

Primavera 2019 Boletín informativo sobre salud y bienestar



Conozca los programas y servicios que ofrece Molina

Guía sobre cómo obtener atención médica de calidad

Ya se encuentra disponible la **Guía sobre cómo obtener atención médica de calidad (primavera de 2019)**. Puede encontrar la **Guía** en nuestra página web. Para ver o imprimir la **Guía**, visite MolinaHealthcare.com/MHWMedicaidPublications o MolinaHealthcare.com/MHWMarketplacePublications.

Esta **Guía** lo ayuda a obtener más información sobre los programas y servicios que ofrecemos a nuestros miembros. Puede leer más sobre lo siguiente:

- **Programa de Mejoramiento de Calidad.** Utilizamos encuestas y herramientas para revisar todos los servicios y la atención que usted recibe de Molina cada año. Queremos saber su opinión acerca de nuestros servicios. Obtenemos información sobre los servicios que incluyen vacunas, exámenes de rutina y atención de la diabetes. También lo ayudamos a cuidarse y a cuidar mejor a su familia. Algunos ejemplos de cómo lo

MolinaHealthcare.com



Estás en familia.

En esta edición

Conozca los programas y servicios que ofrece Molina ... 1

Brote de sarampión en el estado de Washington.....3

Prevención del cáncer de piel ...4

Revisión de los medicamentos con su proveedor4

Preguntas sobre su salud4

Para obtener esta información en otros idiomas y formatos accesibles, llame al Departamento de Servicios para Miembros al (800) 869-7165, TTY/TDD 711 (Medicaid); (800) 858-3492, TTY 711 (Marketplace). Si necesita esta información en otros idiomas o en un formato accesible, por favor comuníquese con el Departamento de Servicios para Miembros al (800) 869-7165, TTY 711 (Medicaid); (800) 858-3492, TTY 711 (Marketplace). Để nhận thông tin này bằng các ngôn ngữ khác và các định dạng cho người khuyết tật, xin vui lòng gọi Dịch vụ Thành viên theo số (800) 869-7165, TTY 711 (Medicaid); (800) 858-3492, TTY 711 (Marketplace). Чтобы получить эту информацию на других языках и в других доступных форматах, обратитесь в Службу поддержки участников по тел. (800) 869-7165, TTY 711 (Medicaid); (800) 858-3492, TTY 711 (Marketplace).

hacemos incluyen escribirle o llamarlo para asegurarnos de que usted y su hijo reciban las vacunas necesarias y se hagan los exámenes de rutina necesarios, informarle sobre servicios especiales y ayudarlo a conocer sus problemas de salud actuales. Puede ver los resultados de nuestra encuesta y nuestras herramientas recientes en nuestra página web: MolinaHealthcare.com.

- **Control de la salud de la población.** Tenemos servicios para que mantenga su estado de salud y controle sus afecciones. Estos servicios incluyen información sobre cómo recibir ayuda adicional, mantenerse saludable, buscar y acceder a servicios elegibles, coordinar el traslado de un centro a otro y conectarse con los recursos de la comunidad si tiene una afección actual.



Esta **Guía** le brinda detalles sobre cómo:

Lo protegemos:

- Protegemos su privacidad
- Trabajamos junto con nuestros médicos para garantizar que usted reciba atención médica segura
- Revisamos nuevos estudios para asegurarnos de que se demuestre que los nuevos servicios son seguros
- Le permitimos presentar un reclamo (queja) si tiene problemas con su atención médica o con el servicio de Molina

Tomamos decisiones sobre su atención médica:

- Analizamos nuevos servicios para proporcionar como parte de los beneficios que cubrimos
- Le informamos acerca de sus derechos y responsabilidades cuando está inscrito en nuestro plan de salud

Lo asistimos:

- Lo guiamos en el proceso para ayudarlo a recibir atención médica después del horario de atención o durante una emergencia
- Lo ayudamos a responder preguntas de beneficios de medicamentos
- Le brindamos detalles sobre los servicios que ofrecemos para salud conductual
- Le brindamos consejos sobre cómo obtener una segunda opinión acerca de su atención médica de otro médico
- Le mostramos cómo obtener atención fuera de la red
- Le permitimos apelar un servicio denegado por un reclamo cuando no se paga
- Le informamos cómo encontrar información sobre nuestros médicos en el directorio de proveedores en línea
- Lo ayudamos a conocer cómo completar una directiva anticipada para ayudarlo a tomar decisiones de atención médica si no puede hablar por sí mismo

Cubrimos sus necesidades de comunicación:

- Ofrecemos servicios TDD/TTY si necesita ayuda con la audición o el habla
- Ofrecemos servicios de traducción si los necesita
- Le contamos cómo acceder a herramientas en línea, como por ejemplo: Valoración de salud y herramientas de autogestión y calculadoras

MolinaHealthcare.com

Esta **Guía** le brinda una lista de control con información que puede encontrar en la página web. Esta información siguiente:

- Cómo solicitar tarjetas de identificación
- Cómo comunicarse con el Departamento de Servicios para Miembros y la Línea de Consejos de Enfermeras las 24 horas del día, los 7 días de la semana
- Listas de los proveedores y hospitales contratados de Molina, que incluyen lo siguiente:
 - Nombre, dirección y número de teléfono del proveedor
 - El estado de la certificación del Consejo Médico del proveedor
 - Horas de consulta para todos los centros
 - Proveedores que aceptan nuevos pacientes
 - Idiomas que hablan el proveedor o personal
 - Información del hospital incluido el nombre, la ubicación y el estado de la acreditación
- Detalles sobre sus beneficios y servicios que están incluidos y excluidos de la cobertura
- Copagos que debe pagar (si aplican)
- Qué hacer si recibe una factura por un reclamo
- Preguntas y respuestas más frecuentes
- Procedimientos de farmacia, como por ejemplo:
 - Medicamentos que no cubrimos
 - Límites y cupos de medicamentos
 - El proceso para solicitar una excepción para medicamentos que no se encuentran en la lista de medicamentos preferidos
 - El proceso de sustitución por un fármaco genérico, intercambio terapéutico (usando medicamentos que son diferentes pero que tienen el mismo efecto) y los protocolos de la terapia escalonada (determinados medicamentos se prueban antes de que cubramos otro medicamento para la misma afección)
- Cómo comunicarse con el personal de la Administración de Utilización (UM) sobre un asunto o una pregunta de UM
- Declaración afirmativa de UM sobre los incentivos que describen que Molina no recompensa a los proveedores que toman decisiones de UM
- Pautas de atención médica preventiva y programa de vacunas
- Sus derechos y responsabilidades y la privacidad de su información

Puede imprimir la **Guía** y cualquier otra información que necesite de nuestra página web. Para obtener la **Guía** en su idioma preferido o en formato accesible, llame al Departamento de Servicios para Miembros. También puede pedir que se le envíe por correo una copia impresa de los materiales. Llame al Departamento de Servicios para Miembros:

Medicaid: (800) 869-7165, TTY 711, de 7:30 a.m. a 6:30 p.m., hora del Pacífico

Marketplace: (888) 858-3492, TTY 711, de 7:30 a.m. a 6:30 p.m., hora del Pacífico

Brote de sarampión en el estado de Washington

Este año, hubo un brote de sarampión en nuestro estado. La mayoría de las personas que contrajeron la enfermedad no se habían vacunado contra el sarampión. En Molina, queremos recordarles a nuestros miembros que no es demasiado tarde para vacunarse contra el sarampión y proteger a su familia. Comuníquese con su proveedor y consulte quién en su grupo familiar debe recibir la vacuna.

El sarampión es una enfermedad grave que provoca sarpullido y fiebre alta, y puede causar diarrea, infección pulmonar, y también puede afectar el cerebro. Se propaga muy fácilmente cuando una persona con sarampión respira, tose o estornuda. Las personas con mayor riesgo de sufrir problemas graves a causa del sarampión son los niños menores de 5 años, adultos mayores de 20 años, embarazadas y personas que no gozan de buena salud.

MolinaHealthcare.com

¿No está seguro de si tiene sarampión?

- Comuníquese con su proveedor de atención primaria para programar una consulta o ir a una clínica de cuidado urgente de atención sin cita previa. **Llame antes de acudir para que otras personas en la sala de espera no se vean expuestas a su enfermedad, en caso de que tenga sarampión.**

Su proveedor también puede informarle si usted o sus hijos deben recibir otras vacunas que ayuden a proteger su salud.

Prevención del cáncer de piel

El cáncer de piel es el tipo de cáncer más común. Los rayos ultravioletas (UV) dañan la piel. Pídale a su proveedor que le revise la piel en busca de signos de cáncer de piel. Es posible prevenir el cáncer de piel. A continuación encontrará algunas medidas para protegerse la piel:

- Use pantalla solar con FPS 15 como mínimo. Vuelva a aplicarse a lo largo del día.
- Limite la exposición al sol. Los rayos UV son más fuertes entre las 10 a.m. y las 4 p.m.
- Use gorra y anteojos cuando esté expuesto al sol.

Revisión de los medicamentos con su proveedor

Asegúrese de mantener una lista de todos sus medicamentos recetados y de venta libre. Revise la lista con su proveedor al menos una vez al año. Lleve los medicamentos que toma actualmente a todas las citas con su proveedor. De esta forma, se asegurará de lo siguiente:

- Tomar todos los medicamentos que necesita.
- Dejar de tomar los que ya no necesita.
- Tomar medicamentos que sean seguros de tomar juntos.

Preguntas sobre su salud

Llame a nuestra Línea de Consejos de Enfermeras las 24 horas del día. Disponible los 7 días de la semana.

(888) 275-8750 (Inglés y otros idiomas)

(866) 648-3537 (Español)

Los usuarios de TTY deberán llamar al 711.

Molina Healthcare of Washington (Molina) cumple con las leyes federales de derechos civiles correspondientes y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. Usted tiene derecho a recibir esta información en otro formato, como audio, sistema braille o en letra más grande por necesidades especiales o en su idioma sin ningún costo adicional. English ATTENTION: If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call 1-800-869-7165 (TTY: 711). Spanish ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-800-869-7165 (TTY: 711). Chinese 注意：如果您使用繁體中文，您可以免費獲得語言援助服務。請致電 1-800-869-7165 (TTY: 711)。