

# TENEMOS BUENAS NOTICIAS... Y MÁS BUENAS NOTICIAS.

Mire el contenido.



MolinaHealthcare.com

(855) 631-9048

A close-up portrait of an elderly woman with short, wavy grey hair, wearing black-rimmed glasses and a pearl earring. She has a gentle smile and is looking slightly to the right of the camera. The background is a soft, out-of-focus light blue.

**MOLINA LO TRATA BIEN.  
PORQUE USTED ES IMPORTANTE  
PARA NOSOTROS.**

Molina Healthcare of Idaho (Molina) cumple las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. ATTENTION: If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call 1-844-809-8445 (TTY: 711). ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-1-844-809-8445 (TTY: 711). 注意：如果您使用繁體中文，您可以免費獲得語言援助服務。請致電1-844-809-8445 (TTY: 711).

# Usted es lo más importante para nosotros.

## Mensaje del Presidente



Estimado miembro:

¡Gracias por ser parte de la familia de Molina Healthcare! Nuestra misión es mejorar la vida de nuestros miembros y comunidades en Idaho.

En Molina, todo lo que hacemos tiene como fin cuidar su salud y bienestar. Es un compromiso que puede confiarme a mí y a todo el personal de Molina Healthcare of Idaho. En este boletín, puede obtener información sobre algunos de nuestros eventos en la comunidad y nuestras iniciativas de retribución. También encontrará detalles sobre sus beneficios y consejos para ayudarlo a sentirse mejor.

Atentamente,

Brandon Hendrickson  
Presidente del plan  
Molina Healthcare of Idaho

Todos los boletines están disponibles en [MolinaHealthcare.com](http://MolinaHealthcare.com).

Para obtener esta información en su idioma de preferencia y formatos accesibles, llame a Servicios para Miembros. El número se encuentra en su tarjeta de identificación de miembro de Molina.

¿Desea obtener una copia de su Manual del Miembro? Llame al (844) 809-8445 o visite nuestro sitio web en [MolinaHealthcare.com](http://MolinaHealthcare.com). Su Manual del Miembro le explica lo siguiente:

- Cómo cambiar de proveedor, cómo cancelar su inscripción y todo lo que necesita saber sobre sus derechos y responsabilidades como miembro
- Cómo presentar una queja
- Cómo apelar una decisión sobre sus beneficios
- Cómo obtener ayuda si habla un idioma que no es el inglés
- Cómo acceder a servicios de salud mental



[MolinaHealthcare.com](http://MolinaHealthcare.com) (855) 631-9048

## Cómo controlar su presión arterial

En primer lugar, obtenga una lectura precisa de su presión arterial en el consultorio del médico:

1. Vaya al baño primero.
2. Descanse unos minutos antes.
3. Asegúrese de que el brazalete sea del tamaño correcto.
4. Descruce las piernas y mantenga los pies planos sobre el piso.
5. No hable mientras se obtiene la lectura de la presión.
6. Si la primera lectura es alta, solicite que le tomen una segunda lectura luego de unos minutos.

Siga el plan que le indique su médico para reducir la presión arterial. Es posible que deba hacer lo siguiente:

- ▶ Cambiar su dieta
- ▶ Consumir menos sal
- ▶ Perder peso
- ▶ Realizar actividad física
- ▶ Dejar de fumar
- ▶ Beber menos alcohol
- ▶ Reducir el estrés
- ▶ Tomar medicamentos para la presión arterial
- ▶ Revisar su presión arterial regularmente



- Cómo obtener información sobre proveedores que tienen contrato con Molina
- Cómo acceder al Directorio de Proveedores
- Cómo obtener atención de emergencia, fuera del horario de atención y fuera del área
- Cómo acceder a servicios de administración de casos
- Cómo obtener detalles acerca del modo en que Molina paga a los proveedores
- Cómo denunciar casos de fraude, despilfarro o abuso de atención médica
- Cómo registrar directivas anticipadas para la atención, es decir, poner por escrito sus elecciones de atención médica para conocimiento de su proveedor y de su familia

Este boletín informativo también está disponible en español. Por favor, comuníquese con el Departamento de Servicios para Miembros para pedir una copia en español.

¿Sabe cuándo usar los servicios de emergencia o de atención médica urgente? Llame al (844) 809-8445. Encuentre un centro de atención médica urgente en [MolinaHealthcare.com](http://MolinaHealthcare.com).

¿Tiene problemas con su atención médica o nuestros servicios? Usted puede presentar un reclamo o una apelación. Llame al (844) 809-8445 o siga las instrucciones en [MolinaHealthcare.com](http://MolinaHealthcare.com).

# Usted es muy importante para Molina Healthcare.

**Estamos orgullosos de apoyar a las comunidades en las que prestamos servicio.**

En Molina Healthcare of Idaho, estamos agradecidos por cada oportunidad de retribuir y cumplir el objetivo de nuestra compañía de servir a los demás. Para celebrar el Mes de Acción contra el Hambre en septiembre, Molina donó \$5,000 a Idaho Foodbank, que entrega alimentos saludables a ancianos. Además, 17 empleados de Molina se ofrecieron como voluntarios para armar 387 cajas con alimentos para ancianos necesitados de la comunidad local.

“Miles de personas mayores en Idaho no tienen suficientes alimentos porque no pueden pagarlos”, comentó Karen Vauk, Presidenta y Directora Ejecutiva de Idaho Foodbank. “Las investigaciones demuestran que las personas mayores que no tienen garantizado un plato de comida todos los días consumen menos calorías y menores cantidades de nutrientes esenciales, lo que genera problemas de salud graves, como depresión, diabetes, enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares. Por eso, estamos agradecidos con Molina Healthcare por donar no solo fondos, sino también tiempo para ayudar a los vecinos de edad avanzada que lo necesitan”.



**En Molina, nos complace poder compartir con nuestros vecinos y colaborar para mejorar la vida de todos.**

## Molina se ocupa. Cada miembro de Molina cuenta con un equipo que cuida su salud a su disposición.

### Especialista en atención

Su especialista en atención es un experto a cargo de revisar sus necesidades de salud, coordinar la atención con médicos y terapeutas y verificar su plan de atención personal para garantizar que tenga el apoyo que necesita para vivir una vida más saludable.

### Conector de la comunidad

Su conector de la comunidad trabaja en estrecha colaboración con organizaciones comunitarias, como refugios, iglesias, programas diurnos para adultos, comedores populares y bancos de alimentos. El conector de la comunidad puede reunirse con usted en persona o por teléfono para ayudarlo a construir un sistema de asistencia local.

### Equipo de atención interdisciplinaria (ICT)

El equipo de atención interdisciplinaria (Interdisciplinary Care Team, ICT) es un equipo de instructores que lo ayudan a tomar las mejores decisiones sobre necesidades de atención complejas. El ICT reúne a líderes de grupos clínicos, de salud conductual, de administración de casos y de farmacia para trazar un plan de atención basado en su bienestar.

Comuníquese con su equipo de atención en [MHIDCaseManagement@molinahealthcare.com](mailto:MHIDCaseManagement@molinahealthcare.com). Hable con el equipo: Llame a Servicios para Miembros al (844) 809-8445.



[MolinaHealthcare.com](https://www.molinahealthcare.com)

(855) 631-9048

## Molina Healthcare está aquí para facilitar su buena salud.

Es por eso que le ofrecemos formas convenientes para ayudarlo a sentirse mejor:



**Línea de consejos de enfermería las 24 horas:** Para obtener respuesta a sus preguntas médicas de día y de noche  
Inglés: (888) 275-8750 Español: (866) 648-3537  
Personas sordas y con discapacidad auditiva: (TTY 711).



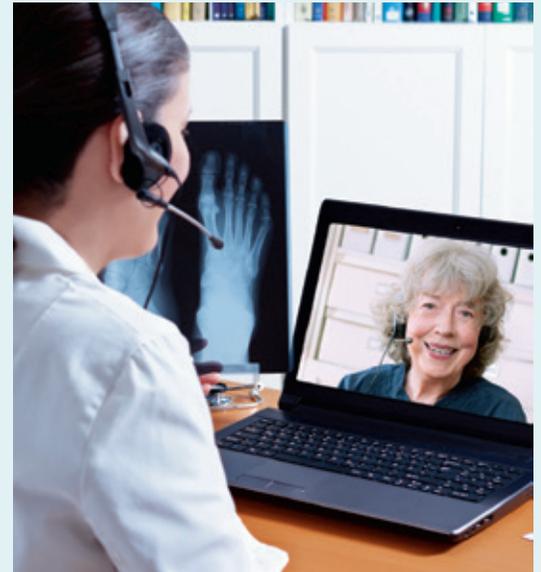
**Mi Molina:** Su cuenta en línea para buscar un proveedor, cambiar de médico, consultar sus beneficios y reclamaciones, solicitar una nueva tarjeta de identificación y mucho más.



**Una amplia red de proveedores:** Para atenderlo cerca de su hogar, incluidos aproximadamente 30 hospitales y 6042 especialistas.



**Consejos de educación para la salud:** Simplemente visite [MolinaHealthcare.com](http://MolinaHealthcare.com) y obtenga consejos para mantener su salud.



## Recuperar las esperanzas: una historia verdadera de Molina.

A los 64 años, Vickie tenía su propia casa, ahorros y una pensión. Estaba lista para su retiro, hasta que una cirugía de rodilla cambió todos sus planes. Vickie contrajo una infección por *Staphylococcus aureus* resistente a la meticilina (MRSA), un tipo de bacteria resistente a los medicamentos que incluso puede provocar la muerte.

Afortunadamente, Vickie superó esta infección. Se mudó a un centro de enfermería para recuperarse, pero, poco después, había gastado sus ahorros e incluso tuvo que vender su casa. “Me gasté todo. Perdí todo lo que había conseguido durante toda mi vida”, recuerda.

Sin embargo, el sistema no había perdido a Vickie. Su administrador de casos de Molina y trabajador de servicios y apoyo a largo plazo (Long-Term Services and Supports, LTSS) se pusieron en contacto con una organización comunitaria para ayudarla con una transición saludable. Juntos, le consiguieron a Vickie un apartamento con servicios públicos pagados, alimentos, una silla de ruedas

y otro equipamiento, y una asistente de atención de la salud en el hogar para ayudarla con las actividades cotidianas.

Hoy, Vickie disfruta de no depender de otros, pero aún no está lista para retirarse. Prefiere trabajar en su nuevo empleo: defender a las personas con discapacidad.



*“¡Soy feliz cuando voy a trabajar! Ha sido una excelente transición”.*

### **Acerca de nuestros miembros: protección de su privacidad**

Su privacidad es importante para nosotros. Respetamos y protegemos su privacidad. Nuestra Notificación de las Normas de Privacidad contiene más información acerca de cómo usamos y compartimos la información de salud protegida (Protected Health Information, PHI) de nuestros miembros. Puede encontrar nuestra Notificación de las Normas de Privacidad completa en [MolinaHealthcare.com](https://MolinaHealthcare.com). También puede solicitar una copia de nuestra Notificación de las Normas de Privacidad si llama a Servicios para Miembros al (844) 809-8445.

### **Fraude, despilfarro y abuso de atención médica**

El fraude, despilfarro y abuso pueden aumentar los costos de atención médica y afectar la calidad de su atención. Puede denunciar casos de fraude, despilfarro y abuso a la línea AlertLine de Molina. Llame al número de teléfono gratuito (866) 606-3889, TTY 711, las 24 horas del día, los 7 días de la semana. También puede informar sus inquietudes en el sitio web de AlertLine en <https://MolinaHealthcare.AlertLine.com>.