

PRIMAVERA DEL 2022

Boletín Informativo de Salud y Bienestar



El embarazo y sus dientes

Qué esperar cuando está embarazada

Aproximadamente tres de cada cuatro mujeres embarazadas tienen gingivitis, es decir, inflamación de las encías, lo cual hace más probable que sangren. También puede provocar enfermedades de las encías, infecciones e incluso pérdida de hueso.¹ Los cambios hormonales, las náuseas matutinas y los cambios en los hábitos alimentarios pueden provocar este problema de salud. Solamente las mujeres embarazadas sufren estos efectos. La enfermedad de las encías también puede afectar al bebé antes y después del nacimiento.

Los niños cuyas madres tienen caries son tres veces más propensos a tenerlas.² Es por ello que es tan importante el cuidado de los dientes. Esto incluye cepillarse los dientes y el tratamiento de las caries.

El problema para los niños empieza antes de que nazcan. La enfermedad de las encías no tratada afecta todo el organismo. Puede permitir que las bacterias circulen por todo el organismo. Esto puede aumentar el riesgo de un alumbramiento prematuro o tener un bebé con bajo peso al nacer.²

Continúa en la página 2.

En este número

El embarazo y sus dientes . . 1-2

La salud cardíaca 2-3

Actualizar su dirección
postal 4

Declaración de No
Discriminación y
Sección 1557 5-6

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.

Continuación de la página 1.

En estos tiempos, las visitas al médico pueden ser difíciles. ¿Sabía que un dentista puede brindarle cuidados que ningún otro médico puede dar? Las visitas al dentista deben ser cada seis meses. Tenga la seguridad de que las radiografías son seguras. La mayoría de los analgésicos tópicos y dentales también son seguros.³

Para que la boca esté en sus mejores condiciones:²

- Cepíllese dos veces al día con pasta dental con fluoruro.
- Tome agua de grifo con fluoruro.
- Pídale a su dentista que controle o prevenga los problemas dentales.

Avêsis y Molina IL han creado nuestro programa para madres embarazadas para ayudar a reducir los riesgos creados por las enfermedades de las encías no tratadas. Las mujeres embarazadas miembros de Molina pueden llamar al **855-704-0439** para que les ayuden a organizar su cuidado dental. Este programa ayuda a las mujeres embarazadas miembros de Molina a programar sus visitas al consultorio dental. Después de recibir la atención dental, los miembros también pueden recibir un bolsa de pañales con herramientas para el cuidado dental de su bebé.



La salud cardíaca

Una forma de mantenerse sano es reducir los riesgos de desarrollar enfermedades cardíacas. Algunos riesgos están fuera de su control, como la edad o los antecedentes familiares. Otros riesgos pueden requerir supervisión, tales como condiciones como la diabetes y la obesidad.

¿Qué es el colesterol y por qué es importante?

El colesterol es una sustancia cerosa y grasa que se forma en el hígado. Parte del colesterol proviene de los alimentos que comemos. A continuación, se transporta a través de la sangre en las proteínas (HDL y LDL). Es importante hacer lo posible para reducir el colesterol malo y aumentar el bueno. Cuando el cuerpo tiene demasiado colesterol de LDL, puede acumularse placa en las paredes de los vasos sanguíneos. Esto puede obstruir los vasos sanguíneos. Si la arteria obstruida no puede suministrar sangre al corazón o al cerebro, puede producirse un infarto o un accidente cerebrovascular.



Consejos para la salud cardíaca

La dieta afecta el colesterol malo. Por lo tanto, evite la comida chatarra, los alimentos procesados, las carnes rojas, las frituras y otros alimentos con grasas saturadas. Coma más frijoles, frutos secos, granos integrales, manzanas, frutos cítricos y pescado graso. Mantener un peso saludable también puede ayudar a controlar el colesterol. Si la dieta y el ejercicio no son suficientes para llegar al nivel de colesterol deseado, podría necesitar tomar una medicina prescrita por su médico. Estos medicamentos pueden ser muy eficaces. Si necesita ayuda con la dieta y desea hablar con un nutricionista, Molina ofrece estos servicios como parte de su cobertura con Molina. Llame a servicios a miembros para obtener más información.

¿Qué puedo hacer?

Programe una consulta de bienestar físico anual con su proveedor de atención primaria (PCP). En el consultorio, puede preguntarle a su médico sobre su salud cardíaca. La mayoría de adultos deberían chequearse el colesterol por lo menos cada 4 a 6 años. Si el riesgo es alto, su médico podrá pedir que los chequeos se hagan con más frecuencia. El chequeo se realiza mediante una “extracción de sangre en ayunas”. Es importante que revise los resultados del chequeo con su médico. Su médico puede ayudarle a establecer objetivos de colesterol de LDL y de HDL. Si necesita ayuda para programar una cita o encontrar a un PCP, llame a servicios a miembros.

Continúa en la página 4.



Presión arterial

La presión arterial también es muy importante para la salud cardíaca. La hipertensión puede ejercer presión sobre todos los órganos y puede provocar accidentes cerebrovasculares, insuficiencia renal y/u otros problemas graves. Si tiene hipertensión, o presión arterial alta, puede ser elegible para recibir un tensiómetro GRATIS. Llame a servicios a miembros para obtener más información. Vigile diariamente su presión arterial y comuníquelo al médico.

¿Qué más puedo hacer para evitar enfermedades cardíacas?

- Si fuma, deje de hacerlo. Hable con su médico para que le recete medicamentos que faciliten el dejar de fumar. Molina puede ayudarle a dejar de fumar. Para obtener más información llame al **866-687-7861**.
- Haga ejercicios. El ejercicio es una de las mejores cosas que puede hacer para tener buena salud cardíaca. Si tiene una afección cardíaca grave, hable con su médico acerca de cuánto ejercicio puede hacer de manera segura.
- Planifique las comidas por adelantado y como alimentos saludables.

Controle el estrés. El estrés tiene un efecto directo en el equilibrio químico del organismo. Dormir lo suficiente y hacer ejercicios son dos cosas que ayudan.



Actualizar su dirección postal con Illinois Medicaid (HFS)

¿Se ha mudado en los últimos dos años? ¿Tiene una nueva dirección postal?

No se arriesgue a perder su seguro médico.

Asegúrese de actualizar su dirección postal y número de teléfono comunicándose con Illinois Medicaid. El Departamento de Servicios de Cuidado de Salud y Familiares (HFS) de Illinois necesita enviarle la documentación para que pueda conservar sus beneficios.

Asegúrese de usar una dirección postal a donde pueda llegarle el correo. Es importante que llene los documentos que le envió Illinois Medicaid. Medicaid paga los servicios de atención a la salud que usted recibe tales como las visitas al médico y los medicamentos.

Al informarle a HFS su nueva dirección y número de teléfono, puede evitar interrupciones de su cobertura de atención médica y recibir actualizaciones importantes.



Si es miembro de Molina y necesita actualizar su dirección postal:

1. Visite Molinahealthcare.com, vaya a Members (miembros), seleccione su estado (Illinois) y el idioma. Después, haga clic en el botón “Update Now” (actualizar ahora) debajo del mensaje “Don’t Risk Losing Your Health Insurance. Update your address” (No arriesgue perder su seguro médico. Actualice su dirección postal). Esto lo llevará al sitio web de HFS donde podrá llenar el formulario “Medicaid Address” (Dirección postal para Medicaid).

O BIEN

2. Llame al **877-805-5312** de 7:45 a.m. a 4:30 p.m. La llamada es gratuita. Si usa un TTY, llame al **1-877-204-1012**. O visite www2.illinois.gov/hfs/address.

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

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	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 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 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। 1-855-687-7891 (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

¿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.



**¡Su salud es
nuestra prioridad!**

Inglés y
otros idiomas:
(888) 275-8750

Español:
(866) 648-3537

Los usuarios de TTY
deben llamar al 711.