

# myhealthmylife<sup>®</sup> de Molina

Un boletín informativo solo para miembros de Iowa

Otoño de 2025

## CONTENIDO

¡Manténgase saludable,  
vacúñese contra la gripe! **2**

Descargue la aplicación  
móvil Mi Molina<sup>®</sup> **4**

Consejos para  
mantenerse saludable  
este otoño **5**



# ¡Manténgase saludable, vacúnese contra la gripe!



¡La temporada de gripe ya está aquí! Protéjase a sí mismo y a su familia vacunándose contra la gripe. Está cubierto sin costo alguno para usted. Llame a su proveedor de atención primaria (PCP) o visite una farmacia local.

¿Necesita ayuda?

Llame al **(844) 236-0894 (TTY: 711)**.

¡Gane \$10 en Recompensas Saludables por cada miembro del hogar inscrito en Molina una vez que reciba la vacuna contra la gripe! Puede presentar la reclamación a través del portal para miembros o llamando a Servicios para Miembros al **(844) 236-0894**.

**¡No lo olvide!**: los expertos médicos recomiendan las vacunas contra la gripe y la COVID-19 para todas las personas mayores de 6 meses.

## Consejos para mantenerse saludable en la escuela

Prepárese para un año escolar saludable:

- Asegúrese de que las vacunas de su hijo estén al día.
- Programe una visita anual de bienestar infantil: ¡Molina las cubre!
- Fomente una alimentación saludable, ejercicio regular y buenos hábitos de sueño.

¡Prepare a su hijo para el éxito este año escolar!

### Membresía de YMCA sin costo

Molina Healthcare of Iowa se enorgullece de colaborar con YMCA para ofrecer una membresía sin costo como parte de nuestros beneficios de valor agregado a los miembros. La membresía de YMCA le brinda acceso a instalaciones y programas de última generación, así como una sensación de bienestar y pertenencia.

¡Es una excelente manera de mantenerse saludable y activo!

- La membresía está disponible para miembros de todas las edades.
- El miembro debe haber completado un examen físico anual o una visita de bienestar infantil cada año.

# ¿Qué hacer cuando se enferma?

¿No se siente bien? Aquí es donde debe ir:

- Llame a su PCP si tiene problemas leves, como resfriados, gripe o dolores de oído.
- Recurra a la atención de urgencia para casos que no sean de emergencia y que necesiten atención rápida, como esguinces o cortes profundos.
- Visite la sala de emergencia (ER) en caso de emergencias potencialmente mortales, como sangrado muy grave o dolor en el pecho.

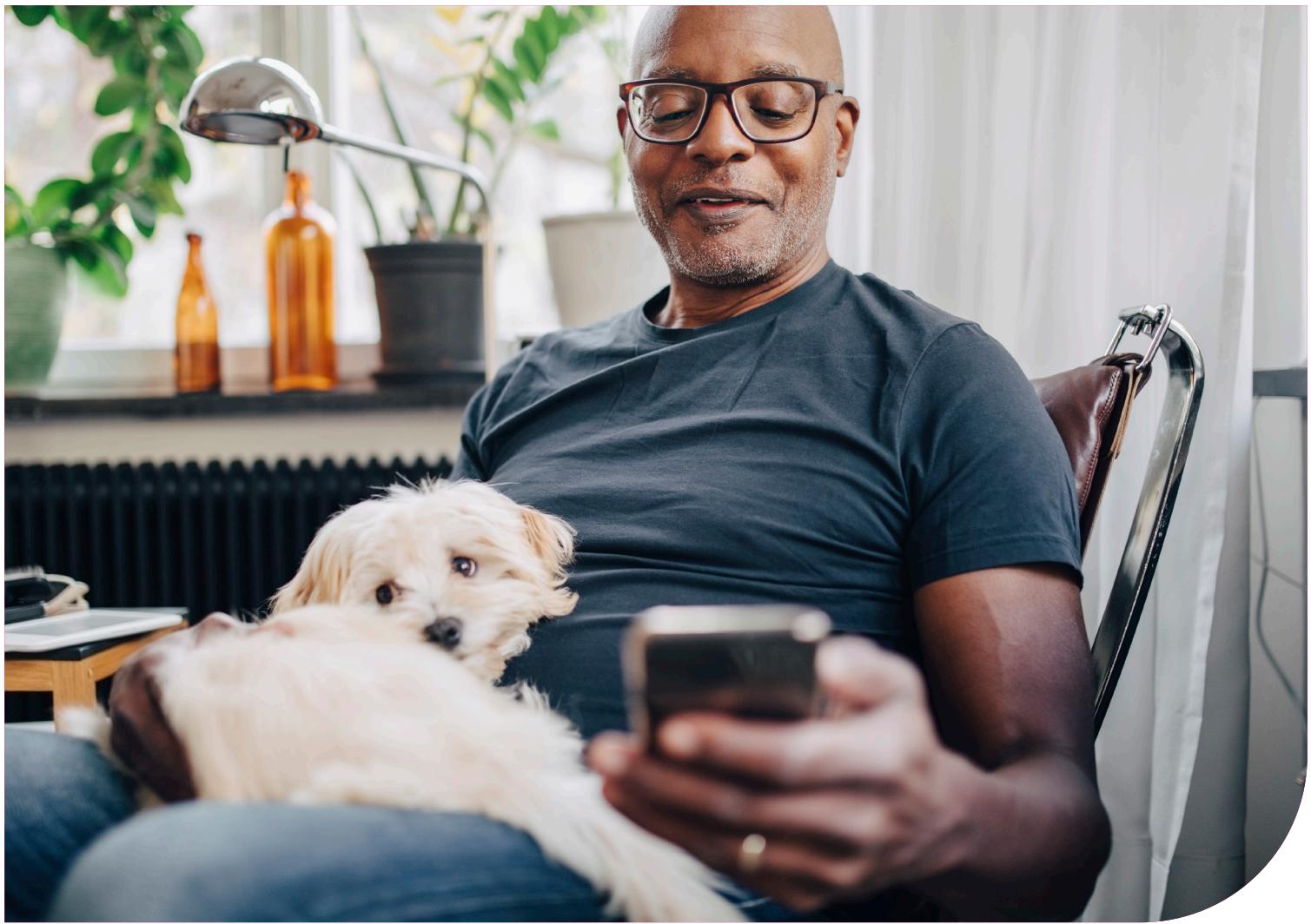
**¿Necesita asesoramiento?** Llame a nuestra Línea de Asesoramiento de Enfermería disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana al **(844) 236-2096**.

**¿Tiene una crisis de salud mental?** Si está atravesando una crisis, podemos ayudarle. Molina se ha asociado con Your Life Iowa, la línea de crisis estatal que apoya la salud del comportamiento (BH), el trastorno por uso de sustancias ilícitas (SUD), las apuestas y otras necesidades de salud mental, a la que los miembros pueden acceder las 24 horas del día, los 7 días de la semana, durante todo el año, comunicándose con el 988. También puede llamar a Your Life Iowa las 24 horas del día, los 7 días de la semana al **(855) 581-8111**. Cuando llame, una persona en vivo responderá el teléfono y estará lista para ayudarle! También puede enviar un mensaje de texto al **(855) 895-8398**.

## ¡Queremos conocer su opinión!

¡Sus comentarios son importantes! Si recibe una encuesta de CAHPS®, complétela y devuélvala. Sus respuestas nos ayudan a mejorar servicios como la telesalud, las recetas y el apoyo a los miembros. ¡Gracias por ayudarnos a brindarle un mejor servicio!





## Descargue la aplicación móvil Mi Molina®

Acceda fácilmente a su plan de salud desde su teléfono inteligente. Con la aplicación My Molina®, puede hacer lo siguiente:

- Ver y compartir su tarjeta de identificación.
- Buscar proveedores y cambiar su PCP.
- Consultar sus beneficios y recetas.

¡Descárguela hoy mismo desde la Apple App Store o Google Play Store!

## Únase a nuestro Consejo Asesor de Partes Interesadas

El Consejo Asesor de Partes Interesadas de Molina Healthcare of Iowa es para los miembros y sus cuidadores que reciben servicios a largo plazo debido a una discapacidad o una enfermedad crónica, y para los proveedores que los atienden. Es una oportunidad para compartir pensamientos, ideas y soluciones para mejorar el plan de salud.

Envíe un correo electrónico si desea unirse al Consejo: [IowaMemberServices@MolinaHealthcare.com](mailto:IowaMemberServices@MolinaHealthcare.com)

Gane una Recompensa Saludable de \$25 para los miembros por cada reunión a la que asistan.



## Consejos para mantenerse saludable este otoño

Los expertos médicos sugieren formas sencillas de sentirse mejor esta temporada:

- Lávese las manos con frecuencia.
- Duerma bien.
- Manténgase activo y disfrute del aire fresco.
- Beba agua y coma alimentos saludables.

¡Cuidarse a usted mismo ayuda a mantener a todos saludables!

¿Sabía que cada hogar es elegible para recibir un vale de venta libre (OTC) de Nations de \$30 cada tres meses para usar en artículos de salud y bienestar, como medicamentos para el resfriado, Tylenol y jarabe para la tos? Visite [MolinaIA.NationsBenefits.com](http://MolinaIA.NationsBenefits.com) para obtener más información.

## Programas de comidas escolares

Las escuelas en su área pueden ofrecer comidas gratuitas o de bajo costo para los estudiantes. Consulte con la escuela de su hijo o visite [Nutrition.gov/child-nutrition-programs](http://Nutrition.gov/child-nutrition-programs) para obtener más información.

## Realice su evaluación de riesgos para la salud

Una evaluación de riesgos de la salud (HRA) es una encuesta que nos informa sobre su salud y lo que podría necesitar. Solo toma unos 15 minutos y nos ayuda a planificar cómo mantenerlo saludable y sintiéndose bien. Además, puede ganar \$25 en Recompensas Saludables después de completar la HRA por cada miembro del hogar inscrito en Molina. Puede presentar la reclamación a través del portal para miembros o llamando a Servicios para Miembros al **(844) 236-0894**.

### Cómo realizar su HRA:

- Llame al número que aparece en el dorso de su tarjeta de identificación de Molina y responda las preguntas por teléfono.
- Solicite un enlace a la encuesta por mensaje de texto o correo electrónico.
- Complétela en línea o devuélvala si le llega por correo con un sobre prepagado.

¡Háganos saber cómo le va hoy y comience su camino hacia una mejor salud!

¡Gracias por elegir ser miembro de Molina!