

Verano del 2015 Boletín de salud y bienestar

Por favor comuníquese con su coordinador de cuidados para una Evaluación de Riesgos de la Salud

Molina Healthcare ofrece servicios de coordinación de cuidados a todos los miembros. Los coordinadores de cuidados realizan Evaluaciones de Riesgos de la Salud (HRA, por sus siglas en inglés) por el teléfono para todos los miembros. De ser necesario, también es posible que le pidamos que complete una Evaluación Integral de Necesidades (CNA, por sus siglas en inglés). Su coordinador de cuidados repasará sus necesidades médicas, conductuales y de cuidado a largo plazo y le ayudará a obtener servicios.

Por favor comuníquese con su coordinador de cuidados si no ha realizado una HRA. Si no conoce el nombre de su coordinador de cuidados, comuníquese con el Departamento de Servicios para Miembros. El número de teléfono se encuentra al reverso de su tarjeta de identificación. Nosotros lo comunicaremos con su coordinador de cuidados.

Tome control de su atención médica

Usted puede ayudar a mantenerse sano y seguro. Es importante que participe en las decisiones sobre su propia atención médica. Usted puede ayudar a prevenir errores relacionados a su cuidado. Trate de:

- hablar con su proveedor acerca de sus metas de la salud;
- comunicarse si tiene preguntas o preocupaciones;
- aprender acerca de su plan de tratamiento;
- leer todos los formularios médicos. Asegurarse de comprender lo que firma;
- pedirle a un familiar o un amigo de confianza que abogue por usted, si es necesario;
- conocer los medicamentos que usted toma. Anotar y llevar sus medicamentos con usted a todas sus citas médicas.

Participe en todas las decisiones que se toman acerca de su atención médica. Usted es el centro de su equipo médico.

Fuente: serie de folletos titulados *Speak-Up* de The Joint Commission.

En esta edición

Por favor comuníquese con su coordinador de cuidados para una Evaluación de Riesgos de la Salud.....p. 1

Tome control de su atención médicap. 1

Tomando medicamentos para tratar la depresiónp. 2

La Línea de Consejos de Enfermeras las 24 horas al día de Molina Healthcare.....p. 3

MolinaHealthcare.com



Estás en familia.

Tomando medicamentos para tratar la depresión

Molina Healthcare está aquí para ayudarle

Usted no está solo. Los estudios indican que 1 en cada 10 personas padece de depresión. Esto es equivalente a 15.8 millones de adultos. Los medicamentos y la "terapia de habla" le pueden ayudar a sentirse mejor.

Tome su medicamento conforme se lo receta su proveedor. Hable con su proveedor antes de dejar de tomar su medicamento. Esto le ayudará a reducir su riesgo de padecer de depresión de nuevo.

Tómese su medicamento para la depresión todos los días

Su medicamento puede tardar de 4 a 6 semanas para ayudarle a sentirse mejor.

La mayoría de las terapias para la depresión a base de medicamentos duran de 6 a 9 meses. Si deja de tomar su medicamento antes de ese tiempo, usted estará en riesgo de padecer de nuevo de la depresión. Hable con su proveedor acerca de cualquier problema que tiene cuando toma su medicamento.

Efectos secundarios

Cualquier medicamento puede causar efectos secundarios. Los efectos secundarios son los síntomas indeseados cuando toma un medicamento. Pregúntele a su proveedor si usted podría tener efectos secundarios cuando toma su medicamento. Esto le ayudará a reconocer los síntomas de los efectos secundarios, si usted llegare a tenerlos.

¿Qué debe hacer si usted tiene efectos secundarios?

Comuníquese con su proveedor para hablar acerca de los efectos secundarios. Es posible que su proveedor pueda hacer unas cuantas cosas para controlarlos. Su proveedor puede:

- pedirle que siga tomando el medicamento para determinar si los efectos secundarios se desvanecerán;
- pedirle que tome una dosis más baja del medicamento;
- recetarle un medicamento distinto para probarlo;
- sugerirle maneras para disminuir los efectos secundarios;
- sugerirle maneras para ayudarle a tolerar los efectos secundarios.



MolinaHealthcare.com



Línea de Consejos de Enfermeras las 24 horas al día de Molina Healthcare

Nuestras enfermeras expertas contestarán sus preguntas y le ayudarán a cualquier hora, día o noche.

Inglés: **(888) 275-8750**

Español: **(866) 648-3537**

Miembros con sordera o impedimentos auditivos: **711**

Los problemas de la salud pueden ocurrir durante la noche o en los fines de semana. Como miembro de Molina Healthcare, usted puede hablar con una enfermera inmediatamente!

La Línea de Consejos de Enfermeras es un servicio cubierto para los miembros de Molina Healthcare. La llamada es gratuita. Puede comunicarse con la Línea de Consejos de Enfermeras de Molina Healthcare las 24 horas al día, los 7 días de la semana.

¿Quiénes son las enfermeras de Molina Healthcare?

- Son enfermeras diplomadas.
- Hablan inglés y muchos otros idiomas.
- Contestan cualquier pregunta que tiene sobre su salud.

¿Cuándo debería de llamar a la Línea de Consejos de Enfermeras las 24 horas al día de Molina Healthcare?

- Es posible que tenga una pregunta médica durante o después de las horas hábiles regulares.
- Quizá se acuerde de una pregunta después de consultar con su proveedor.
- Tal vez esté enfermo y no sepa que hacer.
- Puede que esté enfermo o lastimado y no sepa a dónde acudir para obtener atención.

MolinaHealthcare.com



QI Department

1520 Kensington Drive, Suite 212
Oak Brook, IL 60523



¿Tiene preguntas acerca de su salud?

¡Llame a nuestra Línea de
Consejos de Enfermeras las
24 horas al día!

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

¡ABIERTA LAS 24 HORAS!

¡Su salud es nuestra prioridad!
Si usted tiene una discapacidad auditiva
o sordera, por favor llame al servicio
TTY (inglés y español): 711

MolinaHealthcare.com



Estás en familia.