



2010 HEDIS y CAHPS Resultados de La Calidad del Desempeño

La meta de Molina Healthcare es ser mejores que el 75% de otros planes de salud en la nación.

Para nuestra línea de producción de Medicaid, llegamos a nuestra meta en éstas áreas:

- Campañas de vacunación infantil
- Exámenes apropiados para la faringitis
- Tratamiento para el sistema respiratorio superior
- Cuidado prenatal
- Cuidado postnatal
- Cuidado prenatal frecuente
- Controlando la alta presión arterial
- Cuidado de la diabetes: Examen HbA1C
- Cuidado de la diabetes: Buen control
- Medicamentos apropiados para el asma
- Manejo del colesterol
- Consejos para dejar de fumar
- Evitar los tratamientos con antibióticos
- Estudios de Imagen para el dolor lumbar de punto más bajo
- Valorando a su doctor/enfermera personal
- Valorando al especialista que más seguido visita
- Valorando todos los servicios de salud
- Obteniendo rápidamente cuidados médicos

Para nuestra línea de producción de CHIP, llegamos a nuestra meta en éstas áreas:

- Consultas para exámenes del niño sano en los primeros 15 meses (6 o más visitas)
- El uso apropiado de los medicamentos para miembros asmáticos
- Pruebas apropiadas para faringitis en los niños
- Tratamiento para infecciones del sistema respiratorio superior en los niños

Para nuestra línea de producción de Medicare, llegamos a nuestra meta en las siguientes áreas:

- Controlando la alta presión arterial
- Cuidado de la diabetes: control de la presión sanguínea (<130/80)
- Cuidado de la diabetes: control de la presión sanguínea (<140/90)

Para obtener una copia del plan de calidad, **favor de llamar al 1-888-483-0760, extensión 170439.**

En esta edición

| | |
|--|--------|
| Resultados de La Calidad del Desempeño | pág. 1 |
| La Gripe | pág. 2 |
| Programa para Embarazadas- Motherhood Matters | pág. 3 |
| ¡Brille con su Ser más Saludable! | pág. 4 |
| Fraude, Desperdicio y Abuso | 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 1-888-483-0760. 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 condiciones de salud preexistentes, 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 gentes tienen un riesgo mayor de tener complicaciones con la gripe (influenza). Como las personas 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

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. Llame para inscribirse. La buena salud de su bebé empieza cuando usted está embarazada.



¡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:

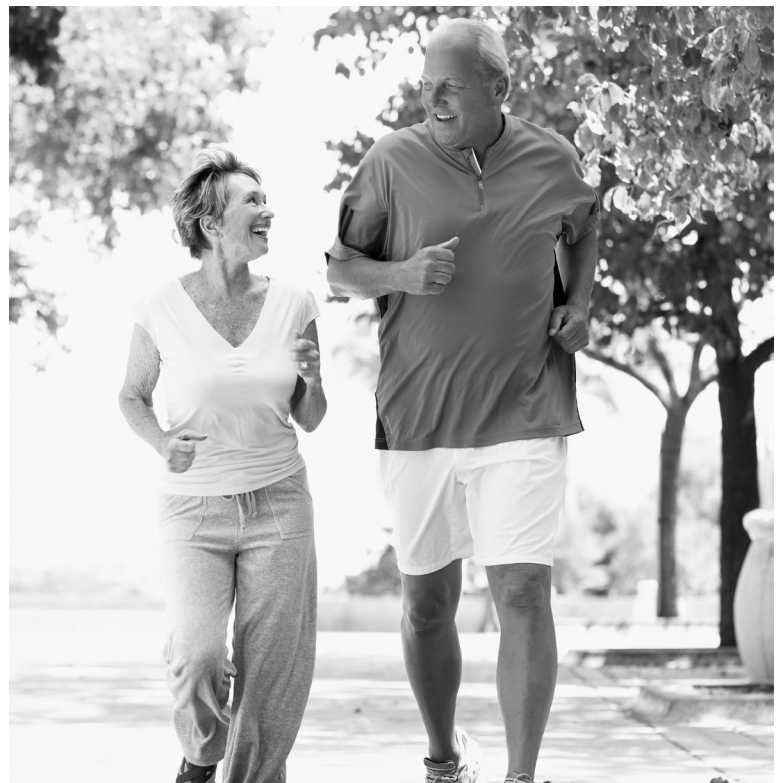
- Un plan de dieta gratis “en línea”. Le deja llevar un registro de de que es lo que come y qué tan activo está. Esto le puede ayudar a perder peso;
- Una biblioteca de recetas gratuitas. Aquí puede encontrar alimentos saludables para cocinar para usted y su familia;
- Ese sitio electrónico también le 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!



Fraude, Desperdicio y Abuso

El fraude en los Servicios para la salud Healthcare crece cada año, y depende en nosotros ayudar a prevenir fraude, desperdicio y abuso.

Algunos ejemplos de fraude, desperdicio y abuso son:

De parte del miembro:

- Prestarle su tarjeta de identificación (ID) a alguien.
- Cambiar el número de veces que puede re-surtir la receta.
- Mentir para recibir servicios médicos o de farmacia.

De parte del proveedor de salud

- Mandar cobrar por servicios o suministros que no han sido proporcionados.
- Balanceando los cobros por servicios cubiertos entre miembros de Medicaid o miembros de CHIP.
- No reportando que un paciente hizo mal uso de su tarjeta de Molina Healthcare.



Previniendo el Fraude, Desperdicio y Abuso

Abajo le presentamos algunos consejos útiles en cómo usted puede ayudar a prevenir el fraude, desperdicio y abuso:

- No le preste a nadie su tarjeta de identificación de Molina, excepto a su doctor, clínica, hospital u otro proveedor de salud..
- No le preste a nadie su tarjeta de identificación de Molina.
- Nunca preste su número del seguro social a nadie.
- Cuando usted reciba los medicamentos de su receta, asegúrese que el número de pastillas o píldoras que dice en la botella es el mismo de la etiqueta.
- Nunca cambie o agregue información en la receta.
- Si se le pierde o le roban su tarjeta de identificación de Molina, repórtelo a Molina de inmediato.

Reportando el Fraude y el Abuso

Si usted piensa que alguien pueda estar abusando del sistema, puede llamar a las oficinas del Oficial del Cumplimiento de Molina o a alguna agencia del Estado. Usted no tiene que dar su nombre cuando llame. Por favor recuerde incluir los más detalles posibles.

| Para Reportes Confidenciales | | |
|---|--|---|
| Molina Healthcare de Utah | Departamento de Salud de Utah | Departamento para Servicios de la Fuerza de Trabajo de Utah |
| Miembro o Proveedor Sospechoso de Fraude, Desperdicio o Abuso | Proveedor Sospechoso de Fraude, Desperdicio o Abuso | Miembro Sospechoso de Fraude, Desperdicio o Abuso |
| <p>Línea de Cumplimiento: 1-866-421-8090</p> <p>Fax: 1-866-472-0602</p> <p>Email: MHUcompliance@molinahealthcare.com</p> <p>Correspondencia: Molina Healthcare of Utah Compliance Officer 7050 Union Park Center, Suite 200 Midvale, UT 84047</p> | <p>Llame a la Línea de Información de Medicaid y pregunte por el departamento de Utilización al: 1-800-662-9651</p> | <p>Llame a la Línea de Información del Fraude al: 1-800-955-2210</p> |



7050 South Union Park Center, Suite 200
Midvale, UT 84047

7272DM1110 - 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