

1ER. TRIMESTRE DE 2022

BOLETÍN INFORMATIVO PARA LOS MIEMBROS



La silla del dentista

Cuando el COVID-19 comenzó en 2020, los consultorios dentales estuvieron cerrados durante casi tres meses. Desde entonces, las oficinas han reabierto con más medidas de seguridad para que usted y su familia estén seguros



- Distanciamiento social en las salas de espera
- Uso obligatorio mascarilla
- Utilización de filtros HEPA puros para limpiar el aire
- Limpieza, sanitización y desinfección repetidas de la zona de la sala de espera
- Prueba de COVID-19 antes de la cita
- Algunas oficinas también hacen un chequeo de la temperatura

(continúa en la página dos)

MolinaHealthcare.com

En esta publicación

La silla del dentista.....1-2

Manténgase informada
sobre la salud de las
mujeres.....3-5

Declaración de No
Discriminación y
Sección 15576-7

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.

La silla del dentista (continúa desde la página uno)



¡El programa dental escolar también ha regresado!

Muchos niños reciben un chequeo y tratamiento con fluoruro en su misma escuela.

Recuerde, ¡no descuide sus dientes!

Las infecciones de la boca afectan la salud en general. Llame para programar una cita. Si necesita ayuda, nuestro equipo dental puede ayudarle a encontrar un proveedor.

Medicaid: 855-687-7861

MMP: 855-704-0433





Manténgase informada sobre la salud de las mujeres



Molina Healthcare of Illinois quiere asegurarse de que obtenga los exámenes que necesita. Como parte de su salud en general, es importante tener un proveedor de atención primaria (PCP, por sus siglas en inglés).

La salud cardíaca de las mujeres

Cada año muchos hombres y mujeres se ven afectados por enfermedades del corazón. Algunos factores de riesgo que aumentan la probabilidad de enfermedades del corazón incluyen los siguientes:

- Diabetes
- Comer alimentos con demasiada grasa y colesterol
- Beber demasiado alcohol
- Tener antecedentes familiares de enfermedades al corazón o presión arterial elevada
- Presión arterial elevada y colesterol elevado
- Obesidad
- Inactividad física
- Consumo de tabaco

Es importante disminuir el riesgo de enfermedades al corazón. Consulte regularmente con su proveedor. Practique hábitos saludables como hacer ejercicios, coma alimentos saludables y controle el estrés.

Manténgase informada sobre la salud de las mujeres

Manténgase informada sobre la salud del cuello uterino

Enero es el mes de informarse sobre el cáncer del cuello uterino. El cáncer de cuello uterino se puede prevenir y tratar. El examen de Papanicolaou es una parte importante de la salud del cuello uterino. Los exámenes de Papanicolaou dependen de la edad y antecedentes de la mujer. Hable con su proveedor acerca de cuándo usted debería hacerse el examen.



Enfermedades de transmisión sexual

Las enfermedades de transmisión sexual (STI, por sus siglas en inglés) pueden contraerse a cualquier edad. Pueden transmitirse a través del sexo vaginal, anal u oral sin protección. Las personas pueden tener una STI sin presentar síntomas. Algunas STI como la clamidia, pueden causar dolor pélvico crónico e infertilidad en las mujeres. Las personas con STI tienen más probabilidades de contraer VIH.

Para disminuir el riesgo de una infección, se debe hacer lo siguiente:

- Limitar el número de parejas sexuales
- Usar condones
- Ver al médico para las pruebas regulares.

Mantener la salud durante el embarazo y después de dar a luz

Desarrollar hábitos saludables es una parte importante del embarazo. Por lo tanto, programe una cita con el médico tan pronto piense que podría estar embarazada.

- Empiece las consultas prenatales tan pronto como sea posible. Al visitar a su médico regularmente durante el embarazo, puede aclarar todas las dudas que pueda tener. **También podría recibir una tarjeta de regalo de \$50 al completar las visitas que reúnen los requisitos.**
- Hacer los cuidados de seguimiento para usted y su bebé es importante después del parto. Asegúrese de hacer una visita de seguimiento entre los 7 y 84 días después del parto. **También podría reunir los requisitos para una tarjeta de regalo de \$50 al completar la consulta posparto.**



Programe hoy mismo su examen de salud para mujeres!

Comuníquese con su proveedor para programar su cita. Molina también puede ayudarle a programar y obtener transporte para su cita.

Puede llamar a servicios a miembros al **(855) 687-7861**; número de TTY: 711, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m. También puede llamar al servicio de transporte de MTM al **(844) 644-6354**.

Recursos:

<https://www.cdc.gov/heartdisease/about.htm>

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 1855-687-7861 (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.