



## ¿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 llame al  
TTY/866-833-4703. Español  
TTY/866-735-2929. Inglés

## 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.



## ¡Deseamos brindarle una buena atención!

Molina Healthcare trabaja junto con sus médicos y hospitales para darle una buena atención médica. Tomamos decisiones sobre su atención de acuerdo con sus necesidades. También analizamos lo que cubren sus beneficios. No recompensamos a los médicos por denegarle atención a usted. No remuneramos al personal u otras personas por negarse a brindarle atención o darle una atención inferior. No les pagamos a los médicos o miembros del personal dinero adicional para que no le den exámenes o tratamientos que usted necesita para mejorarse o estar saludable.



Usted puede llamar a nuestro equipo de los Servicios a los Miembros si alguna vez tuviera inquietudes con respecto a su atención médica. Ellos pueden responderle a muchas preguntas. Si no pudieran responder a su pregunta, le transferirán para que usted hable con el personal de la Administración de la Utilización de los Servicios. Nuestro personal está disponible para recibir su llamado de lunes a viernes (excepto los feriados) de 9 a.m. a 5 p.m.. Pueden responder a sus preguntas sobre cómo tomamos decisiones de atención médica. Sólo debe llamar al número gratuito de los Servicios a los Miembros al 1-888-483-0760. Este número también figura en su tarjeta de identificación de Molina. Si usted llama después de las 5:00 p.m. o durante los fines de semana, por favor, deje un mensaje y su número telefónico. Un miembro del personal de la Administración de la Utilización de los Servicios le devolverá el llamado durante el día hábil siguiente.

### Buscando lo nuevo

También prestamos atención a los servicios nuevos. Y buscamos nuevos usos para los beneficios que usted tiene ahora. Revisamos los estudios nuevos para ver si deberían agregarse servicios a su paquete. Molina Healthcare revisa el tipo de servicios que figuran a continuación al menos una vez al año:

- Servicios médicos
- Servicios de salud mental
- Medicamentos:
- Equipos

### En Este Edición

¡Deseamos brindarle una buena atención!	pg 1
Instrucciones anticipadas: Nunca es demasiado temprano para hacer conocer sus deseos	pg 2
Derechos y Responsabilidades de los miembros	pg 2
La Depresión	pg 3
¿Preguntas acerca de su salud?	pg 4
Cómo evitar las lesiones en la espalda	pg 4

### Visite la Página Web de Molina Healthcare

Visite la página web de Molina Healthcare en [www.molinahealthcare.com](http://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 1-888-483-0760. 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.

## Instrucciones anticipadas: Nunca es demasiado temprano para hacer conocer sus deseos

Solamente uno de cada cinco estadounidenses tiene instrucciones anticipadas, que es un papel que explica el tipo de atención médica que usted desea, o no desea, para el final de su vida. Sin las instrucciones anticipadas, los miembros de la familia y los médicos usarán su mejor criterio para tomar las decisiones por usted.

### Ejemplos de instrucciones anticipadas

- Testamento en vida – es un papel que explica sus deseos sobre la atención médica en caso de una enfermedad que ponga en peligro la vida o si usted está lesionado y requiere atención médica para permanecer vivo. Este documento hará que sus deseos se cumplan. Poder para la atención médica - usted designa a un familiar o amigo de confianza para que tome las decisiones sobre su salud si fuera necesario. Un poder para la atención médica puede designar simplemente a la persona que decidirá por usted. También podría incluir sus deseos de atención médica para el final de la vida.

### Si usted está preparado para establecer una directiva por adelantado:

- Hable con su médico. Es posible que desee recibir consejo de un abogado, comuníquese con el colegio de abogados de su estado o busque instrucciones anticipadas en la Internet.

- No es necesario que su documento esté escrito por un abogado, pero deberá cumplir con la ley. Además, deberá ser firmado en presencia de testigos.
- Entréguele una copia a su médico, abogado, amigos y familiares. Pero lo más importante es que si usted ha elegido a alguien para que tome decisiones por usted, entréguele una copia. Puede hacer cambios en cualquier momento a sus instrucciones anticipadas. Los expertos afirman que es muy conveniente preparar las instrucciones anticipadas cuando usted está saludable.



## Derechos y Responsabilidades de los miembros

Como miembro de Molina Healthcare, usted tiene el **derecho** a:

1. Recibir información sobre Molina Healthcare, nuestros servicios, nuestros médicos u otros proveedores de atención médica.
2. Tener privacidad y ser tratado con respeto.
3. Ayudar a tomar las decisiones sobre la atención de su salud, incluido el derecho de rechazar la atención.
4. Hablar sobre sus opciones de tratamiento con su médico, sin importar cuál es el costo de la cobertura de los beneficios.
5. Realizar una queja sobre Molina o la atención que recibió.
6. Sugerir cambios a la política de Derechos y Responsabilidades de Molina.

Como miembro de Molina Healthcare, usted tiene la **responsabilidad** de:

1. Proporcionar información (dentro de lo posible) que la organización y sus médicos y proveedores necesiten para poder brindarle atención médica.
2. Seguir el plan y las instrucciones de atención que usted acuerde con su médico.
3. Conocer sus problemas de salud y ayudar lo más posible a establecer los objetivos de su tratamiento con su médico.

Puede encontrar la declaración completa de los Derechos y Responsabilidades en nuestro sitio Web ([www.molinahealthcare.com](http://www.molinahealthcare.com)). Puede obtener copias escritas y más información si se comunica con el Departamento de Servicios a los Miembros al 1-888-483-0760.

## La Depresión

¿Se siente a menudo triste o melancólico? ¿Ha perdido el interés por sus amigos o actividades favoritas? Todos se sienten tristes a veces, pero cuando la tristeza o la falta de interés duran por más de dos semanas, es posible que usted esté deprimido y que necesite la ayuda de su médico.

### ¿Qué es la depresión?

La depresión es una enfermedad muy grave que puede afectar los sentimientos, los pensamientos y las acciones. También puede manifestarse como una enfermedad física. Muchas personas creen que la depresión está “en la cabeza” o que uno puede “salirse” simplemente de la depresión. En verdad, la depresión interfiere con la capacidad que una persona tiene para comportarse en forma normal. No se trata tan sólo de salirse de la depresión. Hay muchos niveles de depresión. Cuando es grave, la depresión puede hacerle sentir tan desesperado que puede llegar a tener pensamientos de muerte o de suicidio.

### ¿Cómo sé si yo podría estar deprimido?

#### Conozca los signos de advertencia:

- A menudo está triste, llora o tiene lágrimas en los ojos
- Se siente desesperanzado
- No disfruta de las cosas de las que solía disfrutar
- No tiene nada de energía para levantarse y hacer cosas
- Pierde el interés por los amigos, tiene problemas con sus relaciones
- Tiene muchos dolores de cabeza y de estómago
- No puede tomar decisiones
- Se olvida de las cosas
- Se enoja y está violento

- Tiene cambios en sus hábitos alimenticios (aumento o pérdida de peso)
- Cambian sus patrones de sueño (duerme demasiado o muy poco)
- Tiene la autoestima baja o sentimientos de culpa
- Usa drogas y/o alcohol
- Habla de la muerte o de suicidio
- Ha intentado suicidarse

### ¿Qué se puede hacer al respecto?

Si uno o más de los signos mencionados anteriormente perduran por más de dos semanas, ¡no tenga miedo de pedir ayuda! Vaya a ver a su médico para un control y háblele sobre sus preocupaciones.

La depresión puede tratarse. Muchas personas pueden recibir tratamientos con medicamentos y/o asesoramiento, o ambas cosas. Por favor, hable con su médico. Su médico puede realizar un examen completo y hacerle más preguntas para saber si tiene depresión. También su médico puede darle el nombre de otras personas a las que usted puede llamar y que pueden ayudarle.

Como cliente de Medicaid usted tiene beneficios de salud mental. El número específico al que puede llamar para los servicios de salud mental se encuentra en su tarjeta de State Medicaid (Medicaid del estado) o CHIP. Por favor, llámenos al 1-888-483-0670 si tiene preguntas.

Por favor llame hoy para pedir ayuda. Hay personas que pueden ayudarle. No deje que la depresión le impida disfrutar de su vida.

