cosa.

Puede ser peligroso dar muchos medicamentos para la tos y los resfríos. Los productos de venta sin receta médica para la tos y los resfríos pueden ser dañinos si:

- Se usa una cantidad mayor que la recomendada
- Se administran con demasiada frecuencia, o
- Se usa más de un producto que contiene el mismo ingrediente activo

Muchos productos para la tos y los resfríos de venta sin receta médica contienen más de un ingrediente. Si se administra más de un producto, se puede producir una sobredosis. Si tiene preguntas, llame a su médico o a nuestra línea de consejos de enfermería.

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.

Cómo evitar las lesiones en la espalda

Las lesiones en la espalda son una de las causas principales de los problemas de salud que duran para siempre. ¿Qué puedo hacer para prevenir las lesiones en la espalda?

- No levante los objetos encorvando la espalda. Levántelos usando las piernas, no la espalda. Doble las rodillas y mantenga la espalda derecha. Lleve el objeto pegado al cuerpo.
- Nunca tuerza la espalda mientras levanta algo.
- Empuje los objetos pesados, no jale de ellos.
- No permanezca sentado durante períodos largos de tiempo. Levántese a menudo para estirarse.
- No camine sobre superficies enceradas o desparejas cuando lleva algo.
- No exagere. Si algo es demasiado difícil de levantar o de llevar, es demasiado pesado. Busque ayuda.
- Haga ejercicio con frecuencia, estar inactivo puede originar más posibilidades de tener dolor de espalda.

