

Otoño 2018 Boletín informativo sobre salud y bienestar

Adherencia a medicamentos

Asegurarse de tomar sus medicamentos es primordial para mantenerse saludable. Si usted no toma sus medicamentos, su condición podría empeorar y provocar un deterioro en su salud general. A continuación le ofrecemos algunos consejos para la toma de su(s) medicamento(s):

- Tome su(s) medicamento(s) a la misma hora cada día.
- Use un pastillero. Algunos pastilleros separan las dosis de los medicamentos según la hora del día.
- Recargue el pastillero a la misma hora cada semana. Elija un día para resurtir sus medicamentos.
- Escriba en el calendario la fecha de su próximo resurtido de medicamentos. También puede configurar un recordatorio en el teléfono.
- Intente que la toma de medicamentos forme parte de su rutina diaria, como lavarse los dientes, antes o después de una comida, o prepararse para acostarse.



Si tiene alguna pregunta sobre sus medicamentos, comuníquese con su proveedor o farmacéutico.

Mes Nacional de la Recuperación

Molina Healthcare of Illinois (Molina) sabe que gozar de un buen estado de salud mental es primordial para tener una buena salud física. Molina desea que sus miembros que tengan problemas de salud mental o abuso de sustancias reciban ayuda.

El Mes Nacional de la Recuperación se celebra en septiembre y está patrocinado por la Administración de Servicios de Abuso de Sustancias y Salud Mental (AHCA), que forma parte del Departamento de Salud y Servicios Humanos. El Mes Nacional de la Recuperación es un momento ideal para reflexionar sobre la importancia de la recuperación de enfermedades de salud mental y por abuso de sustancias.

Si usted tiene un problema de salud mental o abuso de sustancias, llame al Departamento de Servicios para Miembros al (855) 687-7861; TTY 711, de lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 5:00 p. m. Podemos ayudarle a programar una cita con un profesional de salud mental. Lo ayudaremos a coordinar el transporte para ir y venir de su cita.

Si tiene alguna pregunta sobre la salud mental o el abuso de sustancias, llame a la línea gratuita de consejos de enfermeras las 24 horas al día de Molina al (888) 275-8750.

Para obtener más información sobre el Mes Nacional de la Recuperación, visite <https://www.recoverymonth.gov/>.

Todos los boletines informativos están también disponibles en www.MolinaHealthcare.com.

Para obtener esta información en su idioma preferido y/o formatos accesibles, llame al Departamento de Servicios para Miembros. El número telefónico se encuentra al reverso de su tarjeta de identificación del miembro.

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

MolinaHealthcare.com



Estás en familia.



Departamento de Mejoramiento de Calidad (QI)
1520 Kensington Drive, Suite 212
Oak Brook, IL 60523



¿Preguntas sobre su salud?

Llame a nuestra Línea de Consejos de Enfermeras las 24 horas del día.

Inglés y otros idiomas:
(888) 275-8750
Español: (866) 648-3537

Su salud es nuestra prioridad.

Los usuarios de TTY deben llamar al 711.

MolinaHealthcare.com



Estás en familia.