

VERANO DE 2023 BOLETÍN INFORMATIVO DE SALUD Y BIENESTAR



¡Vacúnese contra la gripe lo antes posible!

La temporada de la gripe comienza en octubre y puede durar hasta mayo del año siguiente. Su punto más alto es entre diciembre y marzo.

La gripe es una enfermedad respiratoria contagiosa causada por los virus de la influenza. Estos virus pueden infectar la nariz, la garganta y los pulmones. Los niños, las embarazadas, las personas mayores de 65 años y quienes padecen ciertas afecciones crónicas como asma, diabetes y cardiopatías corren un alto riesgo de desarrollar complicaciones derivadas de la gripe.

La mejor forma de reducir el riesgo de contraer la gripe o de sufrir una complicación grave por una infección gripal es vacunarse contra la gripe.

La vacuna contra la gripe está disponible para todas las personas de 6 meses o mayores.

Preguntas comunes sobre las vacunas contra la gripe

1. Me vacuné contra la gripe el año pasado. ¿Necesito vacunarme otra vez este año?

Sí, es necesario vacunarse contra la gripe todos los años porque las cepas dominantes del virus de la gripe cambian cada año.

2. ¿Puedo contraer la gripe por la vacuna contra la gripe?

No. La vacuna contra la gripe contiene virus inactivados o una partícula diseñada para parecerse al virus de la gripe. Existe una vacuna contra la gripe en aerosol nasal que contiene un virus vivo, pero el virus se ha modificado para que no provoque la gripe.

3. Si nunca me da la gripe, ¿por qué tengo que vacunarme?

¡Considérese una persona con suerte si nunca le da la gripe! Sin embargo, si este es el año en que contrae la gripe, la vacuna contra la gripe puede evitar que se ponga muy enfermo(a) y que tenga que faltar al trabajo o, peor aún, que tenga que ser hospitalizado(a). Además, vacunarse contra la

En este número

¡Vacúnese contra la gripe lo antes posible!1-2

Lleve a su hijo(a) a su examen físico requerido para regresar a la escuela.....2

Obtenga la atención que necesita3

Declaración de no discriminación y sección 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.

gripe le ayuda a no contagiar la gripe a otras personas que no pueden vacunarse, como los bebés menores de 6 meses o las personas con sistemas inmunitarios debilitados.

4. El año pasado me vacuné pero me dio la gripe. ¿Por qué tengo que vacunarme contra la gripe este año?

Tras la vacunación contra la gripe, el organismo tarda dos semanas en fabricar anticuerpos que le ayuden a combatir la infección. Aunque la vacuna contra la gripe no protege el 100% de las veces de contraer la gripe, dependiendo de cuándo se ponga la vacuna, se reduce el riesgo de sufrir una infección grave o de ser hospitalizado por una complicación.

5. ¿La vacuna contra la gripe evitará que me contagie de COVID?

No. El virus que causa la gripe es diferente del virus que causa el COVID. Si no se ha vacunado (o puesto una dosis de refuerzo) con una vacuna COVID bivalente, ¡hágalo lo antes posible! Puede vacunarse contra el COVID al mismo tiempo que recibe la vacuna contra la gripe.

6. ¿Dónde puedo vacunarme contra la gripe?

Puede vacunarse contra la gripe en la consulta de su médico, en el departamento de salud local o en la farmacia. También puede llamar al Departamento Servicios a Miembros de Molina al **(855) 687-7861** para encontrar un lugar más cercano.

Lleve a su hijo(a) a su examen físico requerido para regresar a la escuela

Las consultas de rutina son importantes para el crecimiento y desarrollo de su hijo/a. Durante estas consultas el proveedor de atención primaria puede darle consejos útiles sobre las vacunas y exámenes necesarios.

Es posible que la escuela de su hijo(a) le exija un registro de vacunación actualizado antes de volver al colegio. Consulte al médico de su hijo(a) para asegurarse de que está al día en sus vacunas. Si le falta alguna vacuna, el médico puede ayudarle a ponerse al día.

Nacimiento	2 Meses	4 Meses	6 Meses	9 Meses	12 Meses	15 Meses	18 Meses	24 Meses	30 Meses
			Influenza**						
Hep B	Hep B		Hepatitis B						
	Rotavirus	Rotavirus	Rotavirus						
	DTaP	DTaP	DTaP			Difteria, tétano y tos ferina (DTaP)			
	HiB	HiB	HiB		Influenza H tipo B (HiB)				
	PCV	PCV	PCV		Neumococo conjugado (PCV)				
	IPV	IPV	Polio (IPV)						
					Sarampión, paperas y rubéola (MMR)				
					Varicela				
					Hepatitis A				

■ Las casillas sombreadas muestran vacunas que pueden ponerse durante el rango de edad listado.

*Su médico también puede recomendarle la vacuna contra el COVID19, disponible para bebés a partir de 6 meses.

******Dos vacunas a partir de los 6 meses de edad para proteger contra los virus que pueden causar la gripe.

Obtenga la atención que necesita

Visite a su médico para un chequeo temprano.

Molina desea que se mantenga al día con sus exámenes y servicios de atención médica preventiva. Es importante hablar con su médico sobre cuáles son los exámenes médicos que usted necesita. Visite a su médico por lo menos una vez al año, aunque se siente saludable.

¿Por qué son importantes los exámenes médicos?

Los exámenes médicos pueden ayudar a detener ciertas enfermedades antes de que empiecen. También pueden ayudar a encontrar problemas médicos de forma anticipada. Si tiene un problema médico, su proveedor puede ayudarle a controlarlo.

Su edad, salud, historial familiar y otros factores pueden afectar cuán frecuentemente usted necesita visitar a su proveedor. Las visitas preventivas regulares podrían mantenerle saludable.

¡Obtenga recompensas por hacerse los exámenes médicos necesarios! Vea la información de nuestras recompensas para el 2023 a continuación.



Servicio	Quién debe recibirlo	¿Con qué frecuencia?	Recompensa al miembro
Pruebas de Papanicolaou/VPH (prueba de detección del cáncer de cuello uterino)	Mujeres miembros de 21 a 64 años	1 prueba de detección cada 3 años*	Tarjeta de regalo de \$100
Mamografía (prueba de detección de cáncer de mama)	Mujeres miembros de 50 a 74 años	1 mamografía cada 2 años*	Tarjeta de regalo de \$100
Visita prenatal	Mujeres miembro embarazadas en el primer trimestre de embarazo o dentro de los 42 días posteriores a su afiliación a Molina	1 visita prenatal en el primer trimestre del embarazo	- Tarjeta de regalo de \$50 - Bump Box (productos para embarazadas)
Visita posparto	Miembros que acaban de dar a luz un bebé	7-84 días después del parto	- Tarjeta de regalo de \$50 - Bump Box (productos para embarazadas)
Consulta(a) de rutina para bebé	- Bebés de 0 a 15 meses de edad - Bebés de 15 a 30 meses de edad	6 visitas de rutina en los primeros 15 meses del bebé 2 visitas entre los 15 y 30 meses	- Tarjeta de regalo de \$10 por visita (hasta \$60) - Tarjeta de regalo de \$10 por visita (hasta \$20)

*El médico del miembro puede programar estas pruebas de detección con mayor frecuencia, en función de las necesidades del miembro. Los miembros pueden solicitar estas recompensas una vez por periodo de elegibilidad.

Después de completar las pruebas de detección, visite la página de recompensas para los miembros de Illinois MolinaHealthcare.com para obtener información sobre cómo reclamar su(s) recompensa(s).

Sus beneficios de Molina también cubren el transporte hacia y desde el consultorio del médico. Si necesita transporte a la consulta con el médico, o la farmacia para recoger sus medicamentos, llame al Departamento de Servicios a Miembros.

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:
 - o Intérpretes calificados
 - o 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).



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 de salud pueden aparecer en la noche o durante los fines de semana. Como miembro de Molina, ¡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 su visita a su proveedor.
- Cuando se sienta enfermo(a) o no esté seguro(a) qué hacer.
- Cuando se sienta enfermo(a) o lesionado(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.