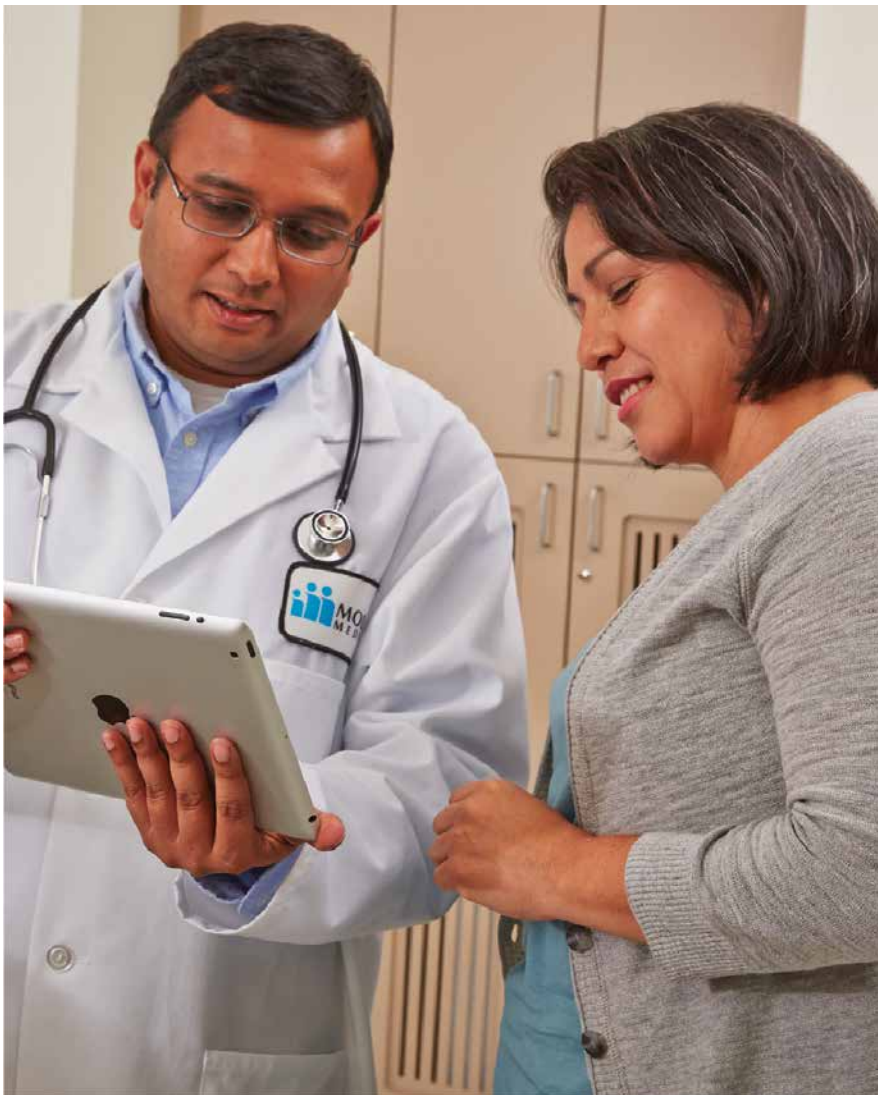


# Boletín Informativo sobre Salud y Bienestar Verano 2019



## Presión Arterial Alta

Es importante que mantenga su corazón sano. Mantener su presión arterial dentro de un rango normal es un buen comienzo.

### ¿Qué es la presión arterial elevada?

Una presión arterial normal es de 120/80 mm/Hg o menos. Una presión arterial elevada puede alcanzar los 139/89, una presión arterial alta alcanza los 140/90 o más.

### En esta publicación

Presión arterial alta . . . . .	1
Cómo informar un abuso, abandono, explotación y otros incidentes críticos. . . . .	3
Manejo de la gripe . . . . .	4
Vacunas en las farmacias. . . . .	4

---

Todos los boletines informativos también se encuentran disponibles en [MolinaHealthcare.com/Duals](http://MolinaHealthcare.com/Duals).

Para obtener esta información en su idioma preferido y/o en un formato accesible, por favor comuníquese con Servicios a los Miembros. El número se encuentra en la parte posterior de su Tarjeta de Membrecía.

[MolinaHealthcare.com/Duals](http://MolinaHealthcare.com/Duals)





## ¿Puede la presión arterial alta afectar mi organismo?

Sí, la presión arterial alta que no se encuentra bajo control puede ocasionar un ataque cardíaco o un accidente cerebrovascular (ACV). Presentar valores de presión arterial altos por largo tiempo puede hacer que fallen sus riñones e incluso podría causar problemas en la memoria o demencia.

## ¿Cómo puede controlar la presión arterial alta?

La presión arterial elevada o alta pueden controlarse con medicamentos y cambios en el estilo de vida. Estos cambios pueden incluir:

- Controlar su presión arterial de manera periódica durante las visitas a su médico o en su casa. Usted puede obtener un dispositivo electrónico para controlar su presión arterial de manera gratuita a través del Plan Medicare-Medicaid de Molina Dual Options si su prestador de servicios se encuentra en la red y le entrega una orden para obtener el dispositivo. Esta orden debe ser entregada al proveedor de equipos médicos de la red Molina Dual Options.
- Dejar de fumar.
- Seguir una dieta sana con más frutas, vegetales y granos integrales. Limitar la cantidad de sal, grasas saturadas, grasas trans y colesterol que consume.
- Beber menos alcohol.
- Leer las etiquetas de los alimentos para así reducir la cantidad de sal de su dieta.
- Aumentar la actividad y mantener un peso saludable.

Molina Dual Options puede ayudarle a encontrar un profesional o agendarle una cita. Comuníquese a Servicios a los Miembros, llamando al (877) 901-8181; TTY 711. Los representantes se encuentran disponibles para ayudarle de lunes a viernes de 8 a.m. a 8 p.m.



# Cómo informar el abuso, el abandono, la explotación y otros incidentes críticos.

El fraude, el derroche y el abuso, además del abandono, son todos incidentes que deben ser informados. El fraude se produce cuando alguien recibe beneficios o pagas a las que no tiene derecho.

## Otros ejemplos de fraude son:

- Utilizar la identificación de otra persona o permitirle usar la propia.
- Un proveedor factura por servicios que usted no recibió.

Abuso es cuando alguien produce daño o lesiones físicas o mentales.

## Estos son algunos ejemplos de abuso:

- **Abuso físico** es cuando uno sufre daños como cuando recibe una bofetada, un pinchazo, un empujón o amenaza con un arma.
- **Abuso económico**, cuando una persona utiliza el dinero de uno, cheques personales o tarjetas de crédito sin permiso.
- **Abuso mental**, cuando alguien nos dirige palabras amenazantes, intenta controlar nuestra actividad social o mantenernos aislados.
- **Abuso sexual** es cuando alguien le está tocando de manera inapropiada y sin permiso.

Se entiende por abandono cuando alguien decide dejar de proveer las necesidades básicas para la vida, como es el caso de los alimentos, la vestimenta, vivienda o atención médica.

Si usted cree que es víctima, infórmelo de inmediato. Puede comunicarse a todos los centros de Servicios a los Miembros al (877) 901-8181. También puede comunicarse con una de las siguientes agencias. Todos los informes son confidenciales y pueden ser anónimos.

## Línea Directa para Residencias de Cuidado – (800) 252-4343

La Línea Directa de las Residencias de Cuidado del Departamento de Salud Pública de Illinois se utiliza para presentar quejas relacionadas con hospitales, establecimientos de cuidado y agencias de salud en el hogar y el cuidado o falta de cuidado de los pacientes.

## Oficina del Inspector General – (800) 368-1463

La línea directa del Inspector General de la Oficina de Departamento de Servicios Humanos de Illinois se utiliza para informar denuncias de abuso, abandono o explotación de personas de 18 a 59 años de edad.

La sospecha de fraude o de abuso también puede informarse directamente al estado de Illinois, comunicándose al:

### Illinois State Police

Medicaid Fraud Control Unit

8151 W. 183rd Street, Suite F | Tinley Park, Illinois 60477

## Línea Directa de Servicios de Protección al Adulto – (866) 800-1409

Para informar el abuso, el abandono o la explotación de individuos de 18 a 59 años de edad con una discapacidad o personas de 60 años de edad o mayores, llame a la Línea Directa de Protección al Adulto.

## Línea Directa para Reclamos en Residencias para Personas con Discapacidades (SLF) – (800) 226-0768

La Línea Directa del Departamento de Salud y Servicios de Familia de Illinois se utiliza para informar el abuso, el abandono o la explotación de personas que viven en Residencias para Personas con Discapacidades (SLF).



[MolinaHealthcare.com/Duals](https://MolinaHealthcare.com/Duals)

# Cómo manejar la gripe

La temporada de la gripe casi ha llegado y la mejor forma de reducir el riesgo de contagio es recibir la vacuna para la gripe. Se recomienda la administración de la vacuna para la gripe a toda persona de seis meses de edad en adelante.

Como miembro de Molina Dual Options, usted puede recibir la vacuna para la gripe de manera gratuita. Puede visitar a su médico o a farmacias como CVS y Walgreens para recibir la vacuna para la gripe.

Los buenos hábitos pueden ayudar a detener la diseminación de los gérmenes y prevenir enfermedades, como la gripe. Estos son algunos consejos que le pueden ayudar a permanecer sano durante esta temporada:

- Cubra su boca y nariz cuando estornude.
- Lave sus manos a menudo, con agua y jabón, durante al menos 15-20 segundos.
- No toque su rostro. Si toca un germen y luego toca su rostro, puede contagiarse de gripe.
- Evite a las personas que estén enfermas. Hable con sus hijos y nietos. Indíqueles cómo prevenir la diseminación de los gérmenes. A menudo, los niños se contagian la gripe (o los resfríos) entre sí en la escuela o cuando están jugando.
- Asegúrese de recibir su vacuna para la gripe.

Las personas con una enfermedad crónica presentan mayor riesgo de complicaciones debido a la gripe. Prepárese para la temporada de la gripe. Hable con su proveedor hoy para saber más sobre cómo obtener su vacuna para la gripe.

El Plan Medicare-Medicaid de Molina Dual Options es un plan de salud que tiene contratos con Medicare y Medicaid en Illinois para brindar los beneficios de ambos programas a sus suscriptores.

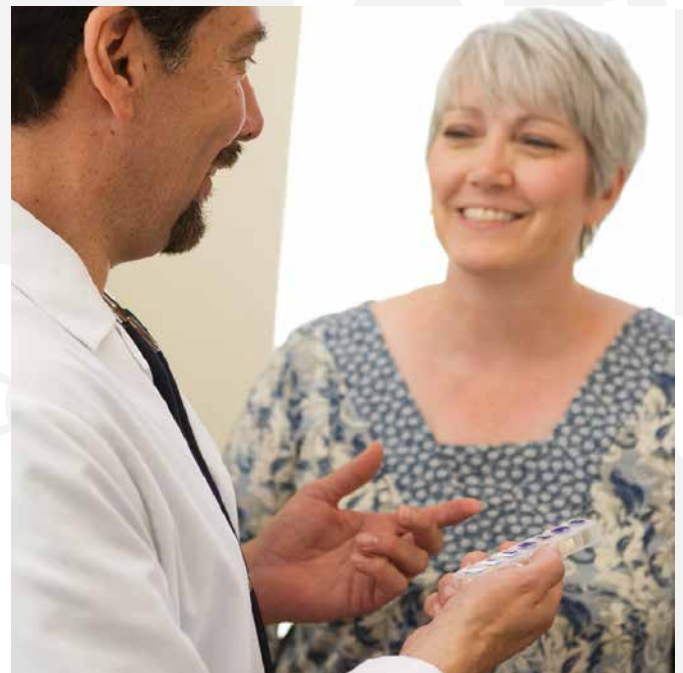
Usted puede obtener este documento de manera gratuita en otros formatos, por ej., impresión en letras de mayor tamaño, sistema Braille o en audio. Llame al (877) 901-8181, TTY: 711, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 8 p.m., hora local. Esta llamada es sin cargo.

# Vacunas en las Farmacias

¡Buenas noticias! Molina Dual Options cubre las vacunas para la gripe y otras vacunas en las farmacias de la red participantes. Estas vacunas se le ofrecen de manera gratuita.

Molina Dual Options ofrece algunas vacunas sin cargo en farmacias de la red. Esto ayuda a protegerle de las enfermedades. Los miembros pueden visitar una farmacia de la red para obtener este servicio. Molina Dual Options cubre las vacunas para la gripe, neumonía (Pneumovax 23 y Prevenar 13), herpes zóster (Shingrix) y DTP (vacunas contra la difteria, tos ferina y tétanos).

Comuníquese con Servicios a los Miembros llamando al (877) 901-8181; TTY: 711 para obtener más información o ubicar una farmacia cercana.





Molina Healthcare of Illinois (Molina) cumple con todas las leyes de los derechos civiles relacionadas con los servicios del cuidado de la salud. Molina ofrece servicios de cuidado de la salud a todos los miembros sin importar su raza, color, nacionalidad de origen, edad, discapacidad o sexo. Molina no excluye a las personas ni las trata de manera diferente por su raza, color, nacionalidad de origen, edad, discapacidad o sexo. Esto incluye la identidad de género, el embarazo y la estereotipificación del sexo.

Para poder ayudarle, hable con nosotros, Molina brinda servicios sin cargo:

- Asistencia y servicios para personas con discapacidades
  - Intérpretes de lenguaje de señas con experiencia
  - Material escrito en otros formatos (impresión en letras de mayor tamaño, audio, formatos electrónicos accesibles, sistema Braille)
- Servicios de idiomas para personas que hablan otras lenguas o cuentan con un nivel de inglés limitado
  - Interpretes experimentados
  - Material escrito traducido a su idioma
  - Material redactado de manera simple, en lenguaje llano

Si usted necesita de estos servicios, comuníquese con Servicios a los Miembros de Molina llamando al (877) 901-8181; TTY/TDD: 711, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 8 p.m., hora local.

Si considera que Molina no le ha brindado estos servicios o le ha tratado de manera diferente por su raza, color, nacionalidad de origen, edad, discapacidad o sexo, usted puede presentar un reclamo. Puede presentar un reclamo en persona, por correo, fax o correo electrónico. Si requiere ayuda para escribir su reclamo, le ayudaremos. Llame a nuestro Coordinador de Derechos Civiles al (866) 606-3889, o TTY, 711. Envíe su reclamo por correo a:

Civil Rights Coordinator (Coordinador de Derechos Civiles)  
200 Oceangate  
Long Beach, CA 90802

También puede enviar su reclamo por correo electrónico a [civil.rights@molinahealthcare.com](mailto:civil.rights@molinahealthcare.com). O, enviar su reclamo por fax a (562) 499-0610.

También puede presentar un reclamo de derechos civiles al Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE.UU., Oficina para los Derechos Civiles. Puede encontrar las formas para los reclamos en <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>. Puede enviarlas por correo a:

U.S. Department of Health and Human Services  
(Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE.UU.)  
200 Independence Avenue, SW  
Room 509F, HHH Building  
Washington, D.C. 20201

También puede enviarlo a un sitio Web a través del Portal de Reclamos de Oficina para los Derechos Humanos visitando <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>.

Si necesita ayuda, llame al 1-800-368-1019; TTY 800-537-7697.



### English

ATTENTION: If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call 1-877-901-8181 (TTY: 711).

### Spanish

ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-877-901-8181 (TTY: 711).

### Chinese

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 1-877-901-8181 (TTY : 711)。

### Tagalog

PAUNAWA: Kung nagsasalita ka ng Tagalog, maaari kang gumamit ng mga serbisyo ng tulong sa wika nang walang bayad. Tumawag sa 1-877-901-8181 (TTY: 711).

### French

ATTENTION : Si vous parlez français, des services d'aide linguistique vous sont proposés gratuitement. Appelez le 1-877-901-8181 (ATS : 711).

### Vietnamese

CHÚ Ý: Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số 1-877-901-8181 (TTY: 711).

### German

ACHTUNG: Wenn Sie Deutsch sprechen, stehen Ihnen kostenlos sprachliche Hilfsdienstleistungen zur Verfügung. Rufnummer: 1-877-901-8181 (TTY: 711).

### Korean

주의: 한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. 1-877-901-8181 (TTY: 711) 번으로 전화해 주십시오.

### Russian

ВНИМАНИЕ: Если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода. Звоните 1-877-901-8181 (телетайп: 711).

### Arabic

ملحوظة: إذا كنت تتحدث اذكر اللغة، فإن خدمات المساعدة اللغوية تتوافر لك بالمجان. اتصل برقم 1-877-901-8181 (رقم هاتف الصم

والبكم: 711).

## Hindi

ध्यान दें: यदि आप हिंदी बोलते हैं तो आपके लिए मुफ्त में भाषा सहायता सेवाएं उपलब्ध हैं। 1-877-901-8181 (TTY: 711) पर कॉल करें।

## Italian

ATTENZIONE: In caso la lingua parlata sia l'italiano, sono disponibili servizi di assistenza linguistica gratuiti. Chiamare il numero 1-877-901-8181 (TTY: 711).

## Portugués

ATENÇÃO: Se fala português, encontram-se disponíveis serviços linguísticos, grátis. Ligue para 1-877-901-8181 (TTY: 711).

## French Creole

ATANSYON: Si w pale Kreyòl Ayisyen, gen sèvis èd pou lang ki disponib gratis pou ou. Rele 1-877-901-8181 (TTY: 711).

## Polish

UWAGA: Jeżeli mówisz po polsku, możesz skorzystać z bezpłatnej pomocy językowej. Zadzwoń pod numer 1-877-901-8181 (TTY: 711).

## Japanese

注意事項：日本語を話される場合、無料の言語支援をご利用いただけます。1-877-901-8181 (TTY: 711) まで、お電話にてご連絡ください。

## Greek

ΠΡΟΣΟΧΗ: Αν μιλάτε ελληνικά, στη διάθεσή σας βρίσκονται υπηρεσίες γλωσσικής υποστήριξης, οι οποίες παρέχονται δωρεάν. Καλέστε 1-877-901-8181 (TTY: 711).

## Gujarati

સુચના: જો તમે ગુજરાતી બોલતા હો, તો નિ:શુલ્ક ભાષા સહાય સેવાઓ તમારા માટે ઉપલબ્ધ છે. ફોન કરો 1-877-901-8181 (TTY: 711).

## Urdu

خبردار: اگر آپ اردو بولتے ہیں، تو آپ کو زبان کی مدد کی خدمات مفت میں دستیاب ہیں۔ کال کریں (TTY: 711) 8181-901-877-1



Molina Healthcare of Illinois  
1520 Kensington Road, Suite 212  
Oak Brook, IL 60523



## ¿Preguntas sobre su salud?

¡Llame a nuestra Línea de Asesoramiento de Enfermeros disponible las 24 horas!

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/Duals](https://www.MolinaHealthcare.com/Duals)

