



¡Junio es el mes nacional de seguridad!

¿Está su familia a salvo?

¡La seguridad es muy importante! Las personas deben estar conscientes de los peligros que están a su alrededor. Manténgase a salvo haciendo cambios pequeños en su vida cotidiana. Puede prevenir muchas de las lesiones y muertes comunes.

Algunas de las maneras para mantenerse a salvo incluyen:

- No usar su teléfono móvil mientras que conduce el auto. Decirles a sus conocidos que hagan lo mismo.
- Revisar las pilas de sus detectores de humo y dióxido de carbono. Es posible que necesite cambiarlas.
- Descartar los medicamentos no usados o caducados.
- Estar preparado para una catástrofe natural o una provocada por seres humanos.
- Conocer los problemas de seguridad que existen en su hogar y en su comunidad.
- Mantener su hogar limpio y bien iluminado. Esto ayudará a prevenir resbalones, tropezones y caídas. Esto es muy importante para adultos mayores de 65 años.

Conozca sus riesgos. Comparta lo que ha aprendido con sus conocidos.

Índice

¿Está su familia a salvo?	1
Conozca lo que Molina le ofrece en línea	2
Queremos escuchar sus opiniones	3
Deje de fumar	3
Cómo comer saludable y económicamente ..	4
¿Está tomando algún medicamento?	4
El alcohol y la salud	4
Conocimiento sobre el cáncer	5

Este boletín y los boletines futuros con educación para la salud se pueden encontrar en nuestra página web, www.MolinaHealthcare.com.

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

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

Conozca lo que Molina le ofrece en línea

¿Ha ingresado recientemente a la página web de Molina? Tiene muchos recursos disponibles para ayudarle a conocer cómo funciona Molina. Uno de estos recursos maravillosos es la *Guía sobre cómo obtener atención médica de calidad*.



Puede encontrar la *Guía* en la página web, bajo la sección del Programa de Mejoramiento de Calidad. Visite www.MolinaHealthcare.com. Haga clic en "About Medicaid", después "Quality Service", y luego "Quality Improvement Program".

Esta *Guía* le ayudará a conocer los programas y servicios que les ofrecemos a nuestros miembros. Puede leer información sobre nuestro:

- Programa de Mejoramiento de Calidad. Siempre buscamos nuevas maneras de mejorar el cuidado que usted recibe. Puede leer sobre el progreso que realizamos cada año.
- Programa de Administración de Casos. Estamos disponibles para ofrecerle ayuda adicional si padece de una condición médica crónica y complicada.
- Programa de Administración de la Salud. Ofrecemos consejos sobre cómo mantenerse saludable si padece de una condición crónica.

La *Guía* incluye información sobre cómo nosotros:

- protegemos su privacidad.
- trabajamos con nuestros proveedores para asegurar que usted recibe atención médica adecuada.
- tomamos decisiones acerca de su atención médica.
- evaluamos nuevos servicios para proporcionarlos como parte de los beneficios que cubrimos.
- le ayudamos durante una emergencia para que obtenga atención médica después de las horas de consulta.
- le ayudamos a obtener respuestas a las preguntas



- que tiene sobre el beneficio de medicamentos.
- le damos información acerca de los servicios que ofrecemos para problemas de la salud conductual.
- le informamos sobre sus derechos y responsabilidades cuando se inscribe en uno de nuestros planes de salud.
- le ofrecemos consejos sobre cómo obtener una segunda opinión acerca de su atención médica con otro proveedor.
- le enseñamos cómo obtener cuidado fuera de la red.
- le permitimos presentar una queja si tiene problemas con su atención médica o los servicios de Molina.
- le permitimos apelar un servicio o reclamo cuando no se ha pagado.
- le informamos cómo encontrar información en el directorio de proveedores acerca de nuestros proveedores.
- le ayudamos a aprender cómo completar una directiva anticipada para ayudarle tomar decisiones sobre su propio cuidado.
- evaluamos nuevas investigaciones para determinar si los nuevos servicios se han demostrado ser seguros.
- ofrecemos los servicios de TDD / TYY para nuestros miembros que tienen discapacidades auditivas o del habla.
- ofrecemos los servicios de interpretación para nuestros miembros que los necesitan.

Esta *guía* contiene una lista de control con las herramientas que puede encontrar en la página web. Estas herramientas incluyen:

- Una lista de los proveedores y hospitales contratados con Molina. Los datos incluyen:
 - los nombres, direcciones y números de teléfono de proveedores.
 - el estado de certificación de un proveedor con el Consejo Médico.
 - las horas de consulta para todos los centros.
 - los proveedores aceptando a nuevos pacientes.
 - los idiomas que hablan los proveedores o su personal.
 - la información de hospitales, incluyendo el nombre, dirección y estado de acreditación.
- Detalles acerca de los beneficios y servicios que se incluyen y excluyen en su cobertura.
- Los copagos y otros cobros que debe pagar (cuando es pertinente).
- Lo que debe hacer si recibe un cobro o factura.
- FAQs (las preguntas más frecuentes y respuestas).

(a continuación en la siguiente página)

Conozca lo que Molina le ofrece en línea **(continuación)**

- Otros procedimientos de farmacia, tal como:
 - los medicamentos no cubiertos.
 - los límites y cuotas de medicamentos.
 - el procedimiento para solicitar una excepción para los medicamentos no incluidos en el formulario.
 - los procedimientos para: sustituir un medicamento genérico, hacer un intercambio terapéutico (el uso de medicamentos diferentes que tienen los mismos efectos), y los protocolos para la terapia escalonada (el uso de determinados medicamentos primero antes de cubrir otro medicamento para la misma condición).
- Cómo comunicarse con el personal del Departamento de Administración de Utilización (UM, por sus siglas en inglés) debido a problemas o preguntas relacionadas al Departamento de UM.
- Guías preventivas de la salud y calendarios de vacunación.
- Sus derechos y responsabilidades y la privacidad de su información.

Puede imprimir la *guía* y cualquier otra información que necesite de nuestra página web. Asimismo, puede comunicarse con el Departamento de Servicios para Miembros para pedir que se le envíe por correo una copia impresa de la información. El número de teléfono se encuentra al dorso de su tarjeta de identificación.

Queremos escuchar sus opiniones

Queremos que usted reciba la mejor atención posible. Valoramos sus opiniones y queremos escucharlas.

Tenemos un Comité Asesor de Afiliados y nuestros miembros están invitados a participar. El comité le ofrece la oportunidad de compartir sus comentarios acerca de nuestros servicios. Por ejemplo, usted nos puede dar sus opiniones acerca de nuestros programas. También nos puede ayudar a mejorar el acceso a nuestros servicios. El comité está integrado de miembros, empleados del plan de salud y defensores comunitarios.

Para aprender más, por favor comuníquese con el Departamento de Servicios para Miembros. Corra la voz a otros miembros. Si ellos desean unirse, infórmeles que llamen al Departamento de Servicios para Miembros.



Deje de fumar

Si deja de fumar puede prevenir algunas enfermedades y la muerte prematura. Las personas que dejan de fumar pueden reducir su riesgo de desarrollar cáncer de los pulmones, enfermedades cardíacas y otras enfermedades pulmonares. No importa su edad ni cuánto tiempo ha fumado. Lo mejor es dejar de fumar. ¡Los beneficios a su salud empezarán tan pronto como deje de fumar!

- **Después de 20 minutos**, su presión arterial comienza a bajar.
- Después de 24 horas, su riesgo de tener un paro cardíaco disminuye.
- Después de un año, su riesgo de tener una enfermedad del corazón disminuye.
- Después de 5 a 15 años, su riesgo de tener un derrame cerebral disminuye.

Hay muchas maneras de dejar de fumar. Es posible que tenga que intentar distintas maneras antes de tener éxito. ¡No se dé por vencido! Tome en cuenta que nunca es muy tarde, especialmente si padece de una enfermedad crónica.

Molina tiene un programa que le puede ayudar a dejar de fumar. Comuníquese con el Departamento de Servicios para Miembros y pregunte acerca de nuestro programa para dejar de fumar. El número de teléfono se encuentra al dorso de su tarjeta de identificación.



Cómo comer saludable y económicamente

Puede beneficiarse mucho cuando come alimentos saludables. Las frutas y verduras pueden reducir el riesgo de desarrollar cáncer y otras enfermedades. Son una fuente rica de vitaminas, minerales y fibra. También son bajas en grasas y calorías.

¡Puede comer saludablemente y ahorrar dinero! Utilice estos consejos para ahorrar dinero con las comidas:

1. Planifique sus comidas para toda la semana. Haga una lista de lo que tiene y lo que necesita comprar.
2. Busque ofertas y cupones en su periódico local o en el internet.
3. Compare las distintas marcas. Vea el precio por unidad y el tamaño de alimentos parecidos.
4. Compre al mayoreo. Los paquetes de pollo y las verduras congeladas en bolsas grandes serán más económicos. Asegúrese de tener suficiente espacio en el congelador.
5. Intente de comer una comida vegetariana una vez a la semana. Los frijoles son una opción baja en costo y alta en proteína.
6. Beba agua cuando salga a comer. Otros tipos de bebidas pueden costar más y ser menos saludables.

¿Está tomando algún medicamento?

Asegúrese de mantener una lista de todos sus medicamentos recetados y los medicamentos de venta libre. Repase su lista con su proveedor por lo menos una vez al año. Llévase sus medicamentos actuales a todas las citas con sus proveedores. Esto le ayudará a asegurar que:

- tome todos los medicamentos necesarios.
- deje de tomar los medicamentos que ya no necesita.
- tome los medicamentos que se pueden tomar juntos con seguridad.



El alcohol y la salud

Algunas personas necesitan unas cuantas bebidas alcohólicas para sentirse relajados. Tomar demasiado alcohol puede causar daños al cerebro, corazón, hígado y páncreas. También puede debilitar su sistema inmunológico. Cuando esto ocurre, es más difícil combatir infecciones. Cuando toma alcohol excesivamente puede desarrollar cáncer de la boca, garganta e hígado.

¿Conoce la cantidad de una bebida alcohólica? La cantidad de líquido en su bebida no está relacionada a la cantidad de alcohol que está tomando. El Instituto Nacional de la Salud indica que una bebida contiene aproximadamente 14 gramos de alcohol puro. Esto es equivalente a:

- 12 onzas de cerveza regular
- 8 - 9 onzas de licor de malta
- 5 onzas de vino
- 1.5 onzas de licor





¡Mayo
es el mes
de detección y
prevención del
cáncer de la
piel!

Conocimiento sobre el cáncer

El cáncer cervicouterino es el cáncer más común en las mujeres que se puede prevenir. Comúnmente se desarrolla por causa del virus de papiloma humano (VPH). El VPH es una enfermedad de transmisión sexual.

Lo siguiente son pasos importantes para la prevención del cáncer cervicouterino:

- Hable con su proveedor acerca de la vacuna contra el VPH.
- Asegúrese de recibir su prueba de Papanicoláu periódicamente.
- Programe un examen para el bienestar de la mujer y la prueba de detección de cáncer cervicouterino.

El cáncer de mama es el cáncer más común en las mujeres, con excepción del cáncer de la piel. Puede obtener tratamiento cuando se detecta en su etapa temprana. Las mujeres mayores de 40 años de edad deberían de recibir una mamografía cada uno o dos años.

El cáncer colorrectal es el segundo cáncer fatal más común. Puede afectar a cualquier género, raza y grupo étnico. Es principalmente común en personas de 50 años de edad en adelante.

Las siguientes son opciones para la detección temprana del cáncer colorrectal:

- Prueba de sangre fecal oculta - cada año
- Sigmoidoscopia - cada 5 años
- Colonoscopia - cada 10 años

Hable con su proveedor para determinar cuál opción es mejor para usted.

El cáncer de la piel es el tipo de cáncer más común. Este cáncer ocurre debido a daños a la piel por los rayos ultravioleta (UV). Hable con su PCP para obtener un examen para detectar el cáncer de la piel. El cáncer de la piel se puede prevenir.

Los siguientes son algunos pasos importantes para proteger su piel:

- Use un protector solar con por lo menos un FPS de 15. Aplíquelo de nuevo durante todo el día.
- Limite el tiempo que está en el sol. Los rayos UV son más potentes entre las 10:00 a. m. y 4:00 p. m.
- Use un sombrero y gafas de sol cuando salga afuera.



Attn: DM -IL
P.O. Box 4004
Bothell, WA 98041-4004

38191DM0114



¿Tiene preguntas acerca de su salud?

*¡Llame a nuestra
Línea de Consejos de Enfermeras!*

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

¡ABIERTA LAS 24 HORAS!

¡Su salud es nuestra prioridad!

Personas con impedimentos auditivos,
favor de llamar al servicio TTY (inglés y español): 711