

Educación para la salud para miembros

Boletín informativo - 2024



CONTENIDO

Corazón saludable	2
Hable con una enfermera	4
Examen de detección de plomo... ..	5
Molina incorpora asesor para LGBTQIA+	7
Atención prenatal	8
Descargue la aplicación móvil My Molina	9
Síguenos en las redes sociales ...	10

7 maneras de mantener el corazón saludable y fuerte

El corazón tiene el tamaño de un puño cerrado y está ocupado las 24 horas al día, los 7 días a la semana, transportando sangre llena de nutrientes, como oxígeno, al resto del cuerpo. Es uno de los órganos más importantes del cuerpo. Por eso es importante adoptar hábitos de vida que nutran el corazón. Aquí encontrará algunas formas de mantener su corazón sano y feliz.

- 1. Siéntese menos y muévase más.** El ejercicio regular ayuda a mantener el peso y a reducir la presión arterial, el colesterol y los niveles de azúcar en sangre. Elija un ejercicio de su agrado.
- 2. Coma alimentos saludables para el corazón.** Las comidas sanas son bajas en grasas saturadas y trans, sal y azúcar agregada. Son ricos en cereales integrales fibra y antioxidantes. Para recetas cardiosaludables, haga clic [aquí](#).

Al momento de cocinar incluya lo siguiente:

- **Frutas y verduras** (intente comer al menos cinco raciones de fruta y verdura al día).
 - **Cereales integrales** (cambie el pan blanco, la pasta y el arroz por pan multicereales, pasta integral y arroz integral).
 - **Grasas buenas** (por ejemplo, aguacate, frutos secos y pescado).
 - **Cocine con aceites más saludables** (por ejemplo, de oliva y aguacate).
 - Utilice **hierbas y especias** en lugar de sal.
- 3. Deje de fumar.** Dejar el tabaco es una de las mejores medidas que puede tomar para demostrarle amor a su corazón. Puede encontrar mucha ayuda disponible. A través de [Mi Salud de Molina - Programa para Dejar de Fumar](#) los miembros (adultos mayores de 18 años) pueden trabajar directamente con





un asesor de salud capacitado para hacer un plan individual de atención para dejar de fumar y recibir apoyo a lo largo de su proceso. También puede visitar [Smokefree.gov](https://www.smokefree.gov).

- 4. Controle sus niveles de colesterol.** El primer paso es conocer sus niveles personales de colesterol. Para ello, programe una cita con su médico e inicie la conversación. Si corre el riesgo de sufrir una cardiopatía o un derrame cerebral, pida consejo a su médico para reducir los riesgos. Si necesita ayuda para encontrar un proveedor, visite: MolinaProviderDirectory.com/WA.
- 5. Controle su presión arterial.** La hipertensión aumenta el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas. Para la mayoría de las personas, una presión arterial inferior a 120/80 mmHg es lo mejor para su salud general. Hable con su médico sobre su presión arterial y cómo mantenerla dentro de unos límites saludables.
- 6. Reduzca el estrés.** Aprender a gestionar el estrés con estrategias de afrontamiento saludables ayuda a mejorar la salud física y mental.
- 7. Duerma lo suficiente.** La falta de sueño o un sueño de mala calidad aumentan el riesgo de padecer enfermedades cardíacas y otras dolencias. [Haga clic aquí](#) para saber si duerme lo suficiente.

Para obtener más información sobre cómo mantener un corazón sano, visite: [CDC.gov/heartdisease/](https://www.CDC.gov/heartdisease/).

Fuentes:

[American Heart Association \(Asociación Americana del Corazón\)](#)

[National Institute on Aging \(Instituto Nacional para Adultos\)](#)

[Centers for Disease Control and Prevention \(Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades\)](#)

Reciba asistencia en cualquier momento y lugar

Los problemas de salud pueden ocurrir en cualquier momento, incluso en las noches y los fines de semana. Como miembro de Molina, usted puede hablar con un proveedor de atención médica calificado las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

- **Hable con un profesional de enfermería en los siguientes casos:**
 - Cuando tenga una pregunta médica en cualquier momento del día o de la noche.
 - Cuando tenga una duda después de la consulta con su médico.
 - Cuando se sienta enfermo y no esté seguro de qué hacer.
 - Cuando se sienta enfermo o sufra una lesión y no sepa a dónde acudir para recibir atención.

Llame a nuestra Línea de Consejos de Enfermería disponible las 24 horas

(888) 275-8760, inglés

(866) 648-3537, español

TTY: 711 personas sordas y con discapacidad auditiva

Si tiene una emergencia, llame al 911



La importancia del examen de detección de plomo



El contacto con el plomo produce intoxicación y puede ser muy perjudicial para el organismo, especialmente para los niños menores de 6 años. Esto se debe a que sus cerebros aún se están desarrollando. Sus cuerpos asimilan el plomo más fácilmente que los adultos. Esto puede causar un crecimiento más lento, dificultades de comportamiento, aprendizaje, habla y audición, así como anemia y dolor de estómago.

La intoxicación por plomo en adultos, incluidas las embarazadas, puede causar hipertensión arterial, problemas renales o reproductivos. La intoxicación por plomo puede transmitirse al feto durante el embarazo.

Fuentes de exposición al plomo:

- Comer o beber alimentos o agua que contengan plomo.
- Utilizar objetos que contengan plomo, como utensilios de cocina, o usar juguetes que lo contengan.
- Respirar aire que contenga polvo de plomo.
- Pinturas a base de plomo (la mayoría de las casas construidas antes de 1978).

Los niños menores de 6 años corren más riesgo de intoxicación por plomo. Esto se debe a su comportamiento de la mano a la boca. Comer cosas como juguetes y suciedad puede ser perjudicial.

Un análisis de sangre es la mejor manera de averiguar si usted o sus hijos han estado expuestos al plomo. Un simple análisis de sangre mostrará el nivel de plomo en la sangre. Si el nivel de plomo es superior al autorizado, el médico aconsejará un tratamiento para eliminar el plomo de la sangre. Esto incluye evitar la exposición al plomo, mantener una dieta rica en hierro y calcio o utilizar un tratamiento médico (terapia de quelación) para eliminar el plomo de la sangre.

La exposición al plomo es evitable. Detener la exposición al plomo antes de que se produzca es la mejor manera de asegurarse de que nadie resulte perjudicado por él.

Medidas para prevenir la exposición al plomo:

- Haga que su hogar sea seguro frente al plomo (haga clic para obtener más información: [Proteja a su familia del plomo en su hogar \(inglés\) | US EPA](#)):
 - Haga que un inspector de plomo revise su hogar si se construyó antes de 1978.
 - Verifique su agua potable.
 - Repare su hogar de forma segura, reduciendo el polvo de plomo.
- Asegúrese de que los productos que utiliza no contengan plomo:
 - Juguetes de niños.
 - Utensilios de cocina.
 - Medicamentos y cosméticos.
 - Evite los alimentos que puedan contener plomo.
- Tome medidas para mantenerse sano:
 - Siga una dieta equilibrada que contenga calcio, hierro y vitamina C para ayudar a mantener el plomo fuera del organismo.
 - Asegúrese de que los niños se laven las manos y el rostro después de jugar con juguetes, al aire libre o con mascotas cuyas patas puedan haber tocado tierra.
 - Quítese los zapatos cuando ingrese al hogar.

Trabaje con plomo de forma segura. Utilice ropa y calzado distintos cuando trabaje con plomo. Cambie su ropa antes de salir del trabajo y de entrar a su hogar.

Recomendación: Si corre riesgo o ha estado expuesto al plomo, hable con su médico para saber si es necesario un análisis de sangre. El Centro de Servicios de Medicare y Medicaid (CMS) exige que todos los niños que sean miembros de Medicaid se sometan a pruebas de detección de plomo a los 12 y 24 meses de edad. Si no se realizan pruebas a esas edades, el CMS aconseja realizarlas entre los 24 y los 72 meses.

Fuentes de datos: [Plomo | Washington State Department of Health](#) y [Información general de la prevención de intoxicación infantil por plomo | Plomo | CDC](#)

Molina incorpora asesor para LGBTQIA+ a los Servicios de Administración de Casos

Molina Healthcare se enorgullece en presentar un nuevo miembro a nuestro equipo de Administración de Casos: un asesor de atención médica para la comunidad de LGBTQIA+. Este dedicado miembro del equipo se centra en garantizar un acceso equitativo e inclusivo a la atención médica para todos los miembros de Apple Health (Medicaid) de la comunidad LGBTQIA+.

La función del asesor para LGBTQIA+ consiste en orientar a los miembros hacia los servicios y recursos de atención médica adecuados. El asesor se asegurará de que los miembros puedan navegar por la atención médica con confianza y orgullo. Además, nuestro asesor puede ayudar a encontrar proveedores de salud y recursos para una atención que ayude con la afirmación de género y a tener una vida cómoda.

En Molina, estamos comprometidos con un sistema de salud que celebra la diversidad, la inclusión y la dignidad de todos los miembros. Para obtener ayuda con la atención de afirmación de género, comuníquese con el Departamento de Servicios para Miembros de Molina.

Para obtener más recursos de apoyo y defensa en situaciones de crisis, comuníquese con:

- Trans Lifeline | (877) 565-8860 | [translifeline.org](https://www.translifeline.org)
- The Trevor Project | (866) 488-7386 | [thetrevorproject.org](https://www.thetrevorproject.org)



Recibir atención durante el embarazo



¿Cree que está embarazada? Ahora es el momento de pedir cita con su médico (ya sea médico o enfermera partera). Es importante llamar de inmediato porque puede tardar unas semanas en conseguir una cita. Si necesita ayuda para encontrar un proveedor, puede visitar nuestro directorio de proveedores en línea en MolinaProviderDirectory.com/WA o llame al Departamento de Servicios para Miembros. También debe empezar a tomar vitaminas prenatales (si aún no las está tomando). Si tiene alguna duda sobre la seguridad de los medicamentos que toma durante el embarazo, en la consulta con su médico le responderán sus preguntas.

En la primera visita prenatal, el médico determinará la fecha prevista del parto, lo que puede incluir una ecografía fetal temprana. Su médico le preguntará por su historial médico. Quiere ver si tiene algún problema de salud que pueda hacer que su embarazo sea de mayor riesgo. Asegúrese de informar a su proveedor acerca de los problemas de salud que tenga.

En la primera visita, se le realizará un examen físico, incluido un examen pélvico. También se realizarán determinados análisis de sangre y orina. Las pruebas buscan detectar cosas como su grupo sanguíneo. También se realizarán pruebas de detección de infecciones de transmisión sexual como la sífilis y el HIV. Le examinarán para ver si tiene una infección de vejiga. Es importante tratar las infecciones lo antes posible durante el embarazo para protegerle a usted y a su bebé.

También se le ofrecerán algunas pruebas genéticas opcionales. Hacia la mitad del embarazo, se le hará una ecografía para comprobar que el bebé está creciendo. Mediante la ecografía, los profesionales también pueden observar si hay problemas en el desarrollo del bebé y comprobar su corazón, riñones, cerebro, brazos, piernas y otros órganos.

En cada consulta, su proveedor debe revisar su presión arterial. También le harán un análisis de orina. Le medirán la barriga y escucharán los latidos del corazón del bebé. Le preguntarán cómo se siente y le darán tiempo para que usted y su pareja hagan preguntas. Haga una lista de preguntas y llévela a la consulta para que no se olvide de nada mientras esté allí. Asistir a las consultas prenatales tempranas y regulares es lo mejor que puede hacer para tener un embarazo y un bebé sanos.

Fuentes de datos: [Consejos para madres embarazadas | WIC Works Resource System usda.gov](#) y [Actividad física y ejercicio durante el embarazo y el posparto | ACOG](#)

[Embarazo | CDC](#) y [50 consejos para un embarazo saludable \(verywellfamily.com\)](#)

Descargue la aplicación móvil My Molina

Tenga su información de salud a mano. En cualquier momento y lugar. Con la aplicación My Molina, puede realizar de manera simple lo siguiente:

Buscar proveedores

Utilizar nuestras opciones de búsqueda avanzada para buscar proveedores que satisfagan sus necesidades.

Acceder a su tarjeta de identificación digital

Ver ambos lados de su tarjeta de identificación. Puede imprimirla desde la aplicación o enviar una copia por correo electrónico a su proveedor.

Cambiar su PCP

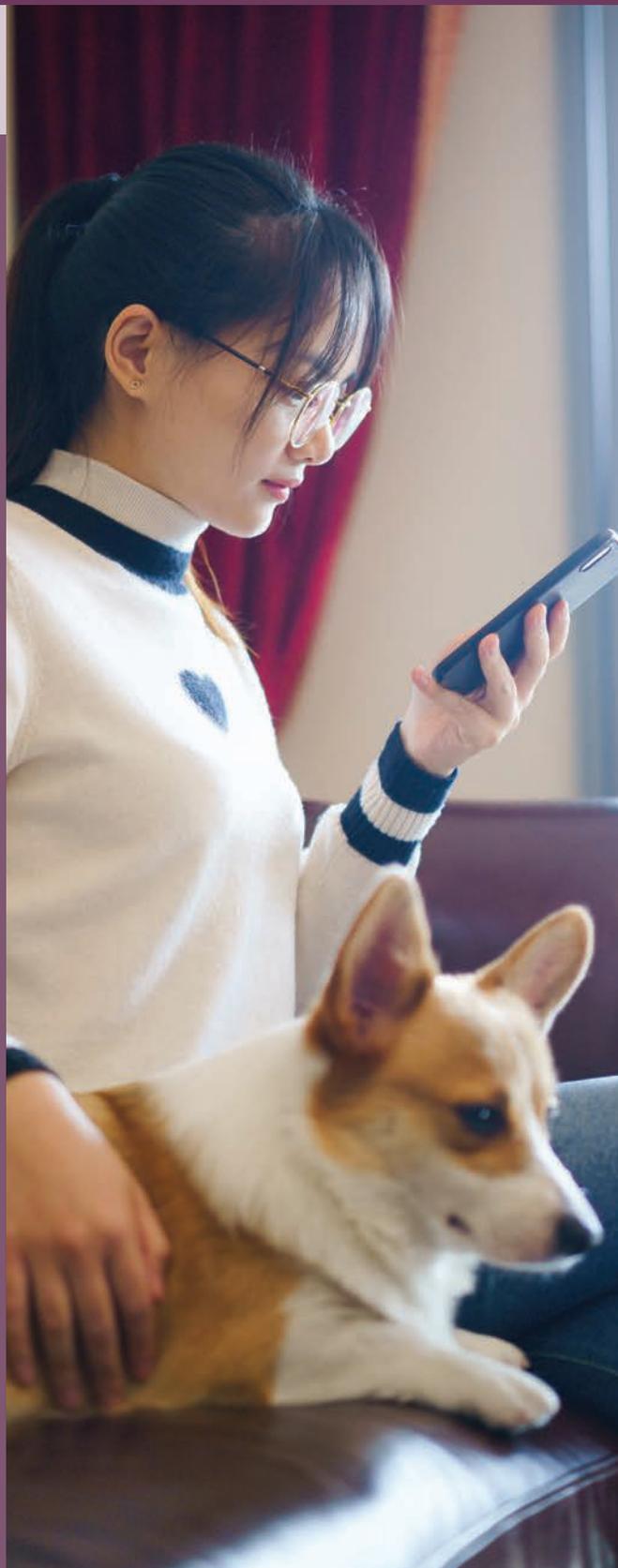
Buscar y cambiar de PCP mediante el buscador de médicos.

Otras funciones

- Consultar los beneficios de un vistazo.
- Verificar su elegibilidad.
- Comunicarse con su administrador de atención.
- Buscar una farmacia cercana a su domicilio.
- Buscar un centro de atención urgente cercano a su domicilio.
- Consultar su historia clínica.
- Llamar a nuestro equipo del Departamento de Servicios para Miembros.
- Hablar con un miembro del personal de enfermería a través de nuestra Línea de Consejos de Enfermería, disponible las 24 horas.
- Recibir notificaciones importantes.

Descargue hoy mismo la aplicación móvil My Molina desde la App Store de Apple o la Play Store de Google.

O escanee este código QR.



Reciba nuestros mensajes de texto

No se pierda los mensajes importantes de Molina. ¡Ahora puede suscribirse para que le enviemos mensajes de texto importantes! Solo envíe un mensaje de texto con la palabra **JOIN (Unirse)** al **94870**.

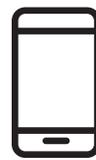


Síguenos en las redes sociales

Manténgase al día sobre las noticias de Molina, recordatorios importantes de salud, información del plan y eventos de la comunidad.



Si tiene preguntas, comuníquese con el equipo del Departamento de Servicios para Miembros:



Apple Health	(800) 869-7165
Marketplace	(888) 858-1983
Medicare	(800) 665-1029
TTY	711

