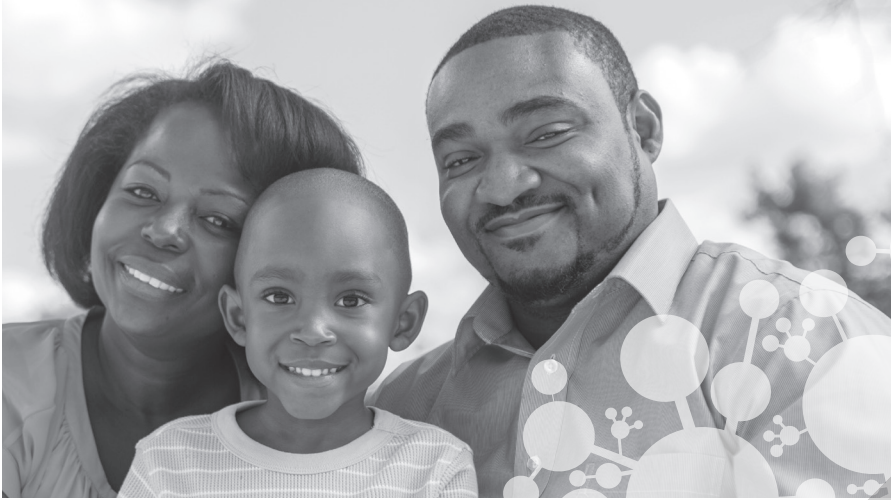


Otoño de 2014 Boletín de Salud y Familia



Dónde encontrar respuestas sobre los beneficios de medicamentos

Molina quiere que usted hable con su proveedor sobre los medicamentos que necesita. Si quiere conocer más acerca de sus beneficios de medicamentos o nuestro proceso de farmacia, llame al Departamento de Servicios para Miembros. También puede visitar nuestra página web en www.MolinaHealthcare.com. En la página web puede encontrar:

- Una lista de los medicamentos genéricos y de marca registrada que cubrimos y no cubrimos (formulario de medicamentos);
- Límites sobre los medicamentos cubiertos;
- Los cambios y actualizaciones a la lista de medicamentos hechos durante el año;
- El proceso para pedir aprobación especial para medicamentos que no están en la lista;
- El proceso para cambiar un medicamento a uno genérico;
- El proceso para el uso de diferentes medicamentos que tienen los mismos efectos, como una medicamento de marca o genérico;
- Las reglas para probar ciertos medicamentos antes de que cubramos otro medicamento para la misma condición;
- Cómo su proveedor puede pedirnos aprobación para determinados medicamentos;
- Cómo su proveedor puede pedir la cantidad de medicamento que usted necesita;
- La información necesaria de su proveedor para obtener una autorización para algunos de sus medicamentos;
- La guía para sus beneficios de farmacia.

En esta edición

Dónde encontrar respuestas acerca de los beneficios para medicamentos..... 1

Prevención de la gripe: los buenos hábitos de salud pueden ayudar a combatir los gérmenes..... 2

El fraude, despilfarro y abuso médico 2

Tome sus medicamentos..... 2

Mejorando los servicios para los miembros de Molina Healthcare 3

¡Ya disponible para los miembros de Molina Medicaid! 3

Datos de Leapfrog sobre la seguridad de hospitales..... 4

Su papel en la Coordinación de Cuidados..... 4

Consejos para la prevención de caídas ... 5

All newsletters are also available at www.MolinaHealthcare.com.

Este boletín informativo también está disponible en inglés. Por favor, comuníquese con el Departamento de Servicios para Miembros para pedir una copia en español.

MolinaHealthcare.com



Estás en familia.

Cómo prevenir la gripe: los buenos hábitos para la salud pueden combatir a los gérmenes

La mejor manera para prevenir la gripe de temporada es obteniendo la vacuna antigripal cada año. Como miembro de Molina Healthcare, usted puede recibir su vacuna contra el gripe de la temporada gratuitamente. Muchas farmacias ofrecen la vacuna antigripal a los miembros adultos. También puede hablar con su proveedor.

La temporada de la gripe comúnmente empieza en octubre. Observe buenos hábitos saludables. Esto puede ayudar a parar la propagación de los gérmenes y prevenir enfermedades como la gripe.

1. Evite el contacto de cerca con otras personas que están enfermas.
2. Quédese en casa cuando esté enfermo.
3. Cúbrase la boca y nariz con un pañuelo cuando tosa o estornude.
4. Lávese las manos con frecuencia usando agua y jabón.
5. Evite tocarse los ojos, nariz o boca.
6. Observe otros buenos hábitos saludables.



El fraude, despilfarro y abuso médico

Los costos de atención médica aumentan cada año. El fraude, despilfarro y abuso médico son la causa de algunos de estos costos. Aproximadamente de 3 a 10 % de los costos de atención médica del país son debidos al fraude, despilfarro y abuso. Esto puede ser de \$ 81 a \$270 billones. Los altos costos de la atención médica causan dificultades para financiar programas, como Medicaid.

El fraude, despilfarro y abuso también pueden afectar la calidad de atención médica. Molina Healthcare se preocupa por todo esto. Molina quiere asegurarse de que todos sus miembros reciban atención médica de calidad.

¿Cree usted que no recibió los servicios para algo que Molina pagó? ¿Cree usted que ha sido víctima de fraude, despilfarro y abuso? ¿Usted conoce a una persona que está cometiendo fraude médico? Usted puede ayudarle a Molina cuando le informa sobre sus preocupaciones.

Usted puede reportar un fraude, despilfarro y abuso por medio de la línea telefónica AlertLine de Molina. Usted puede llamar a AlertLine, las 24 horas del día, los siete días de la semana. Llame gratuitamente a AlertLine al (866) 606-3889. También puede reportar una preocupación por medio de la página web de AlertLine. Encuentre la página web en <https://MolinaHealthcare.AlertLine.com>.

¡Con su ayuda, Molina puede parar el fraude, despilfarro y abuso médico!

Tome sus medicamentos

Es posible que su proveedor le recete una, dos o diez pastillas para tomar cada día. Alguna vez ha considerado, "¿por qué estoy tomando esto?" Usted no es la única persona. Muchas enfermedades crónicas (como los niveles altos de azúcar en la sangre y la presión arterial alta) requieren que usted tome muchas pastillas cada día. Si usted se toma las pastillas tal como se lo indica su proveedor, usted estará mejor de salud y estará menos enfermo. Es posible que a veces no sienta una gran diferencia cuando se toma sus pastillas, pero aún están funcionando y lo protegen.

Siempre tómese sus medicamentos conforme se los receta su proveedor.

Es útil entender cómo sus pastillas ayudan con su salud. Si usted entiende la razón por qué toma un medicamento, es más probable que usted lo tome como se lo recetan. Hable con su proveedor o farmacéutico para que le expliquen cómo sus pastillas funcionan para ayudarle a mantenerse saludable.



MolinaHealthcare.com

Mejorando los servicios para los miembros de Molina Healthcare

La calidad de la atención que usted recibe es importante para nosotros.

Molina quiere que usted y su familia reciban la atención médica que necesitan. Contamos con un **Programa de Mejoramiento de Calidad** (QI, por sus siglas en inglés) para evaluar la calidad de nuestros esfuerzos. Cada año, fijamos metas para mejorar la atención y los servicios que reciben nuestros miembros. Revisamos si nuestros miembros están recibiendo los exámenes y pruebas que necesitan. También determinamos si usted está contento con su atención médica y con su proveedor. Escuchamos lo que ustedes opinan y cómo podemos mejorar.

Puede encontrar información acerca de las metas, el progreso y los resultados de nuestro **Programa de QI** en nuestra página web. Por favor visite nuestra página en <http://www.molinahealthcare.com>.

¿Qué servicios ofrece el programa de QI de Molina?

El **Programa de QI** de Molina ofrece consejos y programas para ayudarle a mantenerse saludable. Incluye varios temas como:

- Programas para la presión arterial alta, asma, EPOC, enfermedades del corazón, diabetes y para perder peso;
- Opciones saludables si usted está embarazada;
- Ayuda para dejar de fumar.

El programa QI de Molina:

1. Lo mantiene al tanto. Le enviamos:
 - Boletines informativos con consejos de la salud;
 - Recordatorios para evaluaciones y exámenes que usted necesita.
2. Toma medidas para mantenerlo seguro y saludable. Ofrecemos:
 - **Un Programa de Seguridad para el Paciente** - le indica cómo mantenerse seguro mientras recibe atención médica;
 - **Guías preventivas de la salud** - le informa cuándo debería consultar con su proveedor. Usted aprenderá cuáles pruebas, exámenes o vacunas usted necesita. También aprenderá cuándo debe recibirlos.
3. Se asegura que usted está seguro cuando recibe atención. Revisamos:
 - La seguridad del consultorio de su proveedor;
 - Los informes de seguridad de los hospitales, centros de enfermería especializada y centros de cirugía.

Usted puede comparar los hospitales y otros centros médicos visitando las siguientes páginas del web:

Leapfrog Group (<http://www.leapfroggroup.org/>)

The Joint Commission (<http://www.qualitycheck.org/consumer/searchQCR.aspx>)

Para solicitar una copia de nuestros resultados del Programa de QI, llame al Departamento de Servicios para Miembros de Molina Healthcare. El número de teléfono se encuentra al reverso de su tarjeta de identificación.

¡Ya disponible para los miembros de Molina Medicaid!

¡Consejos para obtener el mejor provecho de SU consulta con el proveedor!

Una consulta con su proveedor es una oportunidad para trabajar en conjunto con su proveedor para el bien de su salud!

- Conozca los plazos de espera para programar una cita.
- Aprenda los consejos para estar preparado para su cita.

Por favor visite el Portal del Miembro para obtener más información en www.MyMolina.com.



MolinaHealthcare.com

Datos de Leapfrog sobre la seguridad de hospitales

Un programa de seguridad del paciente ayuda a reducir las lesiones accidentales o errores médicos relacionados a pacientes mientras que están internados en un hospital. Leapfrog es el nombre del programa de seguridad del paciente. Todos los hospitales de la red participan en el programa de Leapfrog. Bajo el proceso de Leapfrog, se les asigna de una a cuatro estrellas a los hospitales. Reciben una estrella por compartir datos. Reciben dos estrellas cuando demuestran progreso en cumplir con los estándares de seguridad del paciente. Reciben tres estrellas cuando realizan el mayor progreso hacia el cumplimiento de los estándares de seguridad del paciente. Reciben cuatro estrellas cuando cumplen con todos los estándares de seguridad del paciente.

Molina desea felicitar a los siguientes hospitales por cumplir con los estándares de seguridad de Leapfrog para hospitales.

- Brigham City Community Hospital
- Lakeview Hospital
- Mountain View Hospital
- Ogden Regional Medical Center
- St. Marks Hospital
- Timpanogos Regional Hospital

Todos los hospitales cumplieron con los estándares de Leapfrog para manejar errores graves. Todas las instalaciones están administrando bien las entregas rutinarias y reduciendo las lesiones adquiridas en el hospital. Para obtener más información, consulte <http://www.leapfroggroup.org/cp>.



Su papel en la Coordinación de Cuidados

¿Qué es la Coordinación de Cuidados? La Coordinación de Cuidados se refiere al conocimiento de su proveedor de atención primaria acerca de los cuidados que usted recibe con otros proveedores. Esto incluye los análisis de laboratorio, exámenes de los ojos, la internación en un hospital o la atención médica que usted reciba con otro proveedor que no sea su médico de atención primaria.

¿Por qué es importante? Usted recibe la mejor atención médica cuando su proveedor conoce los otros tratamientos que usted está recibiendo.

¿Qué puede hacer para mejorar su coordinación de cuidados?

1. Infórmeles el nombre de su proveedor de atención primaria a sus otros proveedores o cuidadores. Si usted tiene la información, déles el nombre del consultorio y el número de teléfono.
2. Pídale al otro cuidador que envíe un informe a su proveedor de atención primaria.
3. La próxima vez que consulte con su proveedor de atención primaria, pregúntele si recibió el informe del proveedor que lo atendió.

MolinaHealthcare.com

Prevención de caídas: seis consejos para prevenirlas

Las caídas son la causa principal de lesiones en adultos mayores. A medida que uno envejece, el riesgo de caídas aumenta. Siga estos seis consejos para prevenir caídas.

1. Programe una cita con su proveedor.

Su proveedor le puede ayudar a formar un plan para prevenir caídas. Esté preparado para contestar preguntas como:

- ¿Qué medicamentos está tomando?
- ¿Se ha caído previamente?
- ¿Podrían sus condiciones médicas causar una caída?

2. Manténgase activo.

Trate de caminar todos los días. El ejercicio le puede ayudar a fortalecer los músculos y articulaciones para prevenir las caídas.

3. Use calzado con suelas antideslizantes.

Los tacones, sandalias y zapatos con suelas resbaladizas pueden causar que se resbale, tropiece o caiga.

4. Elimine las cosas peligrosas en el hogar.

Evalúe alrededor de su hogar. Usted puede crear un ambiente más seguro en su casa.

- Mueva las mesitas, cuerdas eléctricas y cables de teléfonos de las áreas por donde usted camina.
- Quite los tapetes sueltos.
- Limpie cualquier líquido, grasa o comida derramada en el suelo lo más pronto posible.
- Use tapetes antideslizantes en la tina o regadera.

5. Alumbre las áreas del hogar donde usted pasa su tiempo.

Mantenga su hogar bien alumbrado para evitar tropezarse con objetos difíciles de ver.

6. Use aparatos de asistencia.

Es posible que su proveedor le pida que usted use un bastón o andador para mantener el equilibrio.





QI Department

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



¿Tiene preguntas acerca de su salud?

¡Llame a nuestra Línea de
Consejos de Enfermeras!

Inglés: (888) 275-8750
Español: (866) 648-3537

¡ABIERTA LAS 24 HORAS!

¡Su salud es nuestra prioridad!

Personas con impedimentos auditivos,
favor de llamar al servicio TTY
(inglés y español): 711.

MolinaHealthcare.com



Estás en familia.

38187DM0914