

Boletín Informativo sobre Salud y Bienestar

Invierno 2020

Encuesta CAHPS®

Molina Healthcare of Illinois desea asegurarse que usted reciba atención de calidad. Nuestra prioridad es la atención de su salud y su satisfacción con nuestra atención. ¡Queremos que nos acerque sus experiencias! Es posible que usted reciba una encuesta esta primavera. La encuesta recibe el nombre de Evaluación de los Profesionales de la Salud y de los Sistemas Realizada por los Clientes (encuesta CAHPS®). La encuesta se enfocará en cómo se siente con la atención que se le brinda a usted o a su hijo, sus médicos y otros temas:

- » Obtener la atención médica que necesita
- » Obtener atención médica rápidamente
- » Atención al cliente
- » En qué medida se comunican bien los médicos
- » Molina como plan de atención médica
- » Su atención médica
- » Su médico personal
- » Sus médicos especialistas



En esta publicación

Encuesta CAHPS®1

Detección y manejo de presión arterial alta.3

Declaración de No Discriminación y Sección 1557.4-5

Todos los boletines informativos también se encuentran disponibles en MolinaHealthcare.com.

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



Your Extended Family.

Sus respuestas no tendrán impacto alguno sobre sus beneficios. Sus respuestas nos ayudarán a mejorar su experiencia con la atención de su salud y a satisfacer sus necesidades. Utilizamos sus respuestas y trabajamos con nuestros médicos para mejorar y brindarle una mejor experiencia. Por favor, busque la encuesta 2020 en el correo, en esta primavera. Por favor, ayúdenos completando la encuesta.

Si desea acercarnos comentarios sobre sus experiencias o si tiene preguntas sobre la encuesta CAHPS, por favor, envíe un mensaje de correo electrónico a **Quality-HealthCampaigns@MolinaHealthcare.com**. Incluya “Comentarios sobre CAHPS” en la línea de asunto del mensaje.

Para obtener más información sobre la encuesta CAHPS, visite:

<https://www.cms.gov/Research-Statistics-Data-and-Systems/Research/CAHPS/index.html>.



Detección y manejo de presión arterial alta

Las personas con presión arterial alta pueden presentar dolores de cabeza, dificultad para respirar, fatiga, confusión, dolor de pecho o latido intenso en el pecho, cuello u oídos. Muchas personas con presión arterial alta no presentan signos ni síntomas. En gran medida, la presión arterial alta es asintomática y se conoce como “la asesina silenciosa”.

Es importante que visite a su médico y que sepa cuáles son sus valores de presión arterial. Se considera normal una presión arterial normal es 120/80 mm/Hg o menos. Se considera que la presión arterial alta cuando su organismo presenta un rango mayor a los 120 mm/Hg, en reposo.

¿Puede la presión arterial alta afectar mi organismo?

Sí. La presión arterial alta no controlada puede ocasionar un ataque cardíaco o accidente cerebrovascular. La presión arterial alta puede endurecer las arterias, disminuir el oxígeno y reducir el flujo de sangre al corazón, cerebro, riñones y ojos. La presión arterial alta también puede ocasionar problemas de memoria o demencia.



¿Cómo puede controlar la presión arterial alta?

La presión arterial alta puede controlarse con medicación y cambios en el estilo de vida. Estos cambios incluyen:

- » Controlar su presión arterial de manera periódica (durante las visitas a su médico o en su casa). Usted puede obtener un dispositivo para monitorear su presión arterial de manera gratuita si su profesional se encuentra en la red y le redacta una orden para el dispositivo. Esta orden se entrega a un proveedor de equipos médicos durables de la red Molina.
- » Dejar de fumar.
- » Comer alimentos saludables. Comer más frutas, vegetales, potasio y granos integrales. Ingerir menos sodio, grasas saturadas, grasas trans y colesterol.
- » Beber menos alcohol.
- » Leer las etiquetas de los alimentos y reducir la ingesta de sodio.
- » Aumentar la actividad y mantener un peso saludable.

Molina puede ayudarle a encontrar un profesional y agendarle una cita. Comuníquese con Servicios a los Miembros llamando al (855) 687-7861; TTY 711. Los representantes le asistirán de Lunes a Viernes de 8 a.m. a 5 p.m.

MolinaHealthcare.com



Molina Healthcare of Illinois (Molina) cumple con las leyes Federales de derechos civiles vigentes y no discrimina en base a 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.

Molina brinda ayuda y servicios a personas con discapacidad para comunicarse de manera efectiva con nosotros, por ejemplo:

- Intérpretes de lenguaje de señas calificados
- Información escrita en otros formatos (impresión en letras de mayor tamaño, audio, formatos electrónicos accesibles y otros formatos)
- Brindar servicios de idioma a personas cuya lengua principal no es inglés, por ejemplo:
 - Intérpretes calificados
 - Información escrita en otros idiomas

Si usted necesita estos servicios, comuníquese con el Coordinador de Derechos Civiles Si considera que Molina no le ha brindado estos servicios o se siente discriminado por su raza, color, nacionalidad de origen, edad, discapacidad o sexo, usted puede presentar un reclamo ante:

Civil Rights Coordinator
(Coordinador de Derechos Civiles)
200 Oceangate
Long Beach, CA 90802
Fax: (630) 203-3993

Correo electrónico: Civil.Rights@MolinaHealthcare.com

Puede presentar un reclamo en persona, por correo, fax o correo electrónico. Si necesita ayuda para presentar un reclamo, el Coordinador de Derechos Civiles está disponible para ayudarle.

Usted puede presentar un reclamo por derechos civiles al Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE.UU., a la Oficina para los Derechos Civiles, electrónicamente a través del Portal de Reclamos de la Oficina para los Derechos Civiles, visitando <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>, o por correo o teléfono a:

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
(800) 368-1019, (800) 537-7697 (TDD)

Puede encontrar las formas para los reclamos en <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>.

English	ATTENTION: If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call 1-855-687-7861 (TTY: 711).
Spanish	ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-855-687-7861 (TTY: 711).
Polish	UWAGA: Jeżeli mówisz po polsku, możesz skorzystać z bezpłatnej pomocy językowej. Zadzwoń pod numer 1-855-687-7861 (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 1-855-687-7861 (TTY: 711)。
Korean	주의: 한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. 1-855-687-7861 (TTY: 711) 번으로 전화해 주십시오.
Tagalog	PAUNAWA: Kung nagsasalita ka ng Tagalog, maaari kang gumamit ng mga serbisyo ng tulong sa wika nang walang bayad. Tumawag sa 1-855-687-7861 (TTY: 711).
Arabic	ملحوظة: إذا كنت تتحدث اذكر اللغة، فإن خدمات المساعدة اللغوية تتوافر لك بالمجان. اتصل برقم 1-855-687-7861 (رقم هاتف الصم والبكم: 711).
Russian	ВНИМАНИЕ: Если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода. Звоните 1-855-687-7861 (телетайп: 711).
Gujarati	સુચના: જો તમે ગુજરાતી બોલતા હો, તો નિ:શુલ્ક ભાષા સહાય સેવાઓ તમારા માટે ઉપલબ્ધ છે. ફોન કરો 1-855-687-7861 (TTY: 711).
Urdu	خبردار: اگر آپ اردو بولتے ہیں، تو آپ کو زبان کی مدد کی خدمات مفت میں دستیاب ہیں۔ کال کریں 1-855-687-7861 (TTY: 711)۔
Vietnamese	CHÚ Ý: Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số 1-855-687-7861 (TTY: 711).
Italian	ATTENZIONE: In caso la lingua parlata sia l'italiano, sono disponibili servizi di assistenza linguistica gratuiti. Chiamare il numero 1-855-687-7861 (TTY: 711).
Hindi	ध्यान दें: यदि आप हिंदी बोलते हैं तो आपके लिए मुफ्त में भाषा सहायता सेवाएं उपलब्ध हैं। 1-855-687-7861 (TTY: 711) पर कॉल करें।
French	ATTENTION: Si vous parlez français, des services d'aide linguistique vous sont proposés gratuitement. Appelez le 1-855-687-7861 (TTY: 711).
Greek	ΠΡΟΣΟΧΗ: Αν μιλάτε ελληνικά, στη διάθεσή σας βρίσκονται υπηρεσίες γλωσσικής υποστήριξης, οι οποίες παρέχονται δωρεάν. Καλέστε 1-855-687-7861 (TTY: 711).
German	ACHTUNG: Wenn Sie Deutsch sprechen, stehen Ihnen kostenlos sprachliche Hilfsdienstleistungen zur Verfügung. Rufnummer: 1-855-687-7861 (TTY: 711).



Your Extended Family.

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



¡Su salud es nuestra prioridad!

Inglés y otros idiomas: (888) 275-8750

¿Preguntas sobre su salud?

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

Los problemas de salud pueden presentarse durante el fin de semana. Como miembro de Molina Healthcare, ¡usted puede hablar con un enfermero de inmediato! La Línea de Asesoramiento de Enfermeros es un servicio cubierto para los miembros de Molina Healthcare. La llamada es gratuita para usted.

¿Cuándo debe comunicarse con la Línea de Asesoramiento de Enfermeros de Molina Healthcare disponible las 24 horas?

- » Es posible que usted tenga una pregunta médica durante o después del horario normal de trabajo.
- » Es posible que a usted le surja una pregunta después de visitar al profesional.
- » Puede sentirse mal y no estar seguro de qué hacer.
- » Puede sentirse mal o haberse lastimado y no estar seguro de adónde concurrir para obtener atención.

Español: (866) 648-3537 Los usuarios de TTY deben llamar al 711.

MolinaHealthcare.com



Your Extended Family.