

# INVIERNO 2023 BOLETÍN INFORMATIVO DE SALUD Y BIENESTAR



## Cáncer de cuello uterino

El cuello uterino es la parte inferior del útero. El cáncer en esta área se llama cáncer de cuello uterino. Cada año, el cáncer de cuello uterino afecta a 13,000 personas que tienen cuello uterino en los EE. UU.

Las personas hispanas con cuello uterino tienen las tasas más altas de desarrollar cáncer de cuello uterino y las personas afroamericanas con cuello uterino tienen las tasas más altas de mortalidad por cáncer de cuello uterino.

¿Sabía que existe una vacuna que puede prevenir el cáncer de cuello uterino?

Efectivamente, ¡es cierto lo que escuchó! La vacuna contra el VPH previene las infecciones causadas por el virus del papiloma humano (también conocido como VPH). Se ha demostrado que este virus causa cáncer de cuello uterino. Esta vacuna está disponible para todas las personas entre 9 y 26 años de edad. Se administra a todas las personas antes de que se expongan al virus del VPH.

¿Sabía que hay test que pueden ayudarla a reducir el riesgo de desarrollar cáncer de cuello uterino?

Actualmente hay 2 test que pueden detectar el cáncer de cuello uterino antes de que empiece. Estos 2 test son:

1. El test o frotis de Papanicolaou: este es un test que examina cambios tempranos en las células del cuello uterino que podrían convertirse en cáncer.
2. Test del VPH: este es un test que mira si existe el virus que causa ciertos tipos de cáncer de cuello uterino.

### En este número

Cáncer de cuello uterino . . . 1-2  
MHIL presenta consejos saludables de Avesis . . . . . 2-3  
¡Su voz es importante!  
¡Queremos saber de usted!. . . 3  
Declaración de no discriminación y 1557 . . . . . 4-5

---

Todos los boletines también están disponibles en [MolinaHealthcare.com](https://www.molinahealthcare.com).

Para obtener esta información en su idioma o formato preferido, llame a Servicios a Miembros. El número está al dorso de su tarjeta de ID de miembro.

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

Si tiene 21 años de edad, debería empezar a hacerse test de Papanicolaou para observar cambios tempranos en el cuello uterino. El test se hace cada 3 años siempre que sea normal.

Si tiene entre 30 y 65 años de edad, puede hacerse un test de Papanicolaou cada 3 años, un test del VPH cada 5 años, o un test de Papanicolaou y un test del VPH cada 5 años.

Si tiene más de 65 años de edad, quizás no necesite más estos test si salen normales.

Molina cubre la vacuna contra el VPH y estos test. Hable con su médico o su proveedor de atención médica para ver cuál de los test es el apropiado para usted y con qué frecuencia debería hacérselos considerando su edad y los resultados previos de los test.



## MHIL presenta consejos saludables de Avēsis

*¿Sabe cuál es la causa principal de la pérdida de visión en personas entre 18 y 64 años de edad? Si respondió diabetes, es correcto.<sup>1</sup> Afortunadamente, los exámenes de la vista rutinarios pueden prevenir 95% de la pérdida de visión relacionada con la diabetes.<sup>1</sup>*

*La salud de la visión, junto a los otros sentidos, debería ser una prioridad para todos, no solo para los diabéticos.*

### Experimente la vida a plenitud

Todos pueden tomar unos pasos fáciles para proteger la salud de su visión. Según el Instituto Nacional del Ojo (NEI), un poco de cuidado adicional de los ojos ayudará a mantener saludables los ojos:<sup>2</sup>

#### • Cuide su salud general

- Coma saludable y manténgase activo(a) para ayudar a disminuir el riesgo de desarrollar afecciones o enfermedades oculares que pueden dañar su visión.
- Si fuma, deje de hacerlo; si no fuma, no empiece.

#### • Proteja sus ojos

- Use anteojos de sol, aun cuando el sol no brille. Elija un par que bloquee 99 a 100% de los rayos ultravioleta A y B.
- Use gafas protectoras durante determinadas actividades, como practicar deportes o hacer reparaciones en casa.
- Descanse los ojos y deje de mirar la pantalla de la computadora durante 20 segundos, cada 20 minutos.

### Avēsis lo ve a usted

Avēsis facilita el acceso a la lista de proveedores, a encontrar información precisa, y controlar el cuidado de la visión a través de nuestras innovadoras herramientas digitales como nuestro portal para miembros.

Visite [avesis.com](https://avesis.com) para encontrar un proveedor de atención a la vista acreditado, confirme su elegibilidad, vea sus beneficios e imprima tarjetas de identificación personal.

Estamos creando un futuro más brillante para las personas que atendemos. ¡Es mejor que agarre esos anteojos de sol!



## • Conozca sus riesgos

- Envejecer, tener sobrepeso y tener historial familiar de enfermedad ocular son factores de riesgo a considerar.
- Tener ciertas afecciones médicas (presión arterial elevada o diabetes) puede aumentar el riesgo de ciertas enfermedades oculares.
- Algunas poblaciones (afroamericanos, hispanos y nativos americanos) podrían ser más vulnerables a desarrollar una enfermedad ocular.

## • Hágase un examen de pupilas dilatadas<sup>3</sup>

- Muchas de las enfermedades oculares no tienen síntomas ni señales de advertencia.
- Aunque piense que sus ojos están saludables, el hacerse un examen de pupilas dilatadas es la única manera de estar seguro.



### Avēsis

10400 N 25th Ave.,  
Suite 200  
Phoenix, AZ 85021

[www.avesis.com](http://www.avesis.com)

## Fuentes

1. <https://www.diabetes.org/diabetes/eye-health>, accedido en enero de 2023.
2. <https://www.nei.nih.gov/learn-about-eye-health/healthy-vision/keep-your-eyes-healthy>, accedido en enero de 2023.
3. <https://www.nei.nih.gov/learn-about-eye-health/healthy-vision/get-dilated-eye-exam>, accedido en enero de 2023.

El material presentado tiene únicamente fines informativos generales y no debe tomarse como consejo médico. Aunque la información procede de fuentes consideradas fiables, tenga en cuenta que las situaciones individuales pueden variar. Siempre debe consultar a un profesional autorizado cuando tome decisiones relacionadas con el cuidado de su visión.

(2/2023)

## ¡Su voz es importante! ¡Queremos saber de usted!

¿Sabía que Molina se apoya en los comentarios de miembros como usted para ayudarnos a mejorar nuestros servicios?

Puede ayudarnos a lograr esto respondiendo la encuesta *Consumer Assessment of Healthcare Provider and Systems* (también conocida como CAHPS®, Evaluación del consumidor de los proveedores y sistemas de cuidados médicos).

Si usted o sus hijos han sido miembros de un Plan de Molina Healthcare durante por lo menos 6 meses, se le podría pedir que responda la encuesta. Un proveedor llamado SPH Analytics le enviará la encuesta por correo. Sus respuestas son privadas. Si es elegido para responder la encuesta, pero no la completa, podría también recibir recordatorios en el correo o por teléfono de un proveedor recordándole que responda la encuesta.

Responder la encuesta es opcional. Responder o no la encuesta no afecta sus beneficios.





## Declaración de No Discriminación de Molina Healthcare of Illinois Medicaid - HealthChoice Illinois

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  
Correo electrónico: [Civil.Rights@MolinaHealthcare.com](mailto: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:

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  
(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	<b>ATTENTION:</b> If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call 1-855-687-7861 (TTY: 711).
Spanish	<b>ATENCIÓN:</b> si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-855-687-7861 (TTY: 711).
Polish	<b>UWAGA:</b> 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	<b>PAUNAWA:</b> 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	<b>ВНИМАНИЕ:</b> 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 ભાષ સહાય સેવાઓ તમારા માટે ઉપલબ્ 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 1855-687-7861 (TTY: 711).
Vietnamese	<b>CHÚ Ý:</b> 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	<b>ATTENZIONE:</b> 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। 1-855-687-7891 (TTY: 711) पर कॉल करें।
French	<b>ATTENTION :</b> Si vous parlez français, des services d'aide linguistique vous sont proposés gratuitement. Appelez le 1-855-687-7861 (TTY : 711).
Greek	<b>ΠΡΟΣΟΧΗ:</b> Αν μιλάτε ελληνικά, στη διάθεσή σας βρίσκονται υπηρεσίες γλωσσικής υποστήριξης, οι οποίες παρέχονται δωρεάν. Καλέστε 1-855-687-7861 (TTY: 711).
German	<b>ACHTUNG:</b> 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

## ¿Tiene preguntas sobre su salud?

**¡Llame a la línea de consejos de enfermería que atiende 24 horas al día!**

Los problemas médicos pueden aparecer en la noche o durante el fin de semana. Como miembro de Molina Healthcare, usted puede hablar con una enfermera inmediatamente. La línea de consejos de enfermería es un servicio cubierto para los miembros de Molina Healthcare. La llamada es sin costo para usted.

**¿Cuándo debería llamar a la línea de consejos de enfermería de Molina Healthcare que atiende 24 horas al día?**

- Cuando tenga una pregunta médica durante o después del horario normal de trabajo.
- Cuando piense en una pregunta después de la visita a su proveedor.
- Cuando se sienta enfermo(a) o no esté seguro(a) qué hacer.
- Cuando se sienta enfermo(a) y no esté seguro(a) a dónde ir para recibir atención.



**¡Su salud es nuestra prioridad!**

Inglés y otros idiomas:  
**(888) 275-8750**

Español:  
**(866) 648-3537**

Los usuarios de TTY deben llamar al 711.