

Educación para la salud para miembros

Boletín informativo - 2023

CONTENIDO

Prediabetes: tomar medidas puede marcar una gran diferencia	2
Prepárese para la cita con el médico	3
Comprenda acerca de las directivas anticipadas	4
Hable con un médico o el personal de enfermería en cualquier momento ...	5
Cómo cuidar de usted y de su bebé	6
¿Le preocupa sentirse deprimido por mucho tiempo?	7
Descargue la aplicación móvil My Molina	9
Síguenos en las redes sociales	10



Prediabetes: Tomar medidas puede marcar una gran diferencia



Tener prediabetes significa que sus niveles de glucosa (azúcar) en sangre son más elevados de lo normal, pero no lo suficiente como para que se le diagnostique diabetes. La prediabetes puede derivar en diabetes tipo 2 (la forma más común de diabetes), que pone en riesgo a las personas de sufrir:

- Ataque al corazón
- Accidente cerebrovascular
- Ceguera
- Insuficiencia renal
- Pérdida de dedos, pies o piernas

¿Quiénes están en riesgo de tener prediabetes y diabetes tipo 2?

Si presenta estos factores de riesgo, puede estar en mayor riesgo de tener prediabetes y diabetes tipo 2:

- Tiene sobrepeso
- Tiene 45 años o más
- Su padre, madre o hermano tiene diabetes tipo 2
- Realiza actividad física menos de 3 veces por semana
- Ha dado a luz a un bebé que pesaba más de 9 libras
- Ha tenido diabetes durante el embarazo (diabetes gestacional)

La raza y el origen étnico también pueden influir en el riesgo. Los afroamericanos, los hispanos o latinoamericanos, los indios americanos, los isleños del Pacífico y algunos asiáticoestadounidenses corren un riesgo especialmente elevado de desarrollar diabetes tipo 2.

Qué hacer si le diagnostican prediabetes

Si le diagnostican prediabetes, sepa que pequeños cambios en su estilo de vida reducirán los riesgos. Su médico puede ayudarle a crear un plan y a fijar objetivos que funcionen para usted. Los cambios recomendados en el estilo de vida pueden incluir los siguientes:

- Ser más activo
- Bajar de peso
- Dejar de fumar

Recuerde que, en el caso de la prediabetes, tomar medidas con un tratamiento temprano y con cambios en su estilo de vida puede ser la mejor medicina.

Fuentes: Centers for Disease Control and Prevention, American Diabetes Association

Prepárese para la cita con el médico

Tener un plan y saber qué esperar puede ayudarle a aprovechar al máximo su visita al médico.

Estos consejos pueden ayudarle con eso.

1. Haga una lista de todas sus preguntas e inquietudes.
2. Lleve una lista de sus medicamentos, incluidas las vitaminas y los suplementos a base de plantas.
3. Pida a un amigo o familiar que le acompañe si necesita ayuda para comunicarse.
4. Sea abierto y sincero con su médico y el personal del consultorio.
5. Hágale saber al personal del consultorio de su médico si necesita servicios de traducción o transporte.
6. Conozca sus antecedentes médicos y los de su familia.
7. Sea puntual.
8. Lleve su tarjeta de identificación de miembro de Molina



Prepárese con un documento de directivas anticipadas



La idea de no poder tomar sus propias decisiones médicas es difícil de imaginar. Sin embargo, puede suceder. La mejor manera de estar preparado es completar un documento de directivas anticipadas y compartirlo con su médico y su familia.

¿Qué es una directiva anticipada?

Una directiva anticipada es un documento legal que contiene sus opciones de atención médica por escrito. Estas directivas anticipadas pueden referirse a su salud física o mental. Las directivas anticipadas indican a su médico y a su familia qué tipo de atención médica desea o no recibir si, por ejemplo:

- o Pierde la conciencia.
- o Ya no puede tomar decisiones sobre la atención médica.
- o Sus facultades mentales se ven alteradas o no puede comunicarse de forma eficaz.
- o No puede decirle a su médico o a su familia qué tipo de atención desea.
- o Quiere que otra persona tome decisiones sobre su atención médica, si usted no puede hacerlo.
- o Quiere donar sus órganos después de su muerte.

Existe también un formulario de Órdenes Médicas para el Tratamiento de Soporte Vital (POLST) para cualquier persona que tenga una afección de salud grave y necesite tomar decisiones sobre tratamientos que prolonguen la vida. Su proveedor puede utilizar el formulario de POLST para representar sus deseos como si fueran órdenes médicas claras y específicas.

Puede cancelar una directiva anticipada en cualquier momento. Para obtener más información sobre las directivas anticipadas de salud física o mental, o si necesita ayuda para completar los documentos, comuníquese con Molina, con su proveedor o con un defensor del pueblo*.

* Un defensor del pueblo es una opción disponible para prestar asistencia gratuita y confidencial con el objetivo de resolver problemas relacionados con sus servicios de salud conductual (salud mental o consumo de sustancias). Si tiene una queja, una apelación o una audiencia imparcial sobre salud conductual, pueden ayudarle a resolver su problema. El defensor es independiente de su plan de salud. La asistencia del defensor del pueblo la brinda una persona o una persona cuyo familiar ha recibido servicios de salud conductual. Los defensores del pueblo conocen bien los servicios y pueden ayudar a otros a resolver sus problemas. Para encontrar un defensor del pueblo cerca de su domicilio, visite MolinaHealthcare.com/waombuds.

¿Tiene preguntas sobre su salud?

Reciba atención 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.

Comuníquese con nuestra Línea de Consejos de Enfermería las 24 horas del día.

Nuestra Línea de Consejos de Enfermería es un servicio cubierto que está disponible 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 sepa qué hacer.
 - Cuando se sienta enfermo o sufra una lesión y no sepa a dónde acudir para recibir atención.

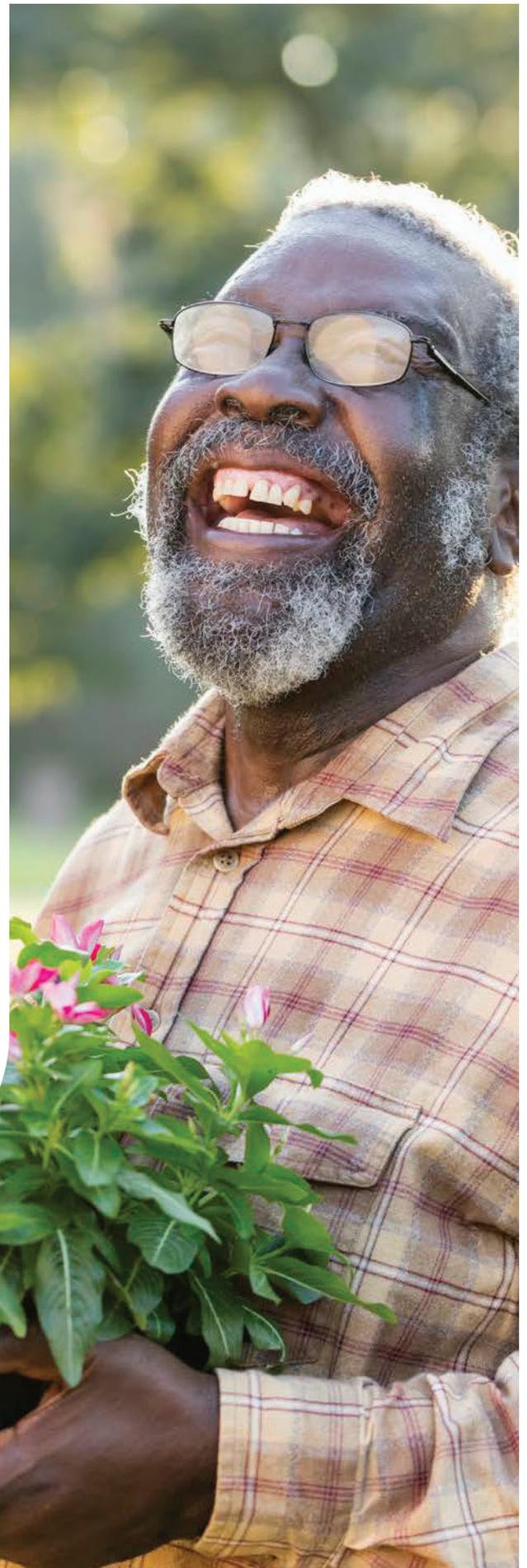
Reciba atención virtual urgente, las 24 horas del día, los 7 días de la semana

Hable con un médico autorizado por el Consejo Médico desde su teléfono, tableta u ordenador. No es necesario que programe una cita. Los médicos de Teladoc pueden diagnosticar, tratar y recetar medicamentos para una amplia gama de afecciones no urgentes, como resfriados, infecciones sinusales, conjuntivitis, infecciones estomacales, esguinces y otras.

Mantenga estos números de teléfono a mano

Línea de Consejos de Enfermería las 24 horas: Inglés y otros idiomas: (888) 275-8750, Español: (866) 648-3537, TTY: 711

Teladoc: (800) 835-2362, TTY: 711 (o visite member.teladoc.com/molinawa).



Cómo cuidar de usted y de su bebé



Prepararse para la llegada de un bebé es un momento emocionante. Para cuidar al máximo su salud física y mental durante y después del embarazo, es importante que visite a su médico para recibir atención prenatal (antes del parto) y posparto (después del parto).

Atención prenatal

Los chequeos médicos de atención prenatal ayudan a que usted y su bebé estén sanos y reducen el riesgo de que se presenten complicaciones en el embarazo. En estas citas puede hacer preguntas y obtener información útil.

¿Sabía que...?

- Es importante empezar a tomar vitaminas prenatales lo antes posible durante el embarazo. Hable con su médico sobre las vitaminas que debe tomar durante el embarazo.
- Ciertas condiciones de salud, como la diabetes, la presión arterial alta y otras, pueden estar asociadas a un embarazo de alto riesgo que puede causar problemas para usted y para su bebé en desarrollo. Los embarazos de alto riesgo suelen identificarse durante las visitas prenatales.

Atención de posparto

No deje de acudir a su proveedor después del parto. Es importante que visite a su proveedor entre 1 y 12 semanas después de que usted tenga a su bebé para asegurarse de que está sanando bien. Esto se denomina atención de posparto. En esta consulta, su proveedor le hablará sobre los siguientes temas:

- Cómo usted y su bebé se están adaptando a la vida juntos.
- Preocupaciones emocionales, como la tristeza tras el parto (es normal sentirse un poco deprimida), y sobre la depresión posparto (que puede ser más grave y requerir tratamiento).
- Prevención, diagnóstico temprano o tratamiento de cualquier complicación.
- Opciones de anticonceptivos y planificación familiar.
- Preguntas o dudas sobre la lactancia materna

No debe faltar a su cita de atención posparto, ya que es un momento importante para centrarse en su recuperación y en esta nueva etapa de la vida.

Para obtener más información importante sobre la atención prenatal y de posparto, consulte <https://www.molinahealthcare.com/members/wa/es-US/mem/Preventive-Care/Pregnancy-Care.aspx>.

No debe faltar a sus citas de atención prenatal o de posparto.

¿Le preocupa sentirse deprimido por mucho tiempo?



Mantenerse saludable implica cuidar su cuerpo y su mente. Muchas personas tienen dificultades con la salud mental, especialmente la depresión. La depresión es más común de lo que piensa y puede afectar a niños, adolescentes y adultos. Si usted o un ser querido sufre depresión, pida ayuda.

¿Puedo mejorar?

¡Sí! Hay muchas formas de tratar la depresión, que incluyen medicamentos y asesoramiento de un terapeuta. Usted y su proveedor pueden trabajar juntos para lograr el bienestar mental.

¿Qué es la depresión?

La depresión es una enfermedad médica que afecta el estado de ánimo, el pensamiento, el comportamiento y la salud en general. La depresión implica sentirse triste, desanimado o desesperanzado durante semanas, meses o más tiempo.

¿Qué causa la depresión?

La depresión ocurre cuando se produce un desequilibrio de las sustancias químicas del cerebro, pero no existe una sola causa de la depresión. Existen muchos factores que pueden hacer que una persona padezca de depresión, tales como los que se mencionan a continuación:

- Tener familiares consanguíneos que hayan tenido depresión.
- Experimentar cambios en la vida familiar o personal.
- Sufrir acoso o estar en un ambiente social difícil.
- Experimentar acontecimientos traumáticos o estresantes.
- Experimentar cambios hormonales.
- Tomar ciertos medicamentos. (Converse con su médico si tiene preguntas acerca de si sus medicamentos pueden ser la causa de que se sienta deprimido).
- Sufrir de un problema médico como cáncer, accidente cerebrovascular o dolor crónico.
- Consumir alcohol o drogas.

Llame o envíe un mensaje de texto al 988 para obtener ayuda confidencial gratuita sobre salud mental de la **Línea de Prevención del Suicidio y Crisis 988**.

Llame las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

¿Cuáles son los síntomas de la depresión?

- Cambios en el sueño: duerme más o menos de lo normal.
- Cambios en los hábitos alimenticios: come más o menos de lo normal. Es posible que gane o pierda peso.
- Problemas para concentrarse: no puede tomar decisiones o terminar de leer un artículo breve.
- Pérdida de energía: no puede completar tareas diarias.
- Falta de interés: pierde interés en hacer cosas que antes disfrutaba.
- Baja autoestima: piensa mucho en los fracasos del pasado.
- Sentimiento de culpa o desesperanza: piensa que su vida no mejorará nunca.
- Cambios en el movimiento: se mueve con lentitud o frenéticamente.
- Pensamientos de muerte: frecuentemente piensa en la muerte o en hacerse daño. Si tiene pensamientos de muerte o necesita alguien con quien hablar, llame a la Línea de Prevención del Suicidio y Crisis 988 al marcar o enviar un mensaje de texto al 988, o llame al 911.

Para más información sobre la depresión, incluido el tratamiento y el apoyo: haga clic [aquí](#).

¿Necesita transporte para asistir a una cita médica? (Únicamente para miembros de Apple Health)

Si necesita ayuda para acceder al servicio de transporte sin carácter de emergencia a fin de asistir a citas médicas y de salud conductual, visite: hca.wa.gov/transportation-help.



Tenga acceso a un plan de salud inteligente con su teléfono inteligente. Con la aplicación móvil My Molina, puede ver, imprimir o enviar fácilmente su tarjeta de identificación. Puede buscar nuevos médicos, cambiar de proveedor de atención primaria (PCP) y mucho más. En cualquier momento y lugar.

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



Descargue la aplicación móvil My Molina

Busque proveedores

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

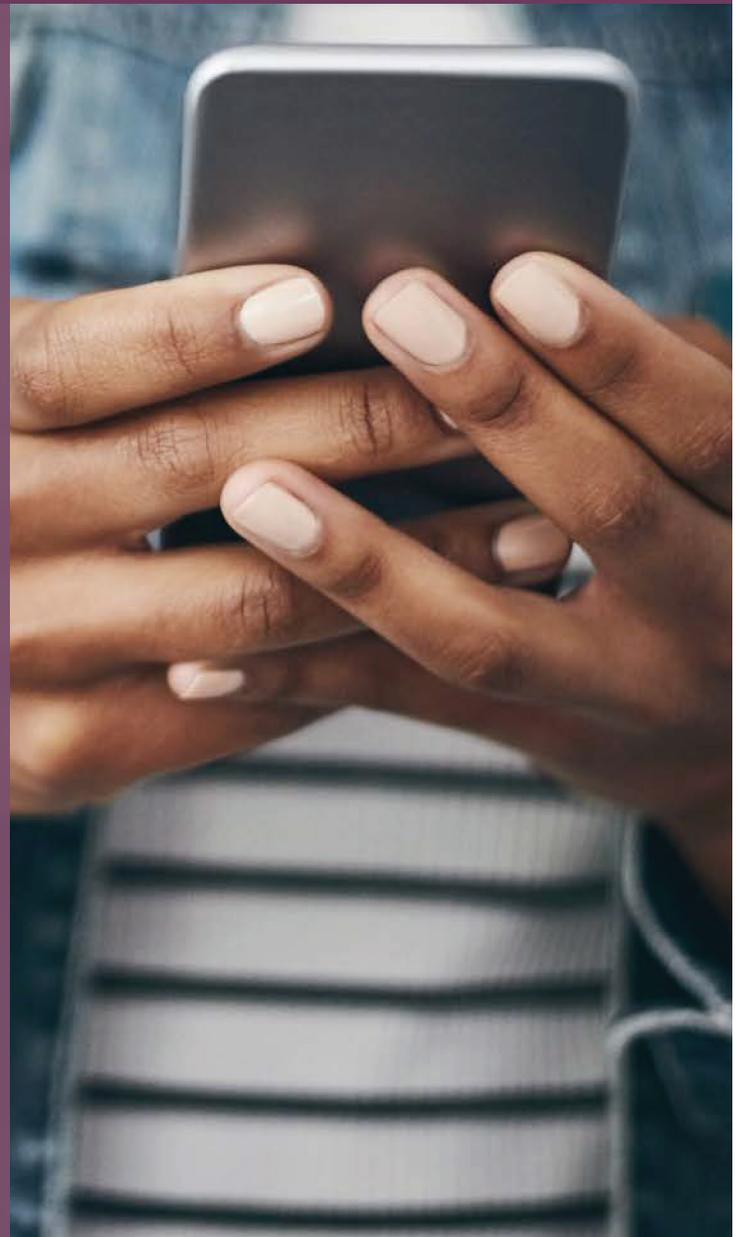
Vea su tarjeta de identificación.

Cambie su PCP.

Otras funciones

- Consulte los beneficios de un vistazo.
- Comuníquese con su administrador de atención.
- Encuentre una farmacia cerca de su domicilio.
- Encuentre un centro de atención de urgencias cerca de su domicilio.
- Consulte su historia clínica.
- Llame a nuestro equipo del Departamento de Servicios para Miembros.
- Reciba notificaciones importantes.

Para empezar, escanee este código QR





¡Síguenos en las redes sociales!

Manténgase al día sobre Noticias de Molina, Recordatorios Importantes de Salud, Información del Plan y Eventos Comunitarios.



**Si tiene alguna pregunta,
¡llámenos!**

Apple Health: (800) 869-7165

Marketplace: (888) 858-1983

TTY: 711

