

# Molina's myhealthmylife

un boletín informativo solo para los miembros de Nevada Otoño de 2023



## Mantenga su información de contacto actualizada.

Una de las cosas más importantes que puede hacer es mantener su información de contacto actualizada con la Division of Welfare and Supportive Services (DWSS) en [dhcfp.nv.gov/updatesmyaddress](https://dhcfp.nv.gov/updatesmyaddress). Esto garantiza que pueda mantener su cobertura y recibir la atención que necesita cuando lo necesite. También le permite recibir nuestras actualizaciones y recordatorios importantes.

Su información de contacto incluye los siguientes datos:

- Número de teléfono
- Dirección de correo electrónico
- Dirección postal

Para modificar sus datos, puede llamar a la DWSS al (800) 992-0900. También puede ir personalmente a una oficina de la DWSS. Para conocer la ubicación de las oficinas, visite Welfare District Offices-South ([nv.gov](https://nv.gov)) o Welfare District Offices-North ([nv.gov](https://nv.gov)).

## ¡Renovar mi Medicaid!

Obtenga información para ayudarle a renovar su cobertura a tiempo. Visite [MolinaHealthcare.com/NV](https://MolinaHealthcare.com/NV) y haga clic en Renew My Medicaid (Renovar mi Medicaid).



El período de inscripción abierta ya comenzó y finaliza en octubre de 2023. Este es el momento en el que los miembros pueden cambiar de plan.

**Si desea quedarse con Molina, no necesita hacer nada.**

Consulte la lista de sus recompensas y servicios mejorados en [Benefits and Rewards \(Beneficios y recompensas\) | Medicaid \(MolinaHealthcare.com/NV\)](#).

## CONTENIDO

Podemos ayudarle a completar su evaluación de riesgos para la salud

2

¡Premiamos los chequeos de bienestar!

3

La salud mental importa

4

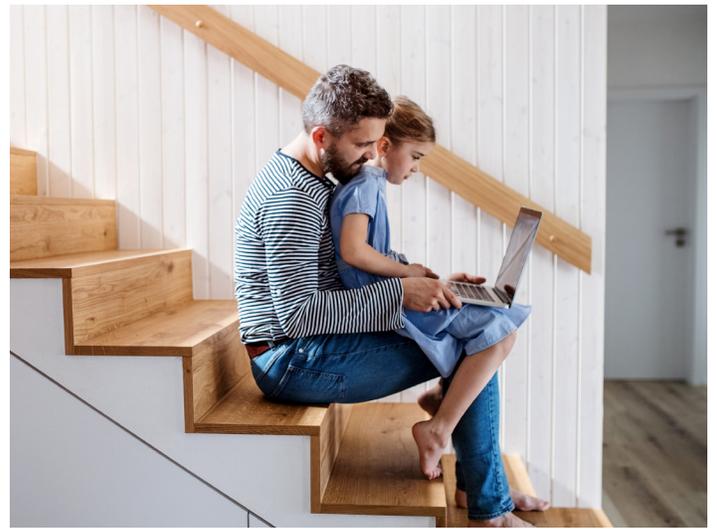
## Podemos ayudarle a completar su evaluación riesgos para la salud

Completar una evaluación de riesgos para la salud (HRA) es muy importante. Nos ayuda a comprender sus necesidades actuales y cómo podemos ayudarle. Completarla solo toma unos pocos minutos.

Estamos aquí para ayudarle. Podemos realizar lo siguiente:

- Ayudarle a completar su HRA por teléfono o enviarle una HRA por correo electrónico.
- Ayudarle a encontrar un médico si lo necesita.
- Programar sus citas.
- Ayudarle a encontrar un traslado para sus citas.

Si necesita algún otro tipo de ayuda, llame al Departamento de Servicios para Miembros al (833) 685-2102 (TTY: 711). Nuestro equipo le ayudará a encontrar recursos en su zona.



## ¿Necesita ayuda para encontrar recursos comunitarios cerca de usted?

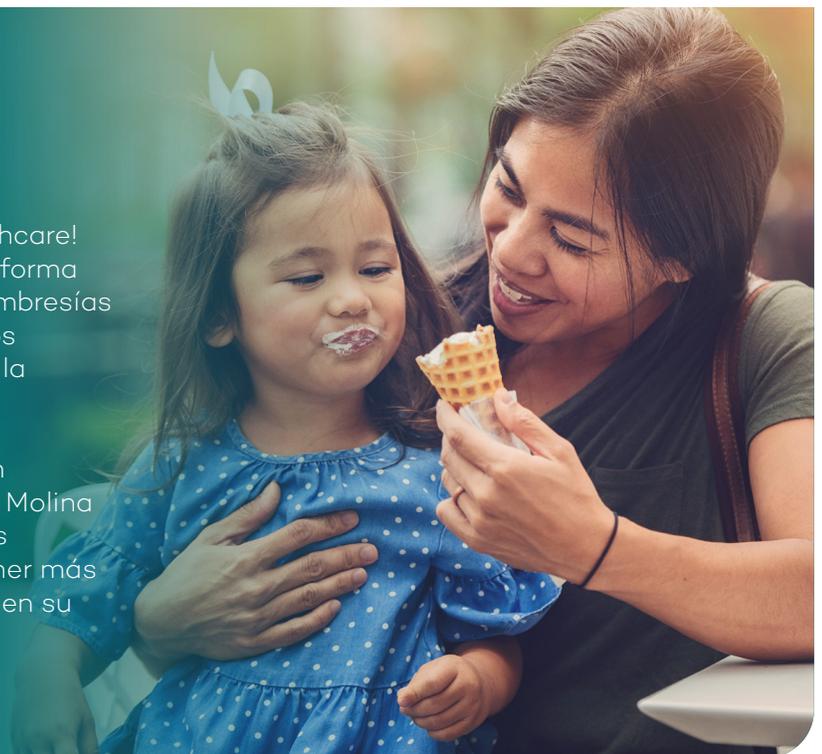
Estamos orgullosos de poder ofrecerle el Buscador de Ayuda de Molina. El Buscador de Ayuda de Molina es una herramienta en línea que le ayuda a encontrar programas y servicios gratuitos y de bajo costo en su zona. Está disponible en 120 idiomas y puede buscar recursos de vivienda, transporte, educación, cuidado infantil ¡y mucho más!

Visite [MolinaHelpFinder.com](https://MolinaHelpFinder.com) para comenzar su búsqueda.

## Apóyese en la experiencia de los miembros de Molina

¡Conozca a su comunidad junto a Molina Healthcare! Disfrute de bebidas y bocadillos mientras se informa sobre las recompensas para miembros, las membresías gratuitas a Sam's Club y Boys & Girls Club, y los beneficios de su plan de salud. También tendrá la oportunidad de conocer a su equipo de Molina.

Traiga a su familia y amigos para que también puedan unirse a la diversión y aprender lo que Molina tiene para ofrecer, como información sobre los próximos eventos y ferias de salud. Para obtener más información sobre los eventos que se realizan en su barrio, envíe un correo electrónico a [NV\\_GCE\\_Team@MolinaHealthcare.com](mailto:NV_GCE_Team@MolinaHealthcare.com).



# ¡Premiamos los chequeos de bienestar!

Prevenir las enfermedades antes de que aparezcan puede ayudarle a vivir una vida más larga y saludable. Puede ganar una tarjeta regalo si lleva a su hijo al médico para que le haga un chequeo de niño sano del 1.º de julio de 2023 al 31 de diciembre de 2023.

Si su hijo tiene entre 15 y 30 meses y va al médico a hacerse dos chequeos de niño sano durante ese tiempo, ¡usted puede ganar una **tarjeta regalo de \$75 por niño!**

Si su hijo tiene entre 3 y 20 años y va al médico a hacerse un chequeo de niño sano, ¡usted puede ganar una **tarjeta regalo de \$100 por niño!**

Durante un chequeo de niño sano, el médico realiza un examen físico. El médico controla la altura, el peso y la frecuencia cardíaca de su hijo. Es posible que le consulte sobre hábitos de juego, habla, conducta, movimiento y alimentación de su hijo. También hablarán de las vacunas que su hijo necesita para mantenerse sano.

Los chequeos de niño sano son un buen momento para hacer preguntas como las siguientes:

- ¿Tiene mi hijo una altura y un peso saludables?
- ¿Qué debe comer?
- ¿Cuánto ejercicio debe hacer por día?
- ¿Cuánto debe dormir?
- ¿Qué tipo de desarrollo puedo esperar ver en mi hijo para el próximo chequeo?

Molina se preocupa por la salud de sus hijos. Programe una cita hoy para un chequeo de niño sano. Si necesita ayuda para programar una cita, llámenos al (833) 685-2102.

Llame a nuestro Wellness Reward Center al (833) 685-2117 para reclamar las tarjetas regalo.



## Llegó la temporada de gripe.

La mejor manera de evitarla es vacunarse contra la gripe todos los años. La vacuna contra la gripe está cubierta sin costo para usted. Puede vacunarse contra la gripe visitando a su proveedor de atención primaria (PCP). También puede vacunarse contra la gripe en una farmacia local.

Para encontrar una farmacia de la red que ofrezca la vacuna contra la gripe, descargue la aplicación móvil My Molina® o llame al Departamento de Servicios para Miembros al (833) 685-2102 (TTY: 711).

Esperamos poder ayudarle a mantenerse saludable. Siga estos consejos que le ayudarán a prevenir la gripe:

- ¡Vacúnese contra la gripe!
- Quédese en casa si está enfermo.
- Lávese las manos con frecuencia.
- Cúbrase la boca y la nariz al toser o estornudar.
- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca.

¿Necesita saber si tiene gripe? Estos son algunos síntomas que debe tener en cuenta:

- Fiebre entre 100 °F y 104 °F y escalofríos.
- Fatiga y debilidad.
- Dolor de cabeza, dolor muscular o corporal.
- Tos, congestión o secreción nasal.
- Náuseas, diarrea o vómitos.

Si tiene preguntas sobre la gripe, llame a nuestra Línea de Consejos de Enfermería las 24 horas al (833) 685-2104 (TTY: 711).

# La salud mental importa

La mayoría de las crisis pueden prevenirse con el apoyo temprano de profesionales de la salud calificados. Si sufre una crisis de cualquier tipo, a continuación encontrará algunos recursos locales:

- Línea Directa Nacional de Prevención del Suicidio: marque 988
- Servicios de Apoyo en Situación de Crisis de Nevada: marque 988 (775) 784-8085 (800) 799-4889

Apoyo gratuito, privado y empático a los miembros en crisis:

- Línea de Consejos de Enfermería de Molina: (833) 685-2104 (TTY: 711)



Si necesita ayuda en caso de emergencia, estos organismos pueden ayudarle:

- Equipo Móvil de Respuesta de Crisis para Niños  
- sur de Nevada/zonas rurales de Nevada:  
(702) 486-7865  
- Norte de Nevada:  
(775) 688-1670

El equipo móvil de crisis está destinado a menores de hasta 18 años. Proporcionan recursos de salud mental y estabilización a corto plazo a los miembros que están en crisis.

Si necesita atención médica y conductual que no sea de urgencia, llame por teléfono al siguiente número:

- Departamento de Servicios para Miembros de Molina Healthcare of Nevada:  
(833) 685-2102 (TTY: 711)

Para encontrar más servicios por código postal, visite [MolinaHelpFinder.com](http://MolinaHelpFinder.com).

**Distributed by Molina Healthcare of Nevada, Inc. (Molina). To get this information in other languages and accessible formats, please call Member Services. This number is on the back of your Member ID card. You can get this information free in formats like large print, braille, or audio. Call (833) 685-2102 (TTY/TDD: 711), Monday - Friday, 8 a.m. to 6 p.m., PT. Molina complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate based on race, color, national origin, age, disability or sex.**

**Distribuido por Molina Healthcare of Nevada, Inc. (Molina). Para obtener esta información en otros idiomas y formatos accesibles, llame al Departamento de Servicios para Miembros. Este número telefónico se encuentra al reverso de su tarjeta de identificación del miembro. Puede solicitar esta información sin costo en otros formatos, como letra grande, sistema Braille o audio. Llame al (833) 685-2102 (TTY/TDD: 711), de lunes a viernes, de 8 a. m. a 6 p. m., hora del Pacífico. Molina cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo.**