

myhealthmylife™

2021 NÚMERO 1

 **PASSPORT
HEALTH PLAN**
BY MOLINA HEALTHCARE

CONTENIDOS

Cómo recibir ayuda
si sufre violencia
doméstica **15**

Recordatorios
mensuales
sobre la salud **16**

Su portal en línea **18**

¡Consulte
nuestros
beneficios y
recompensas
adicionales!

PÁGINA 2

Beneficios y recompensas ADICIONALES de Passport

Consulte algunos de los beneficios y las recompensas adicionales que tiene con Passport Health Plan de Molina Healthcare. Para aprovechar estos beneficios y recompensas, llame al Departamento de Servicios para Miembros al 1-800-578-0603 (TTY 711).

Lo que puede obtener	Los detalles	¿Quién es elegible?	El costo
Recompensas Saludables	Asistir a una consulta posparto entre 7 y 84 días después del nacimiento del bebé.	Madres primerizas 12 años o más	Tarjeta de regalo de \$25
	Realizar una consulta prenatal durante su primer trimestre o en un período de 42 días desde la inscripción.	Madres embarazadas 12 años o más	Asiento de automóvil o asiento elevado
	Realizarse un examen de retina para diabéticos cada año Someterse a la prueba de laboratorio de HbA1c	Miembros con diabetes de entre 18 y 75 años	Tarjeta regalo de \$50 por cada una (máximo anual de \$100)
	Realizarse una mamografía cada año (una por miembro al año)	Mujeres Entre 50 y 74 años	Tarjeta de regalo de \$25
	Llevar a su hijo a un máximo de 6 consultas preventivas infantiles en un período de 15 meses	Entre 1 y 3 años	\$10 por consulta (tarjeta regalo de \$60 máximo)
	Realizarse una prueba de Papanicolaou	Mujeres Entre 21 y 64 años	Tarjeta de regalo de \$25
	Someterse a un examen preventivo de detección de clamidia	Mujeres Entre 16 y 24 años	Tarjeta de regalo de \$25
	Ir a una consulta de seguimiento dentro de los 7 días después de la internación en hospital: por internaciones médicas, se debe acudir al proveedor de cuidados primarios (PCP), mientras que, por internaciones de salud conductual, se debe acudir al proveedor de salud conductual o al PCP; (sin límites)	Todos los miembros	Tarjeta regalo de \$50
	Acudir a una consulta de cuidado preventivo para adultos (una al año)	18 años o más	Tarjeta de regalo de \$25
	Consulta con el dentista (una al año)	Todos los miembros	Tarjeta regalo de \$50
Tener un diagnóstico de diabetes o presión arterial alta	Todos los miembros con diabetes o presión arterial alta	Manguito para medir la presión arterial	



Lo que puede obtener	Los detalles	¿Quién es elegible?	El costo
Exploraciones físicas para la escuela y para realizar deportes	Obtenga una exploración física gratuita cada año para la escuela o para realizar deportes	Entre 6 y 18 años	Examen físico anual gratuito
Anteojos o lentes de contacto para adultos	Obtenga \$100 cada 2 años naturales por un par de anteojos o lentes de contacto	21 años o más	\$100
Programa para el control de la obesidad y programa Weight Watchers	Consiga hasta 13 semanas gratuitas del programa Weight Watchers. Los proveedores, los departamentos internos, los administradores de cuidados o las personas con autoremissiones pueden recomendar a miembros. Se necesita autorización previa.	Todos los miembros	Valor de \$40
Teléfono y datos gratuitos	El teléfono celular gratuito incluye 350 minutos mensuales, 1 GB de datos y mensajes de textos ilimitados. Si tiene su propio teléfono inteligente, puede recibir 1 GB de datos gratuitos y mensajes de textos ilimitados con su factura telefónica existente.	Todos los miembros que no están inscritos en un plan de telefonía celular	Gratuito. ¡Sin costo para usted!
GED	Obtendrá vales para realizar la prueba de Desarrollo de Educación General (GED, por sus siglas en inglés) de forma gratuita en los centros de pruebas	18 años o más	Valor de \$120
	Recibirá una tarjeta regalo por aprobar el examen	18 años o más	\$50
Tarjeta de descuento de CVS	Un 20 % de descuento sobre el precio estándar de miles de elementos para la salud que ofrece la marca CVS	Todos los miembros	Varía según el uso
Asma	Los miembros que se registren y completen los tres meses del Programa para el Control del Asma, Breath with Ease®, reciben una funda de almohada y un cobertor de colchón hipoalergénicos. Passport proporcionará un segundo inhalador sin costo adicional a los niños menores de 18 años a los que se les recete un inhalador.	Colchón y Almohada: Todos los miembros del programa para el Control del Asma Segundo Inhalador: Entre 6 y 18 años	Cobertor de colchón: \$60 Fundas de almohada: \$20 Segundo inhalador: gratis para los miembros
Servicios de cuidado de respiro	Passport cubre los servicios de cuidado de respiro con el fin de brindar al cuidador del miembro algo de alivio y tiempo de autocuidado para que recargue sus energías y se relaje. Se necesita autorización previa.	Miembros con necesidades especiales de atención médica que tienen un cuidador de tiempo completo	8 horas anuales de servicios de cuidado de respiro

Su salud y su calidad de vida

En Passport, nos preocupamos por la calidad de atención que recibe. Nos importa porque queremos mejorar su salud y su calidad de vida.

Desde nuestro Programa de Mejoramiento de Calidad (Quality Improvement, QI), nos centramos en la calidad de la atención. En el programa, hacemos lo siguiente:

- Le proporcionamos la información que necesita para mejorar su salud y la de su familia.
- Buscamos medios para poder mejorar nuestros servicios.
- Usamos medios reconocidos a nivel nacional para ver cómo lo estamos haciendo y cómo podemos mejorar.
- Usamos pautas de la práctica clínica reconocida a nivel nacional, de la atención médica preventiva y de la salud conductual. Les damos estas pautas a sus doctores. Para recibir una copia impresa, llámenos al (800) 578-0603, pulse 0, luego, pulse 8434. También puede encontrar una copia en nuestra página web en www.passporthealthplan.com.
- Buscamos por qué medios podemos mejorar los servicios médicos preventivos y los de salud.
- Le ofrecemos Programas integrales de Administración de Cuidados, que incluyen la atención por asma y diabetes.
- Le ofrecemos programas de salud como Early and Periodic Screenings, Diagnosis, and Treatment (Detección, Diagnóstico y Tratamiento Oportuno y Periódico, EPSDT) y Mommy Steps (los pasos de la madre).
- Buscamos llegar a usted y ofrecerle educación relacionada con la salud.
- Realizamos los estudios médicos y los estudios de prestación de servicios, cuando consideramos que son necesarios.
- Nos aseguramos de que los programas estén disponibles para los miembros que tienen necesidades de salud especiales.
- Encuestamos a los miembros y a los doctores y usamos esas respuestas para revisar el programa de QI y trabajar con todos los departamentos de Passport y los proveedores para mejorar los servicios.

¿Cómo puede obtener más información?

Puede solicitar una copia de nuestra descripción del programa de QI. Solo llame al Departamento de Servicios para Miembros al (800) 578-0603 o consulte en PassportHealthPlan.com.



Presentar una apelación

Esperamos que esté satisfecho con sus beneficios de Passport. Si por alguna razón no lo está, queremos saberlo de inmediato. Si no está de acuerdo con una decisión de Passport, usted o su representante pueden presentar una apelación dentro de los 60 días desde que se tomó la decisión.

Si presenta una apelación o una queja, usted no perderá su membresía ni sus beneficios de Passport ni tendrá consecuencias negativas.

Cómo presentar una apelación

- Puede presentar una apelación por teléfono o por escrito.
- Si presenta su apelación por teléfono, debe hacerle un seguimiento por escrito dentro de los 10 días desde que realiza la llamada.
- Si un representante presenta su apelación, usted debe darle su aprobación por escrito.
- Para enviar su apelación por escrito, envíe la solicitud y todos los registros relacionados a:
Passport Health Plan by Molina Healthcare
Appeals Coordinator
5100 Commerce Crossing Drive
Louisville, KY 40229
- Los registros relacionados pueden incluir comentarios por escrito o cualquier otra información sobre su apelación.

Apelación acelerada (rápida)

- Usted o su doctor pueden pedir que se tome una decisión más rápida si su salud peligra.
- Si la apelación califica como “acelerada”, tomaremos una decisión dentro de las 72 horas siguientes a que presente la solicitud. Dispondrá de un tiempo limitado para enviarnos los registros relacionados.
- Si la solicitud no califica como “acelerada”, se convertirá en una apelación regular.

Su derecho a una audiencia estatal

Si no está de acuerdo con la decisión tomada por Passport ante la apelación, puede pedir una Audiencia Imparcial Estatal. Se debe matasellar la solicitud por escrito dentro de los 120 días siguientes a la fecha que figura en la carta de decisión.

Envíe la solicitud por escrito para pedir una Audiencia Estatal Imparcial al:

Kentucky Department of Medicaid Services
Division of Program Quality & Outcomes
275 East Main Street- 6C-C
Frankfort, KY 40621

¿Necesita ayuda?

Llame al 1-800-578-0603. Los usuarios de TTY deben llamar al 711. Podemos ayudarlo a presentar una apelación.

Obtener servicios durante una apelación o una audiencia estatal



Si desea obtener servicios que le acaban de ser denegados o que le fueron denegados en una apelación, debe enviar una solicitud por escrito durante la apelación. Si la decisión final de la apelación es mantener (no cambiar) la denegación, puede que tenga que pagar los servicios que recibió durante la apelación.



Hábitos bucodentales saludables para todas las edades

Los hábitos bucodentales saludables pueden mejorar su salud general, cualquiera sea su edad. ¡Solo mire!



Edad	Hábitos bucodentales saludables	Los beneficios
Recién nacido hasta los 2 años	<ul style="list-style-type: none"> Masajee las encías del recién nacido con un paño limpio dos veces al día. Una vez que le salgan los dientes, cepíllele los dientes y la línea de las encías al menos dos veces al día con un cepillo de dientes suave. Lleve a su hijo al dentista apenas le salga el primer diente o antes de cumplir el primer año. No use dentífrico. Amamante a su bebé si puede. Siga las recomendaciones de los doctores para que tenga una dieta saludable después del destete. Asista a las consultas periódicas de EPSDT para detectar de forma precoz todas las necesidades médicas y de desarrollo. 	<ul style="list-style-type: none"> Ayuda contra las molestias de la dentición. Hace que el bebé comience a tener buenos hábitos bucodentales. 
Desde los 2 hasta los 6 años	<ul style="list-style-type: none"> A los 2 años, comience a aplicar una gota de dentífrico con fluoruro en el cepillo de dientes. No permita que su hijo trague el dentífrico. Una vez que su hijo aprenda a NO tragar el dentífrico, puede empezar a aplicar más cantidad. Nunca aplique una cantidad de dentífrico mayor que el tamaño de un guisante hasta después de los 6 años. Cepíllele los dientes y la línea de las encías a su hijo con un cepillo de dientes suave dos veces al día. Los padres deben cepillarles los dientes a los niños pequeños y, luego, pedirles que se “cepillen lo que faltó”. Cepíllele los dientes a su hijo hasta que sepa que su hijo puede hacerlo por sí solo (por lo general, entre los 9 y los 10 años). Comience a usar hilo dental todos los días cuando ya se puedan tocar los dientes del niño entre los 2 y los 3 años. Consuma alimentos variados, arme un arcoíris de colores en cada comida. Limite los alimentos y las bebidas dulces a ocasiones especiales. Asista a la consulta con el dentista para que le realice una limpieza dental periódica. Pregúntele al dentista acerca de los selladores dentales. Asista a las consultas periódicas de EPSDT para detectar de forma precoz todas las necesidades médicas y de desarrollo. 	<ul style="list-style-type: none"> Fomenta buenos hábitos de salud bucodental. Reduce la posibilidad de tener caries. Reduce la posibilidad de padecer dolor en los dientes (los niños con dolores tienen una mayor dificultad a la hora de prestar atención y aprender). 

Edad	Hábitos bucodentales saludables	Los beneficios
Desde los 6 hasta los 20 años	<ul style="list-style-type: none"> Solo use una cantidad de dentífrico con fluoruro similar al tamaño de un guisante. Cepíllese los dientes, a lo largo de la línea de las encías y la lengua todos los días, por la mañana y la noche. Enjuáguese la boca a diario con un enjuague bucal antiséptico. Nunca trague el dentífrico ni el enjuague bucal. Use hilo dental todos los días. Cambie el cepillo de dientes cada 3 meses o cuando las cerdas estén desgastadas. Limite los alimentos y las bebidas dulces a ocasiones especiales. Consuma alimentos variados, arme un arcoíris de colores en cada comida. Asista a las consultas periódicas de EPSDT para detectar de forma precoz todas las necesidades médicas y de desarrollo. No fume ni consuma productos a base de tabaco. Asista a la consulta con el dentista para que le realice una limpieza periódica. Pregúntele al dentista por los selladores cuando se prepare para el año escolar. 	<ul style="list-style-type: none"> Reduce la posibilidad de tener caries. Reduce la posibilidad de padecer dolor en los dientes y de tener mal aliento (puede afectar a la hora de hacer amigos, socializar y desarrollar la autoestima). Reduce la posibilidad de perder dientes y de sufrir cambios en la apariencia del rostro. 
21 años o más	<ul style="list-style-type: none"> Use una cantidad de dentífrico con fluoruro similar al tamaño de un guisante. Cepíllese los dientes, a lo largo de la línea de las encías y la lengua todos los días, por la mañana y la noche. Enjuáguese la boca a diario con un enjuague bucal antiséptico. Nunca trague el dentífrico ni el enjuague bucal. Use hilo dental todos los días. Cambie el cepillo de dientes cada 3 meses o cuando las cerdas estén desgastadas. Limite los alimentos y las bebidas dulces a ocasiones especiales. Consuma alimentos variados, arme un arcoíris de colores en cada comida. No fume ni consuma productos a base de tabaco. Asista a la consulta con el dentista todos los años para que le realice una limpieza. Asista a la consulta con su doctor todos los años para que lo ayude con cualquier afección médica que pudiera tener. Si usa dentadura postiza, límpiela a diario con el limpiador que su dentista le da y cepíllese las encías y la lengua todos los días, por la mañana y la noche. 	<ul style="list-style-type: none"> Reduce la posibilidad de perder dientes y de sufrir cambios en la apariencia del rostro (esto es importante en los trabajos con atención al público). Reduce la posibilidad de padecer dolor en los dientes y de tener mal aliento (puede afectar a la hora de hacer amigos, socializar y desarrollar la autoestima). Reduce la posibilidad de presentar problemas que derivan de ciertas afecciones médicas. Por ejemplo: la periodontitis puede causar trabajos de parto prematuros, neumonías e infecciones en las cavidades o válvulas cardíacas. 

Fuente: American Dental Association, Mayo Clinic

Tener un corazón SALUDABLE

La cardiopatía es la primera causa de muerte en Kentucky y en Estados Unidos.

Tome medidas hoy para conocer los riesgos y lo que puede hacer al respecto.

Factores de riesgo que NO PUEDE controlar	Factores de riesgo que PUEDE controlar
<ul style="list-style-type: none"> • Edad • Sexo • Raza • Antecedentes familiares • Sus antecedentes médicos 	<ul style="list-style-type: none"> • Si tiene presión arterial alta • Fumar • Si tiene colesterol alto • Peso • Si tiene diabetes

Consejos para tener un corazón saludable

A continuación, le presentamos una lista de recomendaciones que puede seguir para controlar los riesgos y tener un corazón saludable:

- **Siga los consejos de su doctor acerca de cómo cuidar de usted mismo y del corazón.**
- **Asista a las consultas periódicas con su doctor para hacerse los chequeos médicos.**
- **Mantenga toda afección médica bajo control.**
- **Tome los medicamentos recetados tal como se le indicó.**
- **Deje de fumar; para ello, haga lo siguiente:**
 - Llame al 1-800-QUIT NOW.
 - Envíe el mensaje de texto "QUITKY" al 797979.
 - Visite <https://quitnowkentucky.org/en-US/>
- **Consuma alimentos saludables; para ello haga lo siguiente:**
 - Escoja alimentos frescos en lugar de cocinados o prepare los alimentos.
 - Use platos más pequeños para reducir el tamaño de las porciones.
 - Coma más despacio y disfrute de las comidas.
 - Elija productos lácteos bajos en grasa, como la leche descremada.
 - Escoja panes y pastas de harina integral.
- Visite www.ChooseMyPlate.gov para obtener más información.
- **El diámetro de la cintura debe ser menor o igual que las siguientes medidas:**
 - 40" para hombres
 - 35" para mujeres
- **Coloque el salero fuera del alcance, en un aparador.**
- **Oculte el control remoto del televisor.**
- **Haga ejercicio y sude durante 30 minutos al menos 5 días a la semana.**
- **Limite la ingesta de alcohol a ocasiones especiales.**
- **Cuide su salud mental y controle el estrés; para ello, haga lo siguiente:**
 - Solo tome los medicamentos recetados tal como se le indicó.
 - No tome medicamentos si su doctor no se los recetó.
 - Aprenda a respirar profundo.
 - Consígase una mascota.
 - Hágase un amigo.

Fuente: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC), American Heart Association (AHA)



Chequeos médicos para sus hijos

Es importante que lleve a sus hijos al doctor para que les realicen los chequeos médicos periódicos. En los chequeos médicos, se pueden detectar problemas de forma precoz, cuando las posibilidades de curarlos son mayores.

Nuestro programa **E**arly and **P**eriodic **S**creening, **D**iagnosis and **T**reatment (EPSDT) cubre estos chequeos médicos para niños y adolescentes desde el nacimiento hasta los 20 años, ¡sin costo para usted!

¡Gane recompensas!

Puede ganar hasta \$60 en recompensas por llevar a su niño pequeño a los chequeos médicos.

Llámenos al (800) 578-0603 para obtener más información.



¿Qué chequeos médicos están cubiertos?

- Antecedentes médicos y exámenes físicos
- Chequeos médicos de crecimiento y desarrollo: destrezas motrices, sociales, personales y lingüísticas
- Exámenes para la vista
- Exámenes auditivos
- Exámenes bucodentales
- Chequeos médicos nutricionales
- Análisis de laboratorio, incluido el análisis de nivel de plomo en sangre
- Chequeos médicos para la salud mental y por abuso de sustancias (drogas)
- Inmunizaciones (vacunas)
- Pruebas del índice de masa corporal (IMC)

Fuente: <https://chfs.ky.gov/agencies/dms/dpqo/dcmb/Pages/epsdt-screenings.aspx>

¿Cuándo tiene que hacerse un chequeo médico mi hijo?

Su hijo necesitará hacerse chequeos médicos a las siguientes edades:

1 mes	9 meses	24 meses
2 meses	12 meses	30 meses
4 meses	15 meses	Una vez al año entre los
6 meses	18 meses	3 y los 20 años

Si su hijo debe hacerse un chequeo médico, llame hoy para pedir una cita. Si no está seguro de cuándo debe hacérselo, llámenos al (800) 578-0603 (TTY: 711).

Formas de mantenerse saludable en casa



Use la atención médica virtual Teledoc las 24 horas al día, 7 días a la semana

Puede hablar con un doctor autorizado por el Consejo Médico por teléfono, videollamada o aplicación móvil en cualquier momento y lugar. Teledoc es útil si tiene síntomas gripales o catarro, dolor de garganta, alergias, infecciones respiratorias, problemas sinusales o cutáneos. Comience con una de las tres siguientes formas:

- Visite <https://member.teladoc.com/molina/KY>.
- Descargue la aplicación y haga clic en "Activate account" (Activar la cuenta). Vaya a [Teladoc.com/mobile](https://www.teladoc.com/mobile) para descargar la aplicación.
- Llame al 1-800-Teladoc (1-800-835-2362) para registrar su cuenta por teléfono.



Sea una persona muy sociable

Manténgase en contacto por mensaje de texto, chat de video, correo electrónico o llamadas telefónicas con sus amigos y familiares. Sea creativo: organice una noche de juegos virtuales, un club de lectura o un concurso a través del chat de video. Tener un círculo social cercano puede levantarle el ánimo cuando se sienta decaído en su casa.



Haga tareas domésticas

Cuando hace tareas domésticas, como colgar la ropa y barrer, se pueden quemar muchas calorías. Además, vivir en un espacio limpio y ordenado puede mejorar su salud mental.



Pida ayuda

En esta pandemia, todos nos enfrentamos a muchos asuntos por día. ¡Está bien no sentirse bien! Comuníquese con un amigo, un doctor, un adulto de confianza o llame a una línea directa para obtener ayuda.



Use una mascarilla o una prenda que cubra la cara

Usar una mascarilla es una de las mejores formas de disminuir la propagación del COVID-19.



Tómese un descanso del trabajo o de las tareas escolares

Intente realizar estos divertidos "descansos para el cerebro" a fin de alejarse del dispositivo, despejar la mente y volver a enfocarse en el cuerpo.

Tómese 10 minutos para salir a caminar o andar en bicicleta.



Ponga música y arme una fiesta de baile.



Tómese 10 minutos para dibujar, colorear y crear.



Haga entre 5 y 10 minutos de yoga para calmar su mente y su cuerpo.



Juegue al juego de la mancha para mover las piernas.



Tómese 5 minutos para estirar el cuerpo y practicar la respiración.



Mantenga la distancia con otras personas

Intente mantener al menos 6 pies de distancia entre usted y las personas que no viven en su casa.



Lávese las manos con frecuencia

Es una de las mejores formas de prevenir la propagación de gérmenes. Lávese las manos con agua y jabón al menos durante 20 segundos. Esto es muy importante después de haber estado en público, soplarse la nariz, toser o estornudar.



Formas saludables de manejar el estrés en momentos difíciles

El año pasado fue estresante para todos. El **coronavirus (COVID-19)** nos separó de nuestras redes de apoyo y la **pérdida de empleo** fue igual de dura. Además, el **énfasis en el racismo** sumó tensión.

Muchos expertos afirman lo siguiente:

- La discriminación y la falta de equidad tienen un efecto negativo en nuestra salud mental.
- Los afroamericanos y otras comunidades de color se han visto afectados a escalas desproporcionadas por el COVID-19*.



Formas saludables de manejar el estrés

A continuación, le presentamos algunas recomendaciones que puede seguir para manejar mejor el estrés:

- ✓ **Infórmese** acerca del COVID-19 para que pueda protegerse y cuidar de sí mismo y de su familia.
- ✓ **Relaciónese** con familiares y amigos, con su comunidad o con grupos que compartan sus creencias. Sigue siendo importante que mantenga la distancia social. Intente conectarse en línea, a través de las redes sociales, por teléfono o por correo.
- ✓ **Cuide su cuerpo.** Siga una dieta equilibrada, haga ejercicio y duerma lo suficiente.
- ✓ **Cuide su salud emocional.** Relájese, realice actividades agradables y limite el tiempo que pasa escuchando noticias.



¡Estamos aquí para usted!

En Passport, siempre estamos aquí para ayudarlo a conseguir lo que necesita. Llame a nuestro equipo del Departamento de Servicios para Miembros al siguiente número: (800) 578-0603 (TTY: 711) Podemos ayudarlo a conectarse con salud conductual o con otros recursos de la comunidad.

Fuente: Alianza Nacional contra las Enfermedades Mentales (National Alliance on Mental Illness, NAMI), Instituto Nacional de Salud (National Institute of Health, NIH), Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC), Psychology Today, Alianza Nacional para los Enfermos Mentales (National Alliance for the Mentally Ill, NAMI) *Publicado por los Defensores de la Juventud de Kentucky (Kentucky Youth Advocates) con el apoyo del Passport Health Plan de Molina Healthcare.



¡NUEVO!

¿Necesita ayuda? ¡Envíenos un correo electrónico!

El plan de salud Passport de Molina Healthcare está aquí para ayudarlo a usted y a su familia con su atención médica. Ahora puede enviarnos correos electrónicos en nuestro Portal para miembros a fin de obtener respuestas rápidas a sus preguntas e inquietudes. Responderemos sus correos electrónicos en el plazo de un día laborable.




A continuación, se explica cómo enviar un correo electrónico Passport en 3 sencillos pasos:

1. Visite www.mypassporthealthplan.com y configure una cuenta.
2. Haga clic en "Contact Us" (Comuníquese con nosotros).
3. Complete el formulario y haga clic en "Send" (Enviar).



Contact Us



Passport Member Services
Thank you for choosing Passport as your health care plan. We will do all that we can to help you meet your needs. If you are deaf or hard of hearing and you use a TTY/TDD system, you can call 1-800-578-0603.

Passport Health Plan by Molina Healthcare
5100 Commerce Crossings Drive
Louisville, KY 40229

Member Services: (800) 578-0603
Fraud, Waste and Abuse AlertLine: (866) 606-3889
Behavioral Health Crisis Line: (844) 800-5154
24 Hour Nurse Advice Line: (800) 606-9880
Dental Services: (800) 578-0603
Pharmacy: (800) 578-0603
TTY/TDD: 711

Send a Message to Us

Reason: *

Phone: *

Email: *

Type your message here: *

Si no quiere enviarnos un correo electrónico, puede llamar al Departamento de Servicios para Miembros al 1-800-578-0603 (TTY: 711), de lunes a viernes, de 7 a. m. a 7 p. m., hora del este.



Su opinión importa

Nos gustaría darle las gracias por elegir Passport Health Plan de Molina Healthcare. Usted es uno de nuestros valiosos miembros y nos complace tenerlo.

Recientemente, le enviamos nuestra **encuesta de satisfacción del miembro** a un grupo aleatorio de miembros. En esta encuesta, les preguntamos acerca del servicio y los cuidados que reciben. Si recibió una encuesta, complétela y comparta su opinión con nosotros. Queremos saber qué le está funcionando y cómo podemos mejorarlo.

Esperamos recibir pronto su llamada.

Cómo recibir ayuda si sufre violencia doméstica

La violencia doméstica afecta tanto a mujeres como a hombres y no siempre implica golpes físicos. Usted podría estar en una relación violenta sin que lo golpeen. Las relaciones violentas implican patrones de fuerza, amenazas o comportamientos de manipulación a través de los que se puede ejercer violencia emocional, sexual, financiera o física. Si usted es víctima de violencia, puede que ame al agresor y que quiera que la situación mejore o que vuelva a ser como solía ser.

¿Está en una relación violenta?

Si piensa que podría estar en una relación violenta, aquí hay algunas preguntas que debe hacerse.

¿Su pareja hace lo siguiente?:

- ¿Le envía mensajes de texto o lo llama todo el tiempo?
- ¿Se torna muy celosa o posesiva?
- ¿Intenta controlar cómo se viste, adónde va o con quién se reúne usted?
- ¿Le hace sentir como que nadie más lo querrá?
- ¿Le dice que todo es su culpa?
- ¿Lo obliga o fuerza a tener relaciones sexuales? ¿Controla su capacidad de tomar anticonceptivos?
- ¿Controla su dinero y su capacidad para obtenerlo?
- ¿Lo sujeta, empuja, golpea, abofetea, estrangula o retiene?
- ¿Amenaza con destruir sus cosas o las destruye?

Si respondió "sí" a alguna de estas preguntas, piense en su seguridad. Hable con su doctor o con un profesional acerca de cómo mantenerse seguro. Si usted o alguien que conoce está listo para terminar una relación violenta, su doctor puede ayudarlo a planificar cómo hacerlo. También puede informarle acerca de los recursos que pueden ayudarlo.



A QUIÉN LLAMAR PARA PEDIR AYUDA

**Línea directa nacional
contra la violencia
doméstica**

Teléfono: (800) 799-7233

TTY: (800) 787-3224

**El amor es respeto
(Love Is Respect): para
adolescentes y adultos
jóvenes**

Teléfono: (866) 331-9474

TTY: (866) 331-8453

**Programa Regional contra la Violencia
Doméstica (Regional Domestic
Violence) de Kentucky**

Teléfono: 800-799-SAFE
Página web: www.kcadv.org

Llame o acceda en línea para encontrar el programa para miembros de su región.



Recordatorios mensuales sobre la salud

Comience cada mes con estas actividades sencillas que lo ayudarán a mantenerse sano y bien durante todo el año.

Enero

Salud de la mujer

- Programe una prueba de Papanicoláu.
- Programe un examen preventivo para la mujer.

Febrero

Salud cardíaca

- Pida una cita para hacerse un chequeo médico de la presión arterial, el colesterol y el índice de masa corporal (IMC).
- Hable con su doctor acerca de cómo mantener la presión arterial bajo control.



Marzo

Salud bucodental

- Programe una consulta con el dentista.



Abril

Salud mental

- Tome los medicamentos tal como se le indicó.
- Llame a su proveedor de cuidados primarios (PCP) si se siente triste o si no se siente como de costumbre.



Mayo

Salud respiratoria

Si tiene asma o EPOC:

- Conozca los desencadenantes.
- Siga su plan de acción para el asma.
- Si no tiene un plan de acción para el asma, hable con su proveedor de atención médica para comenzar uno.
- Tome los medicamentos para la respiración tal como se le indicó.
- Asista a las citas con su doctor.



Junio

Salud de maternidad

- Asista a todas sus consultas prenatales y posparto.
- Programe su primera cita prenatal tan pronto como sepa que está embarazada.
- No fume: hable con su doctor acerca de formas para dejar de hacerlo.

Julio

Consultas preventivas para adultos y salud de la espalda

- Programe una consulta preventiva o un examen físico con su PCP.
- Haga ejercicio regularmente, estire con frecuencia y haga movimientos de elevación adecuados.



Agosto

Cuidados preventivos para niños y adolescentes

- Programe exámenes preventivos, inmunizaciones y exámenes físico-deportivos por la vuelta a clases.



Septiembre

Temporada de gripe y catarro

- Reciba la vacuna anual contra la gripe y pregúntele a su doctor acerca de la vacuna contra la neumonía.
- Mantenga una dieta saludable.
- Lávese las manos a menudo con agua y jabón.
- Descanse lo suficiente.
- Tosa o estornude en la manga o el codo.
- Evite estar en contacto con personas que estén enfermas.
- Llame a nuestra Línea de Consejos de Enfermería las 24 horas al día, 7 días a la semana al 1-800-606-9880.

Octubre

Cáncer de mama

- Programe una mamografía.



Noviembre

Diabetes

Si tiene diabetes, haga lo siguiente:

- Programe una cita para hacerse un chequeo médico de la A1c, de la nefropatía y de la presión arterial.
- Programe un examen de retina.

Diciembre

Hábitos saludables

- Programe una consulta con un PCP para hacerse un chequeo médico del IMC y de la presión arterial antes de fin de año.
- Manténgase al día con su programa de ejercicios y de control de peso.



¿Tiene alguna pregunta?

Si tiene alguna pregunta o necesita ayuda médica, llámenos al **(800) 578-0603 (TTY: 711)**.

Su portal en línea está abierto día y noche

MyPassportHealthPlan.com es fácil de usar y le permite cuidar su atención médica en línea.

PUEDO HACER LO SIGUIENTE:

- Imprimir una tarjeta temporal de identificación del miembro
- Solicitar una nueva tarjeta si perdió la suya
- Cambiar su médico
- Revisar su elegibilidad
- Actualizar su información de contacto
- Recibir recordatorios para los servicios de salud que necesita

TAMBIÉN PUEDE CONSULTAR LO SIGUIENTE:

- Su historial de servicios, como las consultas médicas
- Información y recursos para ayudarlo a usted y su familia a permanecer sano y en buen estado
- Estos servicios solo se ofrecen a los miembros de Passport

¡REGÍSTRESE HOY!

Siga estos pasos simples:

Paso 1: visite www.MyPassportHealthPlan.com.

Paso 2: ingrese su número de **ID del miembro**, fecha de nacimiento y código postal.

Paso 3: ingrese su dirección de correo electrónico.

Paso 4: cree una contraseña.

Paso 5: ahora está listo para iniciar sesión y utilizar My Passport Health Plan.

¿OLVIDÓ SU CONTRASEÑA?

Haga clic en "Forgot My Password" (Olvidé mi contraseña) y siga los pasos para restablecerla.

Aviso de no discriminación

En Passport Health Plan, HACEMOS lo siguiente:

- Respetamos las leyes federales de derechos civiles.
- Ofrecemos ayuda y servicios gratuitos a personas con discapacidades, como los siguientes:
 - Intérpretes de lengua de señas calificados.
 - Materiales escritos en otros formatos (letra de molde grande, audio, formatos electrónicos accesibles).
- Ofrecemos servicios de idiomas gratuitos a personas cuyo idioma principal no es inglés, como los siguientes:
 - Intérpretes calificados.
 - Información escrita en otros idiomas.

En Passport Health Plan NO:

- Discriminamos por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad, sexo, estado de salud, necesidad de servicios de salud, religión, orientación sexual o identidad de género.
- Excluimos a las personas ni las tratamos de forma diferente por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad, sexo, estado de salud, necesidad de servicios de salud, religión, orientación sexual o identidad de género.

Si necesita alguno de los servicios que se enumeran a la derecha, puede comunicarse con el:

Equipo del Departamento de Servicios para Miembros de Passport (800) 578-0603

Equipo de Care Connectors de Passport (877) 903-0082

Si cree que Passport no le ha proporcionado estos servicios o que lo ha discriminado, puede presentar una queja. Para presentar una queja, comuníquese con el:

Civil Rights Coordinator
5100 Commerce Crossings Drive
Louisville, KY 40229
(502) 212-6767 | Fax: (502) 585-7985
PHPCompliance@passporthealthplan.com

Puede presentar su queja en persona, por correo, fax o correo electrónico. Si necesita ayuda para presentar una queja, el director de Cumplimiento Normativo puede ayudarlo.

También puede presentar una queja por derechos civiles a la Oficina de Derechos Civiles del Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU. (U.S. Department of Health and Human Services Office for Civil Rights). Puede hacer lo siguiente:

- Visite el portal de quejas de la Oficina de Derechos Civiles en ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf
- Por correo postal:
U.S. Department of Health and Human Services
200 Independence Avenue, SW
Room 509F, HHH Building
Washington D.C. 20201
- Llame al (800) 368-1019 (TDD [800] 537-7697)

Si necesita un formulario de queja, visite <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>

Si habla español, tenemos servicios de asistencia lingüística de forma gratuita. Ofrecemos también, sin costo, servicios de interpretación de documentos en su idioma. Por favor, llame al (800) 578-0603. Los usuarios de TTY pueden llamar al 711.

若您的慣用語言是中文，我們提供免費的語言協助服務。您也可以享受免費的口譯服務；我們可以將任何文件翻譯成您的慣用語言並唸給您聽。請致電 (800) 578-0603。TTY 使用者請撥打 711。

Wenn Sie Deutsch sprechen, stehen für Sie kostenlos Sprachassistentendienste zur Verfügung. Sie können sich auch jedes Dokument in Ihrer Sprache vorlesen lassen, ohne dass für Sie Kosten entstehen. Bitte wählen Sie die Rufnummer (800) 578-0603. Schreibtelefon (TTY/TDD): 711.

Nếu quý vị nói tiếng Việt, dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí có sẵn dành cho quý vị. Quý vị cũng có thể nhận được hỗ trợ phiên dịch bằng lời miễn phí; chúng tôi có thể đọc bất kỳ tài liệu nào cho quý vị bằng ngôn ngữ của quý vị. Vui lòng gọi (800) 578-0603. Người dùng TTY hãy gọi 711.

دع اسمك ا تامدخ ناف، ٲيبرعل ا شذحتت تنك اذا اضي ا ق لنتت دقو. اناجم لكل ءحاتم ءيوغلل ارقن نا اننكممي؛ ءين اجم ءي ءفش ءيروف تمجرت ءلع لاصتالا يجرى. كفتغلب ءقويشو يا لكل يمدختسمل نكممي. (800) 578-0603 مقررلا 711 مقررلا ءلع لاصتالا يصنللا فتامللا

Ukoliko govorite srpski jezik, usluge jezičke pomoći su vam dostupne besplatno. Pružamo i usluge besplatnog usmenog prevoda; možemo da vam pročitamo bilo koji dokument na vašem jeziku. Pozovite (800) 578-0603. Korisnici koji upotrebljavaju tekstualni telefon mogu da pozovu broj 711.

日本語を話される場合、無料の言語支援サービスをご利用いただけます。また、無料の読み上げサービスをご利用いただけます。あなたの言語で文書を読み上げます。(800) 578-0603までお電話ください。TTYユーザーは711に電話できます。

Si vous parlez français, vous pouvez bénéficier gratuitement de services d'assistance linguistique. Vous pouvez également recevoir une interprétation orale gratuite ; nous pouvons vous lire n'importe quel document dans votre langue. Veuillez appeler le (800) 578-0603. Les utilisateurs d'un ATS (TTY) peuvent appeler le 711.

한국어 사용자는 무료로 언어 지원 서비스를 이용할 수 있습니다. 아울러, 어떤 서류든 모국어로 읽어주는 무료 구두 통역도 받을 수 있습니다. (800) 578-0603 번으로 전화하십시오. TTY 사용자는 711 번으로 전화하실 수 있습니다.

Wann du Deutsch schwetscht un Hilf mit Englisch brauchsch, kenne mer dich helfe fer nix. Du darfscht aa en Interpreter/Translator griege fer nix; mir kenne enicher Text lese zu dich in dei Schprooch. Ruf (800) 578-0603 uff. Leit as TTY yuse darfe 711 uffrufe.

तपाईंले नेपाली बोल्नुहुन्छ भने भाषा सहायता सेवाहरू तपाईंको लागि निःशुल्क रूपमा उपलब्ध हुन्छन्। तपाईंले निःशुल्क मौखिक दोभाषे पनि प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ; हामी तपाईंको लागि तपाईंको भाषामा कुनैपनि कागजात पढ्न सक्छौं। कृपया (800) 578-0603 मा फोन गर्नुहोस्। TTY प्रयोगकर्ताहरूले 711 मा फोन गर्न सक्नुहुन्छ।

Kan dubbattu Afaan Oromo yoo ta'e, tajaajilliwwan gargaarsa afaanii kanfaltii malee siif jira. Akkasumas turjumaana afaanii bilisaan argachuus ni dandeessa; afaan keetiin galmee kamiyyuu siif dubbisu ni dandeenya. Maaloo (800) 578-0603 irratti bilbili. Fayyadamtoonni TTY 711 irratti bilbilu.

Если вы говорите на русском языке, вам могут быть предоставлены бесплатные услуги переводчика. Также вам может быть бесплатно предоставлен устный переводчик; любой документ может быть зачитан вам на вашем языке. Звоните по телефону (800) 578-0603. Телетайп (TTY): 711.

Haddii aad ku hadasho Af Soomaali, adeegyada caawimada luqadda waxaa laguugu heli karaa adiga bilaash. Sidoo kale waxaad heli kartaa turjumaad hadalka ah oo bilaasha ah; waxaanu kuugu akhriyi karnaa adiga warqad kasta luqaddaada. Fadlan soo wac (800) 578-0603. TTY isticmaalayaashu waxay soo waci karaan 711.

Kung nagsasalita ka ng Tagalog, makakagamit ka ng mga serbisyo ng tulong sa wika nang walang bayad. Maaari ka ring makatanggap ng libreng oral interpretation; maaari naming basahin para sa iyo ang anumang dokumento sa sarili mong wika. Mangyaring tumawag sa (800) 578-0603. Ang mga gumagamit ng TTY ay maaaring tumawag sa 711.



Marketing and Community Engagement Department
5100 Commerce Crossings Dr.
Louisville, KY 40229



¡Obtenga MÁS con Passport!

No se pretende reemplazar la atención médica ni los consejos de su doctor con toda la información incluida en este boletín informativo. Las referencias a otras empresas o a sitios de Internet no implican una aprobación ni una garantía de los servicios, la información o los productos proporcionados. En Passport, no asumimos responsabilidad alguna por lo que pueda resultar del uso, el mal uso, la interpretación o la aplicación de la información contenida en este boletín informativo.

En Passport, no garantizamos la disponibilidad ni la calidad de la atención. No somos responsables de ningún acto u omisión de los proveedores. Todos los proveedores contratados desde Passport son contratistas independientes y no son empleados ni agentes de Passport.

MARK04445 APP_3/23/2021

25102LTRMDKYES

Recordatorios del COVID-19 y actualización sobre la vacuna

Manténgase saludable y mantenga saludable a su familia, detenga la propagación del coronavirus (COVID-19). Para que se mantenga seguro y saludable, recuerde hacer lo siguiente:

- ✓ Usar una mascarilla en lugares públicos.
- ✓ Mantener una distancia de 6 pies respecto de las personas que no viven en su casa.
- ✓ Evitar los grupos grandes.
- ✓ Lavarse la mano con frecuencia o utilizar desinfectante para manos.



Actualización sobre la vacuna contra el COVID-19

La vacuna contra el COVID-19 ya está disponible para la mayoría de los habitantes de Kentucky.

Para saber si es elegible, haga lo siguiente:

- Visite vaccine.ky.gov.
- Llame al 1-855-598-2246 (TTY: 855-326-4645), de 8 a. m. a 7 p. m., hora del este, de lunes a viernes.

¿Necesita transporte?

Si necesita que lo lleven al centro donde le aplicarán la vacuna, llámenos. Kentucky Medicaid cubrirá el costo de transporte hacia el centro local de vacunación que le corresponda. El Departamento de Servicios para Miembros de Passport está aquí para ayudarlo, llame al 1-800-578-0603 (TTY: 711), de 7 a. m. a 7 p. m., hora del este, de lunes a viernes.

¡Obtenga nuestra mascarilla GRATUITA!

Si quiere obtener una mascarilla gratuita, consulte en la página principal de nuestra página web PassportHealthPlan.com.





Gracias...

¡Gracias por ser miembro del plan de salud Passport de Molina Healthcare! Estamos muy contentos de que forme parte de nuestra familia de Kentucky. Este año, nos complace informarle sobre algunos beneficios y servicios ADICIONALES disponibles para usted.

- **Beneficios y recompensas ADICIONALES SOLO para miembros de Passport**

Puede obtener tarjetas regalo por tomar decisiones saludables, como ir al dentista y al doctor para someterse a chequeos médicos. ¡También puede obtener un teléfono celular gratis, una membresía de Weight Watchers, anteojos para adulto y más! Visite www.passporthealthplan.com/rewards o llame al Departamento de Servicios para Miembros al (800) 578-0603 (TTY: 711) para obtener información.





- ¡NUEVO! Ayuda y atención virtual las 24 horas del día, los 7 días de la semana

Si no puede comunicarse con su doctor y necesita ayuda de manera urgente, ¡estamos aquí para usted! Puede llamar a nuestra Línea de Consejos de Enfermería disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana, al (800) 606-9880, o a nuestra Línea de Crisis de Salud Conductual al (844) 800-5154. También puede comunicarse con un doctor por teléfono, por video o a través de una aplicación móvil visitando <https://member.teladoc.com/molina/KY> o llamando al 1-800-Teladoc (1-800-835-2362).

- ¡NUEVO! Portal para miembros y aplicación móvil

¿Desea cambiar de doctor, solicitar una tarjeta de identificación o enviarnos una pregunta por correo electrónico? Visite mypassporthealthplan.com o descargue la aplicación móvil Passport Health Plan para hacer esto y más las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

¡Estamos aquí para usted!

Queremos asegurarnos de que reciba la atención y el apoyo que necesita en el año 2021 y en el futuro. Si alguna vez tiene alguna pregunta o necesita ayuda, llámenos al 1-800-578-0603 (TTY: 711) de lunes a viernes, de 7 a. m. a 7 p. m., hora del este, o visítenos en línea en www.passporthealthplan.com.

