



2021-2022 Planificador Mensual

Molina Medicare Complete Care HMO SNP

¡Valoramos su opinión!

¡Queremos saber su opinión! A continuación, se muestran algunas de las encuestas que puede recibir por correo:

- Evaluación por Consumidores de Proveedores y Sistemas de Atención Médica (CAHPS, Consumer Assessment of Health Care Providers and Systems): en esta encuesta, se les pregunta a los miembros sobre sus experiencias de atención médica.
- Encuesta de Resultados de Salud (HOS, Health Outcomes Survey): en esta encuesta, se les pregunta a los miembros sobre su salud y cómo toman sus decisiones relacionadas con la atención médica.

Si recibe alguna de estas encuestas, respóndala. Su opinión nos dirá qué estamos haciendo bien. También podrá decirnos cómo mejorar su atención médica. Queremos asegurarnos de que esté recibiendo la atención que merece.

Este libro pertenece a...

Nombre: _____

Dirección: _____

Ciudad: _____

Estado: _____ Código postal: _____

Número de teléfono: _____

Dirección de correo electrónico: _____

Contacto de emergencia: _____

Número de teléfono: _____

Contactos de Molina Healthcare



Línea de Consejos de Enfermería

Inglés: (888) 275-8750

TTY: 711

Las 24 horas del día, los 7 días de la semana



Transporte

Línea de Reservas: (888) 994-4833

TTY: 711



Departamento de Servicios para Miembros

(800) 665-0898

TTY: 711

de 8:00 a. m. a 8 p. m. hora local, los 7 días de la semana



Farmacia

(800) 665-3086

TTY: 711

de 8:00 a. m. a 8 p. m. hora local, los 7 días de la semana

¡Gracias por completar sus exámenes anuales preventivos y de otro tipo cada año! ¡Recuerde vacunarse contra la gripe cada año!

Contactos Importantes

Contacto de Atención Médica

Tipo de proveedor: Atención médica primaria Dentista Oftalmólogo Farmacia
 Especialista: _____ Otro: _____

Nombre

Dirección

Teléfono del consultorio

Horas de consulta

Fax

Correo electrónico

Notas

Contacto de Atención Médica

Tipo de proveedor: Atención médica primaria Dentista Oftalmólogo Farmacia
 Especialista: _____ Otro: _____

Nombre

Dirección

Teléfono del consultorio

Horas de consulta

Fax

Correo electrónico

Notas

Contacto de Atención Médica

Tipo de proveedor: Atención médica primaria Dentista Oftalmólogo Farmacia
 Especialista: _____ Otro: _____

Nombre

Dirección

Teléfono del consultorio

Horas de consulta

Fax

Correo electrónico

Notas

Contacto de Atención Médica

Tipo de proveedor: Atención médica primaria Dentista Oftalmólogo Farmacia
 Especialista: _____ Otro: _____

Nombre

Dirección

Teléfono del consultorio

Horas de consulta

Fax

Correo electrónico

Notas

Contactos Importantes

Contacto de Atención Médica

Tipo de proveedor: Atención médica primaria Dentista Oftalmólogo Farmacia
 Especialista: _____ Otro: _____

Nombre

Dirección

Teléfono del consultorio

Horas de consulta

Fax

Correo electrónico

Notas

Contacto de Atención Médica

Tipo de proveedor: Atención médica primaria Dentista Oftalmólogo Farmacia
 Especialista: _____ Otro: _____

Nombre

Dirección

Teléfono del consultorio

Horas de consulta

Fax

Correo electrónico

Notas

Contacto de Atención Médica

Tipo de proveedor: Atención médica primaria Dentista Oftalmólogo Farmacia
 Especialista: _____ Otro: _____

Nombre

Dirección

Teléfono del consultorio

Horas de consulta

Fax

Correo electrónico

Notas

Contacto de Atención Médica

Tipo de proveedor: Atención médica primaria Dentista Oftalmólogo Farmacia
 Especialista: _____ Otro: _____

Nombre

Dirección

Teléfono del consultorio

Horas de consulta

Fax

Correo electrónico

Notas

Expectativas y Recordatorios de Citas

¿Qué debo esperar cuando programo una cita?

Cuando llame para concertar una cita, debe considerar los siguientes tiempos de espera. La espera dependerá del motivo por el que necesite ver a un proveedor.

Tipo de Visita	Tiempos de Espera Estándar
Proveedor de cuidados primarios (PCP) o especialista: cuidado urgente	Dentro de 48 horas
Atención de rutina con un PCP o cuidado no urgente	10 días laborales
Consulta de cuidado preventivo para adultos con un PCP	20 días laborales
Atención de rutina con un especialista o cuidado no urgente	15 días laborales
Cuidado no urgente con un proveedor de atención médica conductual no médico	10 días laborales

Si es un paciente “sin cita previa”, tenga en cuenta los siguientes aspectos:

1. Lleve siempre su tarjeta de identificación de Molina Healthcare y cualquier otra tarjeta del plan de salud que pueda tener a cada consulta.
2. Es posible que su proveedor no pueda verlo hasta que haya atendido a otras personas que programaron citas.
3. Si su proveedor no puede atenderlo, puede que se le dé la opción de ver a otro proveedor del consultorio.

Antes de su consulta:

1. Anote cualquier pregunta que le gustaría hacerle a su proveedor.
2. Lleve sus medicamentos para revisarlos con su proveedor.
3. Si no se ha sentido bien, haga una lista de sus síntomas.

En su consulta:

1. Llegue al consultorio de su proveedor 15 minutos antes. Es posible que deba llenar formularios.
2. Tenga paciencia si su proveedor se atrasa.
3. Informe a su proveedor sus inquietudes y síntomas de la mejor manera posible.
4. Pregúntele a su proveedor acerca de las maneras de mejorar su salud.
5. Pregúntele a su proveedor acerca de las opciones de tratamiento.
6. Pídale a su proveedor que le explique cualquier cosa que no entienda.
7. Asegúrese de que su proveedor responda todas sus preguntas antes de irse.
8. Su proveedor puede derivarlo a un especialista u otro proveedor de atención médica.
9. Pregunte si necesita programar la consulta. Pídale a su proveedor su número de teléfono.

Lista de Comprobación de Exámenes Preventivos y Servicios Prevención

Dependiendo de su edad y sexo, es posible que los servicios mencionados a continuación deba proporcionarlos su PCP. Comuníquese con su PCP para obtener más información.

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Examen integral anual | Fecha(s) de realización: _____ |
| <input type="checkbox"/> Vacuna contra la gripe | Fecha(s) de administración: _____ |
| <input type="checkbox"/> Examen de detección de cáncer de mama | Fecha(s) de realización: _____ |
| <input type="checkbox"/> Examen de detección de cáncer de colon | Fecha(s) de realización: _____ |
| <input type="checkbox"/> Inmunizaciones
<i>(Hable con su PCP sobre qué inmunizaciones/vacunas necesita)</i> | Fecha(s) de administración/inmunización: _____
Fecha(s) de administración/inmunización: _____
Fecha(s) de administración/inmunización: _____ |

Atención de la Diabetes

- | | |
|--|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Evaluación de salud renal | Fecha(s) de realización: _____ |
| <input type="checkbox"/> Examen de los ojos para personas con diabetes | Fecha(s) de realización: _____ |
| <input type="checkbox"/> Prueba de HbA1c (cada 3-6 meses) | Fecha(s) de realización: _____ |
| <input type="checkbox"/> Presión arterial | Fecha(s) de medición: _____ |

Otros servicios

Los miembros de 65 años o más pueden necesitar lo siguiente:

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Vacuna contra la neumonía (2 dosis) | Fecha(s) de administración: _____ |
|--|--|

Los miembros con artritis reumatoide pueden necesitar lo siguiente:

- | | |
|---|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Educación sobre la artritis reumatoide | Fecha(s) de realización: _____ |
| <input type="checkbox"/> Al menos 1 receta médica surtida | Fecha(s) de realización: _____ |

¡Hable con su PCP!

Hable con su PCP sobre estos temas de salud en cada consulta. Utilice la siguiente tabla para anotar la fecha en que habló con su PCP.

Chequeo Médico de bienestar

Con los chequeos médicos, puede asegurar que usted esté sano. Consultar a su proveedor para llevar a cabo un chequeo médico también ayuda a detectar problemas de salud anticipadamente. Los problemas de salud que se encuentran anticipadamente se pueden tratar para evitar que empeoren.

Actividad Física

Es bueno para usted que realice actividad física. De esta forma, puede ayudar a prevenir muchos problemas de salud. Pregunte siempre a su PCP antes de comenzar cualquier programa de ejercicios.

Salud Física

Hable con su PCP sobre su salud. Pregúntele cómo comer sano, dejar de fumar o perder peso. Discuta temas que usted piensa que lo ayudarán a tener buena salud.

Salud Emocional y Mental

Hable con su PCP si se siente triste durante ciclos prolongados o si tiene un nivel bajo de energía. El PCP puede verificar su salud emocional y darle consejos para sentirse mejor.

Revisión de Medicamentos

Los medicamentos lo ayudan a controlar o tratar un problema de salud o enfermedad. Es fundamental que revise todos sus medicamentos recetados y de venta libre con su PCP. Los medicamentos pueden volverse peligrosos si no se toman correctamente o si reaccionan con otros medicamentos que usted toma.

Manejo del Dolor

Hable con su PCP en cada consulta si siente algún tipo de dolor. Analice las opciones de tratamiento con su PCP.

Directivas anticipadas

Una directiva anticipada es un formulario legal que le indica a los proveedores de atención médica qué clase de cuidados usted desea si está muy enfermo y no puede hablar por sí mismo. Es fundamental tener una para evitar que se tomen decisiones en contra de su voluntad. Hable con su PCP sobre las directivas anticipadas. Revísela con su PCP, al menos, una vez al año.

Prevención de Caídas

No deje que el miedo a caerse evite que se mantenga activo. Informe a su PCP si se ha caído, tiene problemas para caminar o si tiene problemas de equilibrio. Su PCP puede sugerirle hacer pruebas de su presión arterial, vista o audición para tratar los problemas de equilibrio.

Mejora del Control de la Vejiga

Existen muchas maneras de tratar la incontinencia urinaria. Su PCP puede ayudarlo a tratar y, a menudo, a curar la incontinencia urinaria. Puede sugerirle ejercicios de entrenamiento, medicamentos o cirugía. Analice con su PCP las opciones que sean mejores para usted.

Preguntas para hacerle a mi PCP:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Tema	Fecha en que se habló
Chequeo Médico de bienestar	
Actividad Física	
Salud Física	
Salud emocional/mental	
Revisión de Medicamentos	
Manejo del Dolor	
Directivas anticipadas	
Prevención de Caídas	
Mejora del Control de la Vejiga	

Control de los medicamentos

Es fundamental que tome sus medicamentos según las indicaciones del PCP. Utilice esta página para mantener una lista de sus medicamentos y anotar cualquier pregunta que tenga. Llame a un farmacéutico de nuestro Programa de Administración de Terapia con Medicamentos (MTM, Medication Therapy Management) si tiene dudas respecto de sus medicamentos u otros asuntos de salud. El número de teléfono del farmacéutico se indica a continuación.

MTM Program

(855) 658-0918; TTY: 711

de lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 6:00 p. m., hora de la montaña

Nombre del medicamento:	
Motivo de administración:	
Alergias a medicamentos:	
Cuándo tomarlo:	
Notas:	

Nombre del medicamento:	
Motivo de administración:	
Alergias a medicamentos:	
Cuándo tomarlo:	
Notas:	

Nombre del medicamento:	
Motivo de administración:	
Alergias a medicamentos:	
Cuándo tomarlo:	
Notas:	

Nombre del medicamento:	
Motivo de administración:	
Alergias a medicamentos:	
Cuándo tomarlo:	
Notas:	

Nombre del medicamento:	
Motivo de administración:	
Alergias a medicamentos:	
Cuándo tomarlo:	
Notas:	

Nombre del medicamento:	
Motivo de administración:	
Alergias a medicamentos:	
Cuándo tomarlo:	
Notas:	

Nombre del medicamento:	
Motivo de administración:	
Alergias a medicamentos:	
Cuándo tomarlo:	
Notas:	

Nombre del medicamento:	
Motivo de administración:	
Alergias a medicamentos:	
Cuándo tomarlo:	
Notas:	

Nombre del medicamento:	
Motivo de administración:	
Alergias a medicamentos:	
Cuándo tomarlo:	
Notas:	

Enero del 2021

Tema de Salud Mensual: Ponga en Marcha su Año Nuevo

Tareas:

- Programe su examen preventivo anual.
- Hable con su PCP acerca de los exámenes preventivos del año.
- Programe citas para llevar a cabo sus exámenes preventivos. Anote la fecha y la hora de su consulta en su planificador.
- Regístrese en el portal web para miembros de Molina: Mi Molina con el fin de gestionar su atención médica en línea, a cualquier hora del día o la noche. ¡Es sencillo!
- Descargue la aplicación móvil de Molina en la App Store de Apple o en la Play Store de Google para registrarse. Una vez que se registre, podrá gestionar fácilmente su atención médica desde su teléfono celular.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Febrero del 2021

Tema de Salud Mensual: Ame su Corazón

Tareas:

- Verifique su colesterol y presión arterial.
- Siga una dieta saludable para el corazón. Reduzca el consumo de sal y grasa.
- Compruebe su índice de masa corporal (IMC).
- Deje de fumar.
- Tome sus medicamentos para la hipertensión a diario.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

Marzo del 2021

Tema de Salud Mensual: Sea Activo

Tareas:

- Pregúntele a su PCP qué tipo de actividad física es segura para usted.
- Pruebe nuevos entrenamientos y encuentre algo que le guste.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Abril del 2021

Tema de Salud Mensual: Prevención de Caídas

Tareas:

- Asegúrese de que su hogar esté bien iluminado. Si es necesario, equipe su hogar o el de sus familiares con barandillas para ayudar a que sea seguro.
- Considere utilizar un andador, bastón o una silla de ruedas si su PCP lo recomienda. O bien, ayude a un familiar a conseguir un andador, bastón o una silla de ruedas si es necesario.
- Hable sobre cualquier medicamento que pueda afectar su equilibrio con su PCP.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

Mayo del 2021

Tema de Salud Mensual: Conciencia sobre la Diabetes

Tareas:

- Hable con su PCP. Pregunte por su riesgo de diabetes. Si usted tiene diabetes, programe sus pruebas de laboratorio.
- Llame a su oftalmólogo si necesita un examen de los ojos para personas con diabetes este año.
- Revise la piel y la sensibilidad de sus pies. Informe a su PCP si tiene llagas, disminución de la sensación o flujo sanguíneo deficiente.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Junio del 2021

Tema de Salud Mensual: Administración de Medicamentos

Tareas:

- Hable con su PCP sobre sus medicamentos.
- Tome sus medicamentos diariamente y según las indicaciones, incluso cuando se sienta bien.
- Inicie una rutina para la renovación de recetas médicas.
- Utilice el servicio de farmacia por correo o solicite suministros de 90 días cuando sea posible. Llame al Departamento de Servicios para Miembros para obtener más detalles.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

Julio del 2021

Tema de Salud Mensual: Conciencia sobre la Artritis

Tareas:

- Pídale a su PCP recomendaciones de medicamentos para manejar cualquier dolor o molestia.
- En lugar de levantar un recipiente pesado, intente deslizarlo por el mesón. Sujete libros en la palma de sus manos, no con los dedos.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Agosto del 2021

Tema de Salud Mensual: Alimentación saludable

Tareas:

- Coma una gran variedad de verduras.
- Intente comer más carnes magras. Comience por hacer pequeños cambios en su dieta semanal.
- Planifique sus comidas con antelación y asegúrese de que sean balanceadas.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Septiembre del 2021

Tema de Salud Mensual: Comienza la Temporada de Gripe

Tareas:

- Visite una farmacia de la red de Molina Healthcare o acuda a un PCP para recibir la vacuna contra la gripe.
- Lávese las manos con frecuencia.
- Quédese en casa si está enfermo.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

Octubre del 2021

Tema de Salud Mensual: Conciencia sobre el Cáncer de Mama

Tareas:

- Pregúntele a su PCP acerca del momento adecuado para comenzar la detección del cáncer de mama.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Noviembre del 2021

Tema de Salud Mensual: Conciencia sobre la Osteoporosis

Tareas:

- Informe a su PCP si tiene alguna caída o traumatismo físico grave.
- Hable con su PCP sobre la medición de la densidad ósea.
- Pregunte sobre los medicamentos que ayudan con el manejo del dolor o la salud ósea.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Diciembre del 2021

Tema de Salud Mensual: Días Festivos Felices

Tareas:

- Trabaje como voluntario cerca de su hogar.
- Si necesita apoyo, llame a nuestra Línea de Consejos de Enfermería. ¡Estamos aquí para usted!

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Enero del 2022

Tema de Salud Mensual: Ponga en Marcha su Año Nuevo

Tareas:

- Hable con su PCP acerca de los exámenes preventivos del año.
- Programe citas para llevar a cabo sus exámenes preventivos. Anote la fecha y la hora de su consulta en su planificador.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Febrero del 2022

Tema de Salud Mensual: Ame su Corazón

Tareas:

- Verifique su colesterol y presión arterial.
- Siga una dieta saludable para el corazón. Reduzca el consumo de sal y grasa.
- Compruebe su índice de masa corporal (IMC).
- Deje de fumar.
- Tome sus medicamentos para la hipertensión a diario.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28						

Marzo del 2022

Tema de Salud Mensual: Sea Activo

Tareas:

- Pregúntele a su PCP qué tipo de actividad física es segura para usted.
- Pruebe nuevos entrenamientos y encuentre algo que le guste.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Abril del 2022

Tema de Salud Mensual: Prevención de Caídas

Tareas:

- Asegúrese de que su hogar esté bien iluminado. Si es necesario, equípe su hogar con barandillas para poder moverse de forma segura.
- Considere utilizar un andador, bastón o una silla de ruedas si su PCP lo recomienda.
- Hable sobre cualquier medicamento que pueda afectar su equilibrio con su PCP.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

Mayo del 2022

Tema de Salud Mensual: Conciencia sobre la Diabetes

Tareas:

- Hable con su PCP. Pregunte por su riesgo de diabetes. Si usted tiene diabetes, programe sus pruebas de laboratorio.
- Llame a su oftalmólogo si necesita un examen de los ojos para personas con diabetes este año.
- Revise la piel y la sensibilidad de sus pies. Informe a su PCP si tiene llagas, disminución de la sensación o flujo sanguíneo deficiente.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Junio del 2022

Tema de Salud Mensual: Administración de Medicamentos

Tareas:

- Hable con su PCP sobre sus medicamentos.
- Tome sus medicamentos diariamente y según las indicaciones, incluso cuando se sienta bien.
- Inicie una rutina para la renovación de recetas médicas.
- Utilice el servicio de farmacia por correo o solicite suministros de 90 días cuando sea posible. Llame al Departamento de Servicios para Miembros para obtener más detalles.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

Esta información está disponible en otros formatos, como braille, audio y letra grande.

Molina Healthcare cumple con las leyes federales vigentes de derechos civiles y no discrimina por motivos de raza, origen étnico, nacionalidad, religión, género, sexo, edad, discapacidad mental o física, estado de salud, recepción de atención médica, experiencia de reclamaciones, historial médico, información genética, evidencia de asegurabilidad o ubicación geográfica.

ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al (800) 665-3086 (TTY: 711).