



Datos acerca de la seguridad de hospitales- Leapfrog



Un programa de seguridad del paciente ayuda a reducir heridas accidentales o errores médicos a los pacientes mientras están en el hospital. Leapfrog es el nombre para la seguridad de los pacientes. Todos los hospitales que trabajan bajo la red fueron parte del programa Leapfrog. El proceso del programa Leapfrog les da a los hospitales una estrella por estar dispuestos a someter los datos. Dos estrellas si los hospitales están progresando al cumplir los estándares de seguridad para los pacientes en los hospitales. Tres estrellas a los hospitales que están haciendo el mayor esfuerzo para cumplir con los estándares de seguridad para los pacientes en los hospitales. Y cuatro estrellas a los hospitales que cumplen con todos los estándares de seguridad de los hospitales.

- Hospital Brigham City Community
- Hospital Lakeview
- Hospital Mountain View
- Centro Médico Regional de Ogden
- Hospital St. Mark's
- Hospital Regional Timpanogos

Todos los hospitales cumplieron el estándar de Leapfrog para manejar errores graves. Todas las instalaciones están desempeñándose muy bien con el manejo de partos normales y con el manejo de brotes de pulmonía. Los hospitales más grandes, también se desempeñaron muy bien con la cirugía de marcapasos del corazón.

Para más información, visite <http://www.leapfroggroup.org/cp>

En esta edición

Seguridad de Hospitales- Leapfrog	pg 1
Consejos para Prevenir Caídas	pg 2
Laboratorios de Diagnóstico "Quest"	pg 2
¡Brille con su Nuevo Ser más Saludable!	pg 3
Haga su Hogar más Seguro	pg 4
Resultados de HEDIS y CAHPS	pg 4
Entendiendo a su Doctor Personal	pg 5
Combata el Virus de la Gripe	pg 6
Los Hechos Reales de la Gripe	pg 7
Línea de Consejos de Enfermeras	pg 8

Visite la Página Web de Molina Healthcare

Visite nuestro sitio web al: www.MolinaHealthcare.com. Haga "click" 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 proveedores de salud y hospitales contratados por Molina Healthcare.
- Sus beneficios, incluyendo los copagos y otros cargos (si corresponde)
- Qué hacer si recibe una factura o reclamo.
- Respuestas a las preguntas más frecuentes (FAQ por sus siglas en inglés).
- Lista o formulario de medicamentos (drogas/medicamentos aprobados que los proveedores pueden prescribir).
- Como comunicarse con el personal del departamento de Manejo de Utilización (UM por sus siglas en inglés), para asuntos o preguntas relacionados con ese departamento.
- Como obtener cuidados primarios, hospital, especialistas y cuidados 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 nuestro sitio web, llamando al departamento de Servicios para Miembros al 1-888-483-0760. Otro buen recurso para información en el Manual para Miembros, el cual también lo puede encontrar en nuestro sitio 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.

Prevención de caídas: 6 consejos para prevenir caídas

Las caídas le ponen en riesgo de tener lesiones graves. Al ir envejeciendo, los cambios físicos, las condiciones de salud, y algunos medicamentos, hacen que sea más propenso a las caídas. De hecho, las caídas es la casa principal de lesiones en los adultos grandes de edad.

1. Haga una cita con su doctor

Su doctor puede ayudarle con un plan de prevención de caídas. Esté preparado a contestar preguntas como:

- **¿Qué medicamentos está tomando?** Haga una lista de todos sus medicamentos prescritos y medicamentos sin receta y suplementos, o tráigalos todos a su cita. Su doctor puede revisar sus medicamentos y los efectos secundarios y la interacción que puede aumentar las posibilidades de caídas.
- **¿Se ha caído anteriormente?** Escriba todos los detalles, como cuándo, dónde y cómo se cayó. También esté preparado/a para platicarle las veces que se iba a caer, pero alguien lo pudo detener o se agarró de algo justo a tiempo.
- **¿Sus condiciones de salud ha causado la caída?** Esté preparado/a para hablar de sus condiciones de salud y que tan cómodo/a se siente al caminar. Su doctor puede evaluar la fuerza de sus músculos, su balance y también su estilo de caminar.

2. Manténgase en movimiento

La actividad física le puede ayudar con la prevención de caídas. Con la probación de su doctor, considere actividades como caminar, o ejercicios en el agua. Su doctor también lo puede referir a un terapeuta físico.

3. Use zapatos buenos

Considere cambiar su calzado. Tacones altos, pantuflas aguaditas, y los zapatos con suelas resbaladizas pueden hacerle resbalar, tropezarse y caerse. Lo mismo si camina en calcetines. En lugar de eso:

- Haga que le midan los pies cada vez que se compre zapatos, ya que la medida del pie puede cambiar.
- Compre zapatos apropiados y firmes con suelas anti-deslizantes. Escoja los zapatos que se amarran con cintas (agujetas) en lugar de zapatos que nomás se deslizan al ponerse, y mantenga sus cintas bien apretadas. Si tiene problemas para amarrarse las agujetas, seleccione calzado con cierres de material.

4. Quite todos los peligros en casa

Dele un vistazo alrededor de su casa. Su sala, cocina, recámara, baño, pasillos y escalera, pueden estar llenas de peligros. Para hacer su hogar más seguro:

- Quite mesas, cordones eléctricos y de teléfonos de los pasillos.
- Quite alfombras y/o tapetes sueltos de su hogar.
- Limpie inmediatamente, si se derrama líquidos, grasa o comida.
- Use tapetes antideslizantes en su tina de baño o regadera.

5. Alumbre más los espacios donde vive.

Mantenga su hogar aluzado para evitar tropiezos con objetos que es difícil ver.

6. Use artículos de asistencia.

Su doctor puede que le recomiende usar bastón o una andadera para mantenerse equilibrado. Otras cosas también pueden ayudar. Como por ejemplo:

- Pasa manos para los dos lados de las escaleras
- Agarraderas para detenerse en la tina de baño o en la regadera
- Un asiento de plástico firme para la regadera o para la tina de baño y regadera de mano, para que pueda bañarse sentado/a.

Laboratorios de Diagnóstico “Quest”

Molina Healthcare escogió a *Quest Diagnostics* como su laboratorio preferido. A partir del 1° de Julio del 2011 usted puede usar *Quest Diagnostics* para exámenes de laboratorio. *Quest Diagnostics* tiene varias locaciones en Utah. Para acortar su tiempo de espera, puede hacer una cita en ‘línea’. Para más información visite nuestro sitio web en: www.MolinaHealthcare.com.

¡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, cobijas, 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!



Haga su hogar seguro para sus niños

Aquí le presentamos algunos consejos para hacer su hogar más seguro para su familia:

A través de toda su casa

- Ponga seguros en las ventanas para prevenir caídas.
- Mantenga fuera del alcance los cordones de las cortinas, velos y persianas.
- Cubra los enchufes eléctricos sin usar con tapas a prueba de niños.
- Guarde las bolsas de plástico donde sus niños no puedan alcanzarlas.
- Ponga todos los limpiadores del hogar, químicos tóxicos y cosméticos fuera de su alcance.
- Ponga seguros y aldabas a prueba de niños en los cajones y gabinetes.
- Coloque fuera del alcance los cordones eléctricos.
- Programe el agua caliente de su tanque calentador de agua a no más de 120 grados Fahrenheit.

En la cocina

- Cuando esté cocinando coloque volteados hacia atrás de la estufa los mangos de ollas y sartenes.
- Mantenga fuera del alcance de los niños los cuchillos y otros objetos filosos.
- Ponga en un lugar visible los números de teléfonos de su doctor y del centro de envenenamientos.

En la sala o el cuarto familiar

- Cubra las esquinas de los muebles filosas, como las mesas de centro, con protectores de esquinas
- Coloque las plantas donde los niños no puedan alcanzarlas.

En la recámara de su niño

- Use una cuna con colchón

perfectamente ajustado al tamaño y con los barandales no más de 2 3/8 pulgadas de separados.

- Remueva de la cuna todos los juguetes, almohadas, y muñecos de peluche cuando su bebé sea capaz de colocarse en manos y rodillas. Su bebé podría pisar estos artículos y alcanzar a salirse de la cuna.

En el baño

- Asegúrese que todos los medicamentos tengan tapas a prueba de niños. Guárdelos en sus envases originales.
- Desenchufe todos los aparatos eléctricos cuando no los está utilizando, como la secadora de pelo. Manténgalos fuera del alcance de los niños.

Resultados de la calidad del desempeño 2011 HEDIS® Y CAHPS®

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
- Control de la Alta Presión Sanguínea
- Cuidado de la Diabetes: Examen HbA1C
- Cuidado de la Diabetes: Buen control
- Cuidado de la Diabetes: Examen LDL
- Cuidado de la Diabetes: Vigilancia de las Neuropatías
- Cuidado de la Diabetes: Examen de los Ojos
- 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 personal y/o enfermera
- Valorando todos los servicios de salud
- Obteniendo rápidamente servicios médicos
- Que tan bien se comunican los doctores

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
- Vacunación infantil

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

- Control de la Alta Presión Sanguínea
- Cuidado de la Diabetes: Control de la alta presión sanguínea (<130/80)
- Cuidado de la Diabetes Control de presión (<140/90)
- Cuidado de la Diabetes: Examen HbA1C
- Cuidado de la Diabetes: Buen control
- Cuidado de la Diabetes: Examen LDL
- Cuidado de la Diabetes: Vigilancia de las Neuropatías
- Cuidado de la Diabetes: Examen de los Ojos

Para solicitar una copia de nuestro plan de calidad, **por favor llame al: 1-888-483-0760, extensión 179773.**

Entendiendo a su doctor personal

¿Qué puede hacer si no entiende que está diciendo su doctor?

Si usted no le entiende a su doctor, mueva su cabeza de un lado para otro indicando “No entiendo”. Dígale que no entiende. Trate de comunicarle al doctor lo que usted piensa que está diciendo. Use lenguaje corporal. Haga muchas preguntas. Haciendo preguntas le ayuda a su doctor a entender lo que usted necesita.

¿Qué puede hacer si habla otro idioma?

Molina pagará un intérprete si su doctor no habla su idioma. Averigüe si su clínica tiene un doctor que hable su idioma. Llame a la clínica o llame a Molina y pregunte si su clínica tiene un doctor que hable su idioma.

¿Qué puede hacer si usted tiene problemas para leer, o si no puede leer?

No tenga pena de decirles a sus proveedores de cuidados. Su salud es demasiado importante. Sus proveedores de cuidados le pueden ayudar. Ellos le pueden explicar toda la información escrita.

¿Si las instrucciones de su doctor no están muy claras, debería interpretarlas usted solo/a?

No. Las instrucciones de su doctor y de otras personas son muy importantes. Dígales lo que usted piensa que dicen las

instrucciones de lo que debe de hacer. Siempre pregunte por instrucciones por escrito. Dígales si usted tiene un miembro de la familia o amistad que le pueda ayudar a tomarse los medicamentos. Pídale al doctor que también alguien hable con su familiar o con su amigo/a. El doctor puede hablar con ellos acerca de usted con su consentimiento.

¿Cómo puede recordar tomarse todos sus medicamentos?

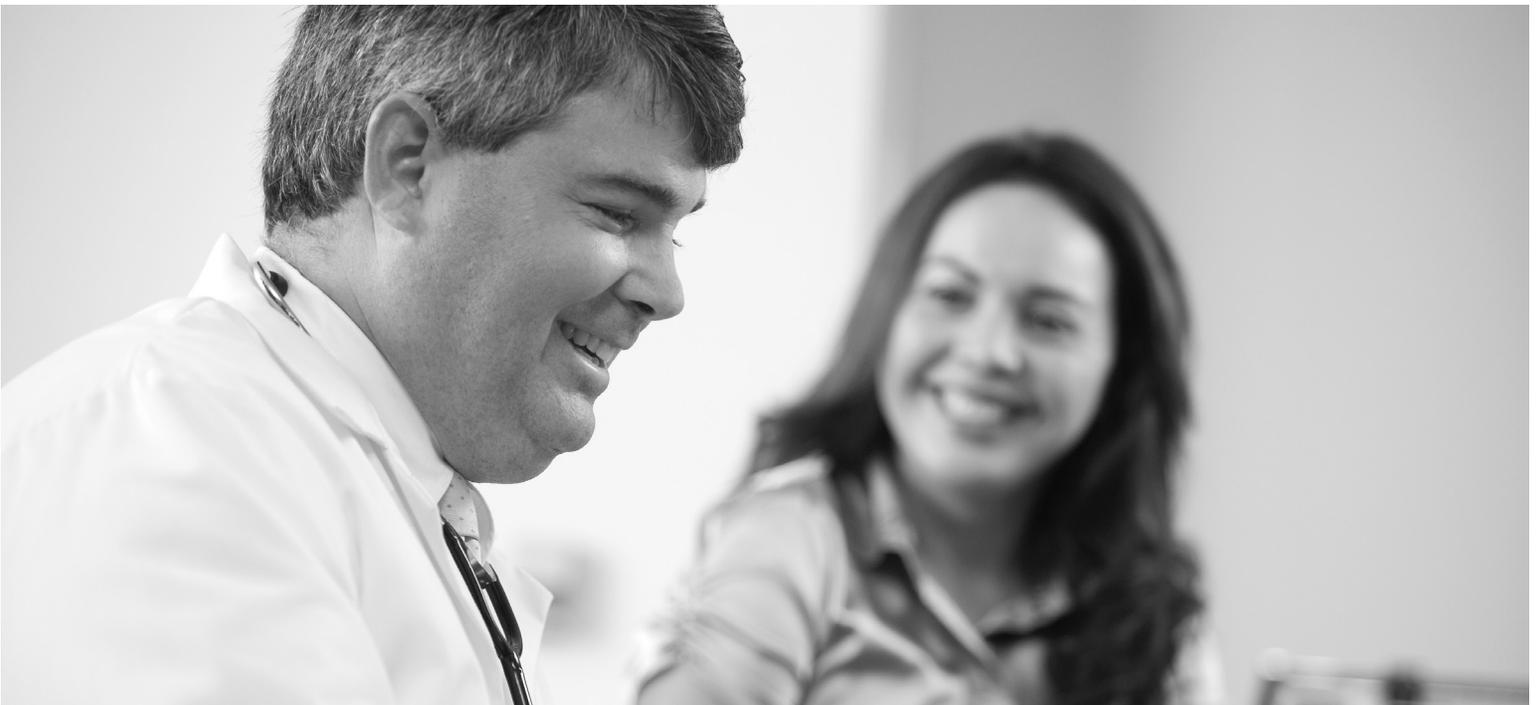
Pídale a su proveedor de cuidados que le escriba todos sus medicamentos, el nombre, cantidad y cuándo tomarlos. Traiga con usted la lista de medicamentos cada vez que visite al doctor.

¿Qué puede hacer si usted no entiende todo el papeleo que debe de llenar?

Pídale a su proveedor de cuidados que le explique los documentos. Pregúnteles si le pueden ayudar a llenarlos.

¿Qué pasaría si su proveedor de cuidados le pidiera hacer algo en contra de su cultura o de su religión?

Si usted se siente incómodo con lo que le piden que haga, dígale a su proveedor de cuidados. Ayúdele a el/ella a entender el porqué va en contra de su cultura o de sus creencias religiosas. **Su proveedor de cuidados puede cuidarle mejor si ellos saben sus necesidades culturales y religiosas.**



¿Está preparado para combatir el virus de la gripe?

La temporada de la gripe se acerca rápido. Que no lo atrape desprevenido. Aunque no pueda completamente evitar enfermarse, usted puede tomar simples pasos para evitar la gripe. Aquí le presentamos algunos consejos para que se mantenga saludable en esta temporada de la gripe:

- Póngase la vacuna contra la gripe
- Practique una buena higiene
- Fortalezca su sistema inmunológico
- Aprenda acerca de la gripe

Para aprender más acerca de estos cuatro consejos, siga leyendo abajo.

Póngase la vacuna contra la gripe

La mejor defensa en contra de la gripe es obtener la vacuna antigripal. Al obtener la vacuna, puede reducir significativamente su riesgo de tener 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 deban de recibir anualmente su vacuna antigripal. De cualquier manera, algunas personas tienen un riesgo mayor de tener complicaciones con la gripe (influenza). Como las personas que están:

- Embarazadas
- Personas de 65 años en adelante
- Personas de cualquier edad que padezcan cierta condición médica crónica como el asma o diabetes
- Las personas que viven en hogares de ancianos u otras instalaciones 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 de edad o menores. Los niños están muy pequeños para recibir la vacuna, así que tenemos que reducir el riesgo de pasarles el virus y
- Los que trabajan para los servicios de salud

Pregúntele a su proveedor si la vacuna antigripal es adecuada para usted.

Practique una buena higiene

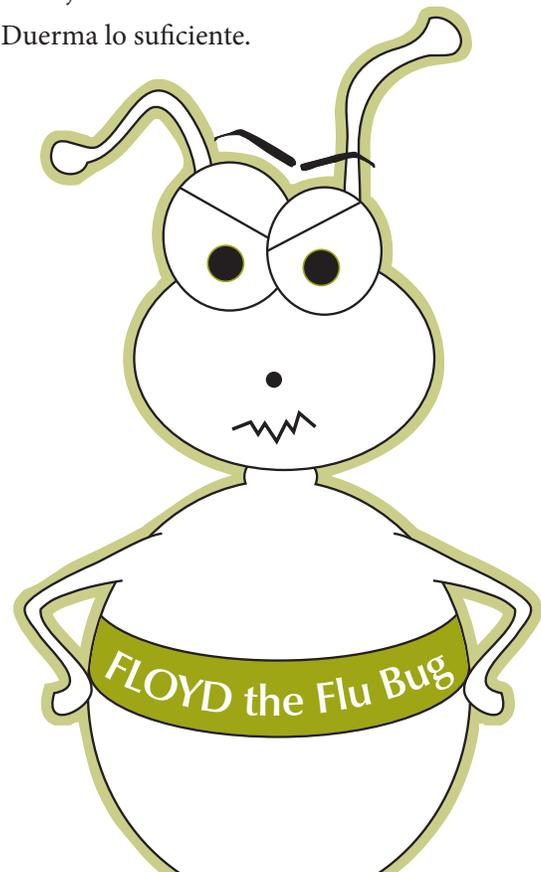
El virus de la gripe puede esparcirse fácilmente. El toser y estornudar esparce gotitas infectadas. Usted puede contagiarse de la gripe si inhala esas gotitas. También puede obtener la gripe si toca esas gotitas y luego se toca los ojos, nariz o boca antes de lavarse las manos.

Por eso es muy importante que se laven las manos frecuentemente. Asegúrese de usar jabón y agua tibia. Enséñeles a sus niños a lavarse las manos por lo menos con una duración de 20 segundos. Hágalo divertido. Pueden contar hasta 20 o cantar la canción de 'Feliz Cumpleaños' mientras se lavan. Mantenga cerca un anti-bacterial para cuando el agua y el jabón no están disponibles.

Fortalezca su sistema inmunológico

Para mantenerse saludable esta temporada de la gripe, asegúrese de mantener fuerte su sistema inmunológico. Para lograrlo puede hacer esto:

- Comer una dieta saludable.
- Haga ejercicio a menudo.
- Maneje el estrés.
- Duerma lo suficiente.



Los hechos reales de la gripe

El conocer los hechos reales acerca de la gripe, puede ayudarle a mantenerse saludable en esta época de la gripe.

Mito: La vacuna de la gripe (inyección) le causará que le de gripe.

Hecho Real: A usted no le puede dar la gripe por haberse puesto la vacuna antigripal.

Mito: La gripe es una enfermedad que no es muy seria.

Hecho Real: La gripe lo puede poner muy enfermo. Una enfermedad menos seria como un resfriado, puede ser confundida con la gripe. La gripe es grave.

Mito: El año pasado me puse la vacuna contra la gripe. No la necesito otra vez este año.

Hecho Real: Usted necesita la vacuna antigripal cada año. La fuerza del virus de la gripe a menudo cambia de un año a otro. La vacuna antigripal está hecha para que trabaje en contra del nivel de fuerza pronosticada para esa temporada.

Mito: La vacuna antigripal solo trabaja durante los meses de octubre o noviembre.

Hecho Real: La vacuna antigripal le protege mientras el virus ande en el ambiente. La temporada de la gripe puede durar hasta los finales del mes de mayo. Se recomienda que usted obtenga la vacuna tan pronto como esté disponible en el otoño. La protección le durará durante todo el año.

Tratamiento para la gripe

Si usted se enferma de gripe, asegúrese de quedarse en casa y cuidarse mucho. Coma bien y tome fluidos para mantenerse hidratado/a. Las paletas de hielo es una buena manera para ayudar a los niños a mantenerse hidratados si rehúsan tomar otros líquidos. Debe de tener suficiente descanso. Las medicinas sin receta pueden ser utilizadas para reducir fiebre, molestias y los dolores. Si tiene otras condiciones médicas o toma otras medicinas, pregunte a su proveedor o llame a la Línea de Consejos de Enfermeras al: 1-866-648-3537 antes de tomar medicamentos adicionales.

Recuerde la gripe es un virus. Lo que significa que antibióticos no la curan. Antibióticos pelean enfermedades causadas por bacterias. No trabajan en contra de enfermedades usualmente causadas por virus como los refriados, las gripes, y la mayoría de las toses y gargantas irritadas.





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

7272DM0911



¿Preguntas acerca de su salud?

¡Llame a la Línea de Consejos de Enfermeras!

Español: 1-866-648-3537
Inglés: 1-888-275-8750

¡ABIERTO 24 HORAS!
¡La salud de su familia es nuestra prioridad!

Personas con impedimento de audición
favor de llamar al:

TTY (Español): 1-866-833-4703
TTY (Inglés): 1-866-735-2929