

## Haga su Hogar Seguro para Niños

Aquí están algunos consejos para hacer de su hogar un lugar más seguro para usted y su familia:

- Ponga en las ventanas protectores para prevenir caídas.
- Mantenga los cordones de cortinas, cubiertas de ventanas y persianas fuera del alcance.
- Cubra enchufes eléctricos que no estén en uso con protectores de enchufe a prueba de niños.
- Guarde bolsas de plástico de tiendas donde sus niños no puedan agarrarlas.
- Ponga limpiadores, sustancias químicas y cosméticos fuera del alcance.
- Ponga candados de seguridad a prueba de niños o cerraduras sobre todos los gabinetes y cajones.
- Coloque cordones eléctricos fuera del alcance.
- Ponga el calentador de agua a no más que 120 grados Fahrenheit.

### En Su Cocina

- Cuando esté cocinando, volteé la agarraderas de las ollas o sartenes hacia la espalda de la estufa.
- Mantenga cerillos, cuchillos y otros objetos agudos fuera del alcance de los niños.
- Pegue a la vista los números de teléfonos de su doctor y del centro de control de veneno.

### En la Sala o el Cuarto de Familiar

- Cubra las orillas que estén en pico de los muebles, como mesas de centro, con protectores de bordes y de esquinas.
- Coloque las plantas en un lugar donde los niños no pueden alcanzarlas.

### En el Dormitorio de Su Niño/a

- Use una cuna con un colchón ajustado y barrotes no más de 2 pulgadas 3/8 de separados.
- Quite artículos extras de la cuna de su bebé cuando él o ella sea capaz de empujarse acia arriba sobre su manos y rodillas. Quite artículos como juguetes, almohadas y animales rellenos (peluches). Su bebé podría usar aquellos artículos para pararse sobre ellos y salirse de la cuna.

### En el Cuarto de Baño

- Asegúrese que todas las medicinas tienen tapones a prueba de niños.
- Guarde los medicamentos en sus contenedores originales.
- Desenchufe todos los electrodomésticos como secadoras de pelo cuando no los esté utilizando. Guárdelos fuera del alcance de los niños.

### Contenido

|  |   |
|--|---|
| Haga su Hogar Seguro para Niños.....                               | 1 |
| MyMolina.com.....  | 2 |
| HEDIS y CAHPS 2012.....  | 3 |
| Entendiendo a su Médico Personal.....                              | 3 |
| Prevención de Caídas.....  | 3 |
| Fraude, Desperdicio y Abuso.....                                   | 5 |
| ¡Brille con un Nuevo Ser Más Saludable!.....                       | 6 |
| Información de Leapfrog Acerca de la Seguridad en el Hospital..... | 6 |
| Floyd el Bicho de La Gripe.....                                    | 7 |





**¡ABIERTO  
24/7!**

## My Molina Viene Pronto ¡Una nueva herramienta en línea para ayudarle a manejar sus servicios de salud!

Un nuevo servicio llamado MyMolina.com pronto estará disponible. Este nuevo servicio le puede ayudar a manejar sus servicios de salud. También puede ayudarle a ahorrar tiempo. Para entrar a MyMolina.com usted tendrá que tener acceso a los servicios de Internet.

### Con MyMolina.com usted será capaz de:

- ✎ Imprimir una tarjeta de identificación temporal de miembro
- ✎ Solicitar una nueva tarjeta la cual le será enviada a usted si perdió la suya
- ✎ Cambiar de médico
- ✎ Verificar su elegibilidad
- ✎ Actualizar su información de contacto
- ✎ Recibir recordatorios de los servicios de salud que necesita. También puede obtener información sobre por qué estos servicios son importantes

### También puede ver...

- ✎ Su historial de servicios con Molina, tales como consultas a los médicos
- ✎ Información y recursos para ayudarle a usted y a su familia a mantenerse sanos y bien
- ✎ Servicios de atención ofrecidos a los miembros de Molina solamente. Estos incluyen la Línea de Consejos de Enfermeras donde se puede hablar con una enfermera en cualquier momento
- ✎ Una lista de los servicios de transporte y cómo acceder a ellos

Este servicio estará disponible para todos los miembros de Molina en el mes de noviembre. Para inscribirse, visite MyMolina.com. El proceso de registro es fácil y simple. Asegúrese de tener a la mano su tarjeta de identificación. ¡Manténgase en contacto con Molina con sólo tocar un botón!



# HEDIS® y CAHPS® 2012 Resultados del Rendimiento de la Calidad

La meta de Molina Healthcare es ser mejor que el 75% de los planes de salud en el país.

Para nuestra línea de productos de Medicaid, alcanzamos nuestro objetivo en estas áreas:

- Vacunación para niños
- Los exámenes necesarios para la faringitis
- Tratamiento de las vías respiratorias superiores
- Atención prenatal
- Cuidado de posparto
- Frecuencia de la atención prenatal
- Controlando la alta presión arterial
- Atención para la diabetes: análisis de HbA1c
- Atención para la diabetes: Un buen control
- Atención para la diabetes: Supervisión de nefropatías
- Atención para la diabetes: Examen de la vista
- Medicamentos adecuados para el asma
- Consejos para dejar de fumar
- Evitar tratamientos con antibióticos
- Obteniendo los servicios necesitados
- Obteniendo atención rápidamente
- Puntuación de toda la atención de la salud
- Puntuación para personal médico
- Puntuación para especialistas

Para nuestra línea de productos del Programa de Seguro Médico para Niños (CHIP por sus siglas en inglés), alcanzamos nuestro objetivo en estas áreas:

- Consultas para el Bienestar del Niño los primeros 15 meses (6 o más consultas)
- El uso apropiado de medicamentos para los miembros asmáticos
- Los exámenes necesarios para la faringitis
- Tratamiento para infecciones respiratorias superiores de los niños
- Vacunación para niños

Para nuestra línea de productos de Medicaid, alcanzamos nuestro objetivo en estas áreas:

- Controlando la alta presión arterial
- Atención para la diabetes: control de la presión arterial (<130/80)
- Atención para la diabetes: control de la presión arterial (<140/90)
- Evaluaciones del Índice de Masa Corporal en los Adultos (BMI por sus siglas en inglés)

Para obtener una copia del plan de calidad, **por favor llame al 1-801-316-9541.**

## Entendiendo a su Médico Personal

**¿Qué puede hacer si usted no entiende lo que el médico está diciendo?**

Si usted no entiende, niegue con la cabeza para mostrar que “No, yo no entiendo”. Dígame que no le entiende. Trate de decirle al médico lo que usted piensa que él o ella está diciendo. Utilice el lenguaje corporal. Haga muchas preguntas. El hacer preguntas, le ayudará a su médico a entender lo que necesita.

**¿Qué puede hacer si usted habla otro idioma?**

Pregunte si hay alguien que hable su idioma en el consultorio de su médico. Molina pagará para conseguir que le ayude alguien que hable su idioma. El intérprete puede ayudarle por teléfono. Llame a Molina si usted desea encontrar un médico que hable su idioma.

**¿Qué puede hacer si tiene problemas para leer? ¿O si usted no sabe leer?**

No se sienta avergonzado/a de decirle a sus proveedores. Su salud es importante para nosotros. Sus proveedores le pueden ayudar. Pueden explicarle el papeleo a usted.

**Si las instrucciones de su médico no son claras, debe intentar resolverlo usted mismo?**

No. Instrucciones de su médico u otras personas son importantes. Dígame lo que usted piensa que ellos están

instruyéndole a hacer. Pida instrucciones escritas. Dígame si usted tiene un familiar o amigo que le ayuda a tomar su medicamento. Pregúntele al médico que alguien hable con un miembro de su familia o un amigo, también. El médico puede hablar con su familia o amigos acerca de usted con su permiso.

**¿Cómo puede usted acordarse de tomar todos sus medicamentos?**

Pídale a su proveedor que escriba todos sus medicamentos, el nombre, la cantidad y el momento de tomarlos. Traiga la lista de medicamentos con usted cada vez que vaya al médico.

**¿Qué puede hacer si usted no entiende los papeles que le dan para llenar?**

Pregúntele a su proveedor que le explique el papeleo. Pregúnteles si él/ella puede ayudar a llenarlos.

**¿Qué pasa si se le pide que haga algo que va en contra de su cultura o religión?**

Si no se siente cómodo con lo que se le pide que haga, dígame a su médico. Ayude a su proveedor a entender por qué está en contra de su cultura o creencias religiosas. **Sus proveedores pueden cuidar de usted mejor si conocen sus necesidades culturales y religiosas.**

## Prevención de Caídas: Seis consejos para prevenir las caídas

Las caídas lo ponen en riesgo de sufrir lesiones graves. A medida que envejece, su riesgo de caídas es mayor. Los cambios físicos y los problemas de salud le ponen en mayor riesgo. Algunos medicamentos también pueden aumentar las probabilidades que se caigan. De hecho, las caídas son la principal causa de lesiones en los adultos mayores.

### 1. Haga una cita con su médico

Su médico le puede ayudar con un plan de prevención de caídas. Esté preparado/a para responder a preguntas como:

- **¿Qué medicamentos está tomando?** Haga una lista de sus medicamentos recetados y medicamentos de venta libre sin receta y suplementos. Incluya la dosis y las instrucciones en la etiqueta. Lleve su lista a la cita. Su médico puede revisar los efectos secundarios de sus medicamentos. Él o ella sabrá si los medicamentos son seguros para tomarse juntos. La lista le ayudará a su médico a saber si los medicamentos le ponen en un riesgo más alto de caídas.
- **¿Se ha caído antes?** Anote los detalles, incluyendo cuándo, dónde y cómo se cayó. Esté preparado/a para hablar de momentos en los que casi se cae, pero alguien la/lo detuvo o fueron capaces de agarrarse o detenerse de algo justo a tiempo.
- **¿Sus problemas de salud podrían causar caídas?** Esté preparado/a para hablar acerca de sus condiciones de salud y qué tan cómodo/a se siente al caminar. Su médico puede evaluar su fuerza muscular, el equilibrio y su estilo de caminar también.

### 2. Manténgase en movimiento.

La actividad física puede ayudar a prevenir las caídas. Con la aprobación de su médico, considere actividades tales como caminar o ejercicios en el agua. Su médico también puede referirlo/a a un terapeuta físico.

### 3. Use buenos zapatos.

Considere cambiar su calzado. Los tacones altos, zapatillas flexibles (pantuflas/babuchas) y zapatos con suelas lisas pueden hacerle resbalar, tropezar y caer. También el caminar en calcetines o en sus medias. Mejor:

- Haga que midan sus pies cada vez que compre zapatos, ya que el tamaño del pie puede cambiar.

- Compre zapatos ajustados correctamente, resistentes con suelas antideslizantes.
- Elija zapatos con agujetas para abrochar y mantenga siempre los cordones atados, en vez de calzado que se pone solo al deslizar los pies. Si tiene problemas para atar los cordones, seleccionar el calzado con sujetadores de tela.

### 4. Elimine los peligros en su hogar.

Eche un vistazo alrededor de su casa. Su sala, cocina, dormitorio, cuarto de baño, los pasillos y las escaleras pueden estar llenos con cosas peligrosas.

Para hacer que su casa sea más segura:

- Mueva las mesas de centro, cables eléctricos y cables de teléfono de los pasillos.
- Retire las alfombras sueltas de su casa.
- Limpie inmediatamente los líquidos derramados, grasa o alimentos.
- Use alfombras antideslizantes en la bañera o ducha.

### 5. Ilumine el espacio dónde vive.

Mantenga su casa bien iluminada para evitar tropezar con uno de los objetos que son difíciles de ver.

### 6. Utilice dispositivos de asistencia.

Su médico puede querer que usted use un bastón o un andador para mantenerle firme. Otras cosas que pueden ayudar también. Por ejemplo:

- Los pasamanos en ambos lados de las escaleras
- Barras de apoyo para la ducha o la bañera
- Un asiento de plástico resistente para la ducha o la bañera
- Una ducha con regadera de mano para el baño mientras está sentado



## Fraude, Desperdicio y Abuso

El fraude en los servicios de salud va en aumento cada año, y es responsabilidad de todos nosotros el ayudar a prevenir el fraude, desperdicio y abuso.

Algunos ejemplos de fraude, desperdicio y abuso son:

### Por parte del Miembro

- Prestar su tarjeta de identificación a alguien.
- Cambiar la cantidad o número de recetas surtidas de un medicamento con receta.
- Mentir para recibir servicios médicos o de farmacia.

### Por parte del Proveedor

- Cobrar por servicios o suministros no proporcionados.
- Cobrar a un miembro de Medicaid o de CHIP servicios que están cubiertos.
- No informar el uso incorrecto de una tarjeta de identificación de Molina por parte de un paciente.

### Evitar el fraude, desperdicio y abuso

A continuación, algunos consejos útiles para prevenir el fraude, desperdicio y abuso en la atención de la salud:

- No dé su tarjeta de identificación de Molina Healthcare ni su número a nadie que no sea su doctor, clínica, hospital u otro proveedor de atención de la salud.
- No deje que nadie tome prestada su tarjeta de identificación de Molina.
- Nunca preste a nadie su tarjeta del seguro social.
- Cuando reciba una prescripción verifique que el número de pastillas en la botella coincida con el número en la etiqueta.
- Nunca cambie ni agregue información a una prescripción.
- Si pierde o le roban su tarjeta de identificación de Molina informe a Molina de inmediato.

### Reportando fraude y abuso

Si piensa que alguien podría estar abusando del sistema, puede llamar a la Autoridad de Cumplimiento de Molina o a una de las agencias del Estado. No tiene que dar su nombre cuando llame. Recuerde incluir tantos detalles como sea posible.

| Para Reportes Confidenciales  |   |   |
|---|---|---|
| <b>Molina Healthcare de Utah</b><br>Sospecha del <u>Miembro</u> o Proveedor<br>Fraude, Desperdicio y Abuso  | <b>Departamento de Salud de Utah</b><br>Sospecha del <u>Proveedor</u> .<br>Fraude, Desperdicio y Abuso            | <b>Departamento de Servicios de la Fuerza Laboral de Utah</b><br>Sospecha del <u>Miembro</u><br>Fraude, Desperdicio y Abuso |
| <b>Línea Directa de Cumplimiento:</b><br>1-866-421-8090<br><br><b>Fax:</b> 1-866-472-0602<br><br><b>Correo Electrónico:</b><br><a href="mailto:MHUcompliance@MolinaHealthcare.com">MHUcompliance@MolinaHealthcare.com</a><br><br><b>Correo Postal:</b><br>Molina Healthcare of Utah<br>Compliance Officer<br>7050 Union Park Center, Suite 200<br>Midvale, UT 84047 | <b>Llame a la línea de Información de Medicaid, pida hablar al Departamento de Utilización:</b><br>1-800-662-9651 | <b>Llame a la Línea de Información de Fraude:</b><br>1-800-955-2210   |

## ¡Brille con un Nuevo Ser Más Saludable!

¿Quiere usted ser más saludable este año? En Molina Healthcare, sabemos qué tan difícil es el comer bien, perder peso, o mantener un plan de ejercicio regularmente. Si usted ha estado buscando un programa que lo apoye a ser una persona más saludable, tenemos la justa respuesta para usted: ¡**SparkPeople.com!**

**SparkPeople.com** es un sitio ¡**GRATUITO** en línea que puede ayudarle a alcanzar todas sus metas de salud y de pérdida de peso! SparkPeople tiene infinidad de información sobre la salud, la dieta, y la condición física. Le proporciona a usted todas las herramientas que usted necesita para arrancar al camino de una persona más saludable.

Así como le estamos presentando a SparkPeople.com, también le decimos ¡adiós! al viejo sitio web para la pérdida de peso CalorieKing. En el pasado, Molina Healthcare recomendó a sus miembros el uso de CalorieKing para ayudar con la pérdida de peso y la dieta. Pero ahora, queremos sugerirle SparkPeople a nuestros miembros. Es aún mejor que CalorieKing. Tiene más para ofrecer. ¡Y es completamente GRATUITO!

¿Qué es lo que hace a SparkPeople tan maravilloso? Aquí están solamente algunas de muchas cosas que SparkPeople tiene que ofrecer:

- Un plan de dieta gratis en línea. El plan de dieta le deja registrar lo que usted come. Esto también le ayuda a contar cuántas calorías, grasas, y carbohidratos usted come por día. El plan de dieta también le ayuda a registrar qué tan activo/a es usted. El registrar todo lo que usted come y su actividad le ayudará a perder el peso.
- Una biblioteca de recetas gratis. Aquí usted puede encontrar comidas sanas para usted y su familia.

- Un plan en línea gratuito para adquirir condición física para cada día de la semana. El sitio web le da ejercicios simples y cortos que trabajarán cada parte del cuerpo.
- Ayuda y apoyo de otros usuarios. Usted puede platicar con otros miembros por medio de mensajes o foros. Usted puede pedir consejos a otros. Y, usted puede leer sobre sus historias de éxito.
- Hágase un miembro del equipo SparkTeam. El equipo de SparkTeam es un grupo de gente quien comparte intereses comunes. Por ejemplo, usted puede unirse a un equipo para la gente a quien le gusta hacer edredones, o jugar fútbol soccer, o para las personas que están en sus 30 (treintas). Usted hasta puede comenzar su propio SparkTeam.
- ¡Un sitio especial para mujeres embarazadas! Si usted está embarazada, vaya a **BabyFit.com**. Este sitio tiene grandes herramientas para futuras mamás.
- Un sitio especial para adolescentes. Si usted es un adolescente, vaya a **SparkTeens.com**. Esto tiene grandes herramientas para adolescentes de 13-17 años de edad.

¿Con todas las grandes cosas SparkPeople tiene que ofrecer, por qué no unirse hoy mismo? Todo que usted necesita tener es una computadora con acceso al Internet. Es fácil el inscribirse al programa, y usted puede hacerlo en cualquier momento. Vaya ahora mismo a **SparkPeople.com, SparkTeens.com, o BabyFit.com**. Los usuarios tendrán que crear un nombre y una contraseña. Aquí está un sitio web para una clase tutorial para los que necesitan alguna ayuda: [http://www.sparkpeople.com/resource/motivation\\_articles.asp?id=1182](http://www.sparkpeople.com/resource/motivation_articles.asp?id=1182)

¡Buena suerte con su salud y sus metas de salud!

## Información de Leapfrog Acerca de la Seguridad en el Hospital

Un programa de seguridad del paciente, ayuda a reducir las lesiones accidentales o errores médicos a los pacientes mientras están en el hospital. Leapfrog es el nombre de un programa de seguridad del paciente. Todos los hospitales de la red forman parte del programa de Leapfrog. El proceso de Leapfrog ofrece a los hospitales una estrella por estar dispuesto a enviar datos. Dos estrellas si están haciendo progresos en los hospitales para cumplir con las normas de seguridad del paciente. Tres estrellas son los hospitales que hacen un progreso mayor al cumplir con las normas de seguridad del paciente. Cuatro estrellas son los hospitales que cumplen con todas las normas de seguridad del paciente.

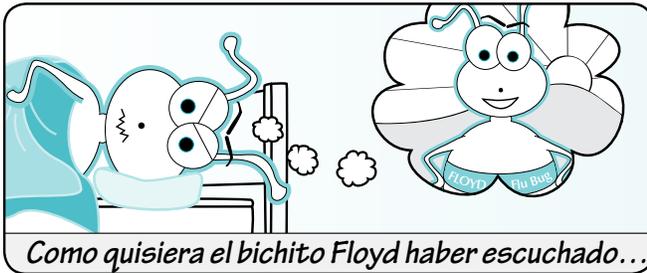
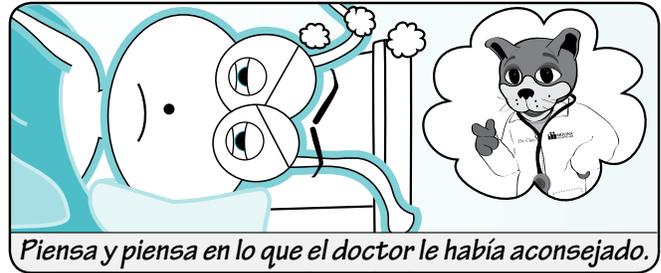
A Molina le gustaría felicitar a los siguientes hospitales en el cumplimiento de las normas de seguridad que tiene Leapfrog:

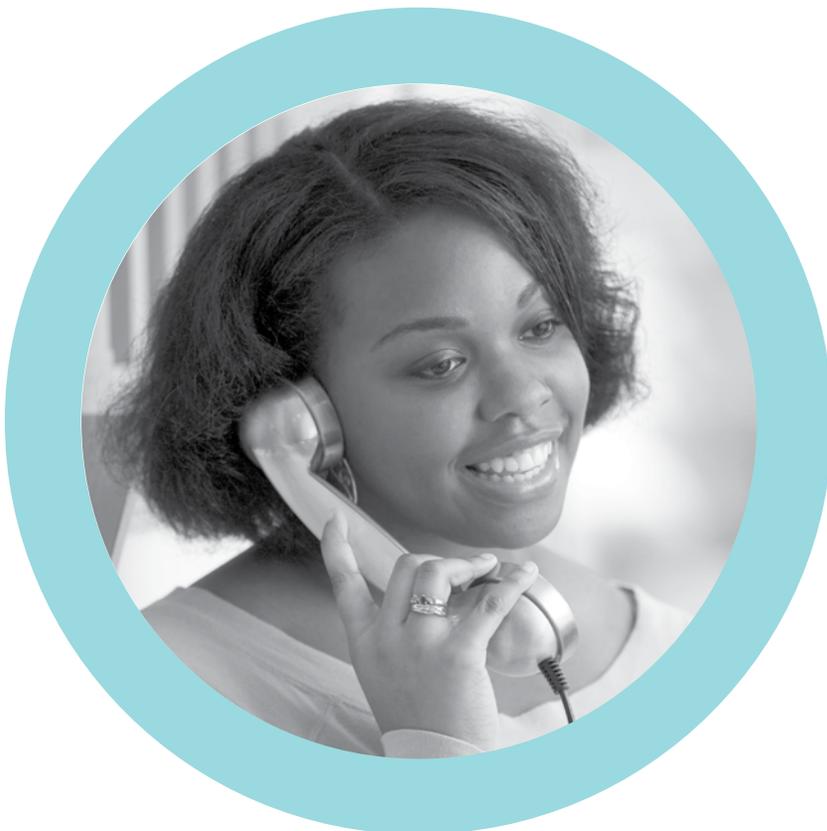
- Brigham City Community Hospital
- Hospital Lakeview
- Hospital Mountain View
- Centro Médico Regional de Ogden
- Hospital St. Mark's
- Hospital Regional Timpanogos

Todos los hospitales cumplen plenamente las normas de Leapfrog para manejar errores graves. Todas con las instalaciones están muy bien con respecto al manejo de los partos normales y el manejo de la neumonía. Las instalaciones más grandes también lo están haciendo bien en la cirugía del marcapasos.

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

# El Bicho de la Gripe Floyd Se Enferma





## ¿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 ( Inglés): 1-866-735-2929

TTY (Español): 1-866-833-4703