

## ¡Cómo Obtener la Atención que Necesita!

Molina Healthcare de Illinois desea asegurarse que usted realice los exámenes de salud preventivos que necesita. Es importante que visite a su Médico de Atención Primaria (PCP). Visitar periódicamente a su médico es una parte fundamental para mantener su salud en general.

Por favor llame a su médico hoy para agendar una cita.



### En esta publicación

¡Cómo Obtener la Atención que Necesita . . . . . 1

Concientización sobre la Salud de la Mujer: La Salud del Corazón de la Mujer, Concientización sobre la Salud del Cuello de Útero, Pruebas para Detectar Infecciones por Enfermedades de Transmisión Sexual. . . . . 2

Concientización sobre la Salud de la Mujer: Salud durante el Embarazo, ¡Programa sus Exámenes de Salud para la Mujer Hoy! . . . . . 3

No Discriminación y la Sección 1557 . . . . . 4-5

---

Todos los boletines informativos también se encuentran disponibles en [MolinaHealthcare.com](http://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.

[MolinaHealthcare.com](http://MolinaHealthcare.com)



Your Extended Family.

# Concientización sobre la Salud de la Mujer

## La Salud del Corazón de la Mujer

¿Sabía que casi el mismo número de hombres y mujeres sufren enfermedades cardíacas cada año en los Estados Unidos? Los factores de riesgo que pueden aumentar su riesgo de enfermedad cardíaca incluyen:

- Diabetes.
- Una dieta con gran contenido de grasas saturadas y colesterol.
- Excesivo consumo de alcohol.
- Antecedentes familiares de enfermedad cardíaca.
- Presión arterial/colesterol elevados
- Obesidad
- No realizar actividad física
- Consumo de tabaco

Es importante que comience a hacer su parte para disminuir el riesgo de padecer enfermedad cardíaca. Esto significa visitar a su médico periódicamente, hacerse tiempo para los hábitos saludables como ejercicio frecuente, elegir los alimentos correctos y manejar su estrés.



## Concientización sobre la Salud del Cuello del Útero

Enero es el Mes de Concientización sobre el Cáncer de Cuello de Útero. El cáncer de cuello de útero puede prevenirse y tratarse. La prueba de Papanicolaou es parte fundamental de la salud del cuello del útero. Cuándo realizarse una prueba de Papanicolaou dependerá de la mujer, según su edad y antecedentes. Hable con su médico de atención primaria o proveedor de salud para la mujer sobre cuándo es el momento indicado para realizarse la prueba.



## Pruebas para Detectar Infecciones de Transmisión Sexual

¿Sabía que los varones y las mujeres de 15 a 24 años representan la mitad de todas las Infecciones de Transmisión Sexual (STI, del inglés Sexually Transmitted Infections) nuevas? No obstante, usted puede contraer una infección a cualquier edad.

Las STI pueden contagiarse mediante sexo vaginal, anal u oral sin protección. Usted puede tener STI y no presentar síntomas. Algunas STI, como la clamidia, pueden generar en las mujeres dolor pélvico crónico e infertilidad. Las personas con una STI tienen mayores posibilidades de contraer el Virus de Inmunodeficiencia Humano (VIH).

Para reducir el riesgo de contraer una infección, limite el número de compañeros sexuales, utilice preservativos y consulte a su PCP o Proveedor de Salud para la Mujer, para realizarse las pruebas recomendadas.

## Salud durante el Embarazo

Es importante programar una cita con el médico tan pronto como sospeche que puede estar embarazada.

- Comenzar temprano con las visitas de cuidado prenatal ayuda a establecer una fecha de parto precisa. Conocer su fecha de parto es importante para su embarazo. También es importante contar con un espacio de cuidado durante su embarazo. Usted puede visitar a su médico para que responda sus preguntas. Su visita prenatal también puede ayudar a detectar complicaciones relacionadas con el embarazo. Mediante el Programa de Recompensa para Embarazo y Bebés de Molina's Stork Bucks, usted puede **obtener una tarjeta de regalo por \$25.00** para ver a su médico en una visita prenatal durante el primer trimestre de embarazo o dentro de los 42 días de inscripción con Molina.
- Una vez que su bebé haya nacido, es importante que continúe recibiendo atención. Si no recibe cuidado prenatal, es importante que lo reciba después del parto. Por favor, realice su visita posparto entre los días 7 y 84 posteriores al nacimiento de su bebé. Mediante el Programa de Recompensa para Embarazo y Bebés de Molina's Stork Bucks, usted puede **obtener una tarjeta de regalo por \$50.00** para ver a su médico en una visita posparto entre los días 7 y 84 posteriores al nacimiento de su bebé.
- **¿Sabía usted?** Sus dientes y encías pueden cambiar durante el embarazo. Esto puede generar una infección perjudicial para usted y para su bebé. Es importante que visite al dentista durante el embarazo para reducir el riesgo. Puede encontrar un dentista de Molina llamando al (855) 704-0439. También puede hacer clic en el botón "Proveedores Dentales" en el directorio de Proveedores en línea, visitando [www.MolinaHealthcare.com](http://www.MolinaHealthcare.com). También puede comunicarse con Servicios a los Miembros llamando al (855) 687-7861; TTY 711. Los representantes podrán ayudarle a encontrar un dentista de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m.



## ¡Programe sus Exámenes de Salud Preventivos Hoy!

Comuníquese con su proveedor para ayudar a agendar sus Exámenes de Salud para la Mujer. Molina también puede ayudarle a programar su cita. Le ofrecemos transporte para su visita. Por favor, comuníquese con Servicios a los Miembros llamando al (855) 687-7861; TTY: 711, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m. Para organizar el transporte para su visita, llame al (844) 644-6354.

### Bibliografía:

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



## 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

## ¿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.



**MolinaHealthcare.com**



Your Extended Family.