

Molina's myhealthmylife

un boletín informativo solo para los miembros de Michigan Otoño/Invierno 2025

¿Qué encontrará aquí?

Consejos para Mantenerse Saludable este Invierno	2
Vacunas para Adultos	3
Estoy enfermo(a), ¿a dónde debo ir para recibir atención?	5
¿Necesita transporte?	6
Receta Saludable, Calabaza Rellena con Salchicha	7
Presión Arterial Alta y Sus Riñones	8
Educación sobre Diabetes	9
Evaluación Anual	10
¡No Pierda Su Cobertura de Medicaid!	11
Consejo Asesor Digital de Miembros	13
Gane Recompensas con Molina	13
Directorio de Proveedores En Línea	13
¿Tiene preguntas sobre su salud?	13
Línea de Consejos de Enfermería Disponible las 24 Horas	14
Telesalud	15
Facturación del Saldo	15
Chat en Vivo	16
Fraude, Malgasto y Abuso en la Atención Médica	16

¡Gracias por ser Miembro de Molina! Como parte de su familia de atención médica, queremos asegurarnos de que pueda obtener la atención que necesita, cuando la necesita. En este boletín informativo, encontrará información útil sobre enfermedades, beneficios y los programas que ofrecemos. ¡Gracias por ser la mejor parte Molina Healthcare!

Consejos para Mantenerse Saludable este Invierno

Ya sea que el clima invernal traiga nieve o cielos grises, el aire helado viene acompañado de ciertos riesgos. Las caídas son más comunes (resbalones en hielo), la depresión aumenta debido al clima y muchas personas abandonan sus hábitos saludables al finalizar el año. Además, cuando el clima se vuelve más frío y nevado, las personas tienden a acurrucarse juntas en el interior, compartiendo comida, abrazos y mucho más. Un caldo de cultivo perfecto para los resfriados y la gripe. Por lo tanto, mientras disfruta del invierno, tome algunas medidas adicionales para protegerse de las amenazas estacionales:

Los miembros mayores de 50 que se vacunen contra la gripe y completen el formulario de certificación en el Portal de Miembros My Molina, pueden ser elegibles para una ¡Tarjeta regalo de \$25!



1. Obtenga sus inyecciones (vacunas)

Asegúrese de que usted y su familia, incluidos los niños mayores de seis meses, estén al día con sus vacunas. Esto incluye el refuerzo contra el COVID y la vacuna anual contra la gripe. Si tiene una enfermedad crónica (como hipertensión, asma o enfermedad cardíaca) o es mayor de 65 años, pregúntele a su médico si es candidato para la vacuna contra la neumonía o la vacuna contra el COVID-19 en dosis altas. Si tiene 50 años o más, también pregunte por la vacuna contra el Virus Respiratorio Sincitial (VRS).

2. Lávese las manos.

Lavarse las manos con frecuencia es la mejor manera de prevenir la propagación de enfermedades de persona a persona o a través de superficies. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) recomiendan lavarse las manos con agua tibia y jabón durante 15 a 20 segundos, aproximadamente el tiempo que toma cantar dos veces la canción de "Feliz Cumpleaños". Los desinfectantes para manos pueden ser un buen sustituto, pero solo cuando no haya agua ni jabón disponibles.

3. Mantenga una rutina saludable

Con los viajes de vacaciones, las celebraciones frecuentes y las comidas copiosas, es común que muchas personas descuiden su dieta y rutina de ejercicio en los últimos meses del año. Puede apoyar su sistema inmunológico manteniendo sus hábitos saludables. Duerma lo suficiente, mantenga una dieta saludable y dedique tiempo a hacer ejercicio. Mantenerse activo durante el invierno puede ayudar a prevenir los resfriados y aliviar la depresión estacional.

4. Mantenga la limpieza

Tanto si viaja como si se aloja cerca de su casa,

Lo más importante que debemos recordar a medida que nos acercamos a la temporada de frío es enfocarnos en el autocuidado. Trabaje para controlar sus niveles de estrés y dormir lo suficiente. Estos pequeños pasos pueden ser de gran ayuda para protegerse de enfermedades e infecciones.

tome medidas para limpiar su entorno. Lleve toallitas desinfectantes en su bolso de viaje, lávese las manos con frecuencia y mantenga el aire interior limpio limpiando las superficies con regularidad y usando un purificador de aire.

5. Protéjase contra las caídas

El hielo resbaladizo y la nieve hacen que las caídas sean más comunes en esta época del año. Las superficies cubiertas de hielo negro pueden ser especialmente peligrosas. Cuide sus pasos, use calzado adecuado y tómese tiempo extra al desplazarse.

6. Salga de su casa.

Puede ser difícil salir al exterior una vez que la temperatura comienza a bajar, pero salir al exterior y tomar el sol es importante para la salud y el bienestar. Nuestros cuerpos producen vitamina D cuando se exponen a la luz solar. La vitamina D ayuda a fortalecer nuestro sistema inmunológico. Salir a la calle también ayuda a mejorar nuestro estado de ánimo. Solo asegúrese de abrigarse antes de salir a caminar o jugar.

7. Manténgase hidratado

Es posible que no sienta tanta sed cuando el clima está oscuro, húmedo o sombrío, pero sigue siendo importante mantenerse hidratado cuando hace frío afuera. Asegúrese de beber mucho líquido a diario (alrededor de 15,5 tazas para los hombres y 11,5 tazas para las mujeres). Los líquidos pueden provenir del agua, otras bebidas y alimentos. Los alimentos suelen aportar el 20% de la ingesta diaria de líquidos. Comer frutas y verduras con alto contenido de agua, como naranjas, ensaladas verdes y calabaza, puede ayudarle a alcanzar su meta diaria.

**Consulte nuestra sección de recetas saludables en la página 7 para una comida deliciosa.*

8. Cuide su piel

Cuando usamos varias capas de ropa, es fácil olvidarse del cuidado de la piel. Es el órgano más grande del cuerpo y también es un punto de entrada para las infecciones. Protéjase usando cremas y lociones humectantes, especialmente después de bañarse o ducharse, para retener la humedad.

Vacunas para Adultos

Manténgase Seguro y Saludable

¿Sabía que las vacunas pueden ayudar a prevenir enfermedades que afectan gravemente a los adultos y que pueden llevarlos al hospital? Las vacunas son una forma importante de proteger su salud.



¿Qué Vacunas Necesitan los Adultos?

Muchos adultos no están al día con las vacunas que pueden prevenir enfermedades graves. A continuación, se muestra una lista de vacunas que pueden ayudarle a mantenerse saludable y evitar hospitalizaciones. Estas incluyen vacunas para:

- Gripe (Influenza)
- VRS (Virus Respiratorio Sincitial)
- Neumonía
- Culebrilla (Herpes Zóster)
- COVID-19

¿Sabía que muchas enfermedades que causan hospitalizaciones y visitas al servicio de urgencias en adultos pueden prevenirse con vacunas?

¿Cuáles son los Efectos Secundarios de las Vacunas?

Las vacunas funcionan bien para detener las enfermedades, pero a veces causan efectos secundarios. Los efectos secundarios comunes incluyen:

- Dolor en el lugar de la inyección
- Cansancio
- Fiebre leve
- Dolores musculares

Estos efectos secundarios suelen desaparecer rápidamente. En raras ocasiones, algunas personas pueden tener reacciones graves, como alergias. Si esto sucede, un médico puede ayudar. Recuerde, los beneficios de las vacunas son mucho mayores que sus riesgos.

¿Son seguras las vacunas?

¡Sí! Las vacunas se prueban cuidadosamente para garantizar que sean seguras. Los expertos en salud siguen monitoreándolas incluso después de su uso. Por ejemplo, la vacuna contra la gripe se ha administrado de manera segura a millones de personas durante más de 50 años.

¿El seguro médico cubre las vacunas?

La mayoría de las vacunas recomendadas para adultos están cubiertas por el seguro médico. Michigan Medicaid cubre todas las vacunas para adultos en farmacias o consultorios médicos.

¿Sabía que el 60% de los adultos no se aplican las vacunas? Los adultos pueden recibir muchas de las vacunas recomendadas simultáneamente para ahorrar tiempo.

Vacunas que Usted Debe Conocer

Vacuna contra la Gripe (Influenza)

La gripe es una enfermedad que afecta la respiración. Puede ser leve o muy grave, lo que puede provocar hospitalizaciones o incluso la muerte.

- ¿Quiénes corren mayor riesgo? Adultos mayores de 65 años, personas con problemas de salud (como asma, enfermedades cardíacas o renales, diabetes), mujeres embarazadas y personas con un peso corporal alto.
- ¿Quién debe vacunarse? Todas las personas a partir de los 6 meses deben vacunarse contra la gripe todos los años antes de que comience la temporada de gripe.
- ¿Qué tan efectivo es? La vacuna contra la gripe reduce la probabilidad de contraer la enfermedad en un 30-50%. Si contrae la gripe, es menos probable que se enferme gravemente o termine en el hospital.

Vacuna contra el VRS

El VRS (Virus Respiratorio Sincitial) es un virus que provoca síntomas similares al resfriado. Si bien la mayoría se recupera rápidamente, los adultos mayores y los niños pequeños pueden enfermarse gravemente.

- ¿Quién debe vacunarse? Adultos de 50 a 74 años con riesgos de salud, adultos de 75 años en adelante y mujeres embarazadas de 32 a 36 semanas entre septiembre y enero.
- ¿Con qué frecuencia se aplica? La vacuna contra el VRS es una dosis única para adultos.

Vacuna contra la Neumonía

La neumonía es una infección pulmonar que puede ser muy grave. Puede provocar hospitalizaciones o incluso la muerte.

- ¿Quién debe vacunarse? Adultos mayores de 50 años y adultos menores de 50 años con riesgos de salud más altos.
- ¿Con qué frecuencia se aplica? Según el tipo de vacuna, es posible que necesite una o dos dosis.

¿Le preocupa su memoria? ¿Sabía que la nueva evidencia muestra que la vacuna contra la culebrilla (herpes zóster) disminuye el riesgo de desarrollar demencia?

Vacuna contra la Culebrilla (Herpes Zóster)

La culebrilla (herpes zóster) es causada por el mismo virus que la varicela. Provoca una erupción dolorosa y puede causar problemas graves en los adultos mayores.

- ¿Quién debe vacunarse? Adultos sanos de 50 años o más.
- ¿Con qué frecuencia se aplica? Dos inyecciones administradas con 2-6 meses de diferencia, una sola vez en la vida.

Vacuna contra el COVID-19

El COVID-19 es un virus que puede causar fiebre, escalofríos, dolor de garganta y otros síntomas. Puede ser muy grave para adultos mayores y personas con problemas de salud.

- ¿Por qué es importante? La vacuna contra el COVID-19 ayuda a prevenir enfermedades, hospitalizaciones y problemas a largo plazo causados por el virus.

Las vacunas son su mejor defensa contra muchas enfermedades. ¡Consulte con su médico para asegurarse de estar al día!

Debido a que queremos que esté seguro y saludable, ofrecemos hasta \$100 a adultos (mayores de 50 años) que califiquen para recibir sus vacunas contra el VRS, la Neumonía y/o la Culebrilla (Herpes Zóster). Reciba \$25 por cada vacuna y un bono de \$25 si obtiene las tres entre el 1 de octubre de 2025 y el 30 de septiembre de 2026. Obtenga más información sobre esta oferta y dónde obtener sus vacunas en [MiMolina.com](https://www.MiMolina.com).



Estoy enfermo, ¿a dónde debo acudir para recibir atención?

Saber a dónde ir puede ser una decisión difícil cuando usted o su ser querido está herido o se siente enfermo. Utilice la siguiente guía para ayudarlo a decidir la mejor manera de buscar atención.

Proveedor de Atención Primaria (PCP)

Llame a su PCP cuando tenga un problema que requiera atención médica:

- Resfriado o tos
- Gripe
- Chequeos médicos periódicos
- Dolores de oído
- Dolor de garganta
- Medicamentos o resurtidos
- Diarrea

Atención Urgente o Salud Virtual

Los centros de atención urgente y Teladoc son excelentes opciones si necesita atención médica fuera del horario de atención. Cuando no es una emergencia, pero necesita atención inmediata:

- Síntomas graves de resfriado o gripe
- Dolor de oído
- Dolor de garganta
- Gastroenteritis o virus estomacal
- Herida que necesita puntos
- Esguince, torcedura o hematoma profundo

Sala de Emergencias (ER)

Llame al 911 o acuda a la sala de emergencias más cercana cuando crea que su vida o su salud están en peligro:

- Sangrado intenso
- Dolor o presión en el pecho
- Lesión o trauma en la cabeza
- Dolor abdominal intenso
- Mareos repentinos o dificultad para ver

Para encontrar un Centro de Atención Urgente o una Sala de Emergencias más cercana, visite MolinaProviderDirectory.com/MI.



¿Necesita transporte para asistir a sus consultas de atención médica?

¡Molina Healthcare of Michigan puede ayudarle a asistir a sus visitas médicas de **FORMA GRATUITA!** Podemos llevarle o podemos pagarle la gasolina si conduce usted mismo/a. A continuación, se mencionan algunas de las visitas en las que podemos ayudar:

- Visitas al Dentista
- Visitas al Médico
- Citas Médicas de Cuidado de Crianza
- Visitas de Laboratorio
- Servicios y Programas Aprobados por MDHHS
- Servicios de Salud Mental
- Servicios hospitalarios que no son de emergencia
- Recoger Medicamentos Recetados
- Servicios contra el Abuso de Sustancias
- Clínicas de Cuidado Urgente
- Otros servicios cubiertos por Medicaid

Llame hoy a Servicios para Miembros de Transporte al (888) 898-7969, las 24 horas del día, los 7 días de la semana (TTY: 711), para programar su viaje.

Consejos para una Programación Eficaz:

- Llame al menos **72 horas (3 días hábiles)** antes de su cita para programar su viaje o programar un reembolso de kilometraje (gasolina) si tiene un automóvil, un amigo, un familiar, un vecino o un voluntario dispuesto a llevarlo a su cita médica.
- Puede programar el transporte hasta con 30 días de anticipación.
- Para Diálisis, Quimioterapia, Radiación y Fisioterapia, el transporte se puede programar con hasta 90 días de anticipación.
- Tenga a la mano su número de ID y tarjeta de Medicaid o de Miembro.
- También la dirección, el número de teléfono y el nombre del médico o del consultorio.
- Infórmenos si necesita ayuda especial con el transporte, como una camioneta para sillas de ruedas, un bastón o un andador, ayuda para entrar y salir del automóvil o ayuda de puerta en puerta.
- Prepárese y espere **1 hora** antes de la hora programada para su traslado.
- Si necesita cancelar su traslado, por favor llame al **(888) 898-7969** lo antes posible.

¿A quién llamo cuando necesito que me recojan después de mi consulta con el médico?

- Llame a Servicios para Miembros de Transporte al **(888) 898-7969** cuando esté listo(a) para que lo recojan
- El conductor puede tardar hasta 1 hora en llegar, así que espere en un lugar seguro donde se puede ver al conductor.



Receta Saludable

Calabaza Rellena con Salchicha

Esta receta de calabaza rellena con salchicha será una nueva favorita en su hogar porque es abundante, saludable y sorprendentemente fácil de hacer.

Tiempo Total con preparación: 30 minutos.

Ingredientes:

Calabaza Butternut: Necesitará 1 calabaza butternut que pese alrededor de 3 libras para esta receta.

Salchicha de pavo italiana: Recomendamos usar salchichas de pavo italiano sin piel.

Cebollas: Para la cebolla mediana, puede usar una cebolla blanca o amarilla, cualquiera de las dos funciona bien.

Ajo: Los 4 dientes de ajo se pueden picar con un cuchillo o pasar por la prensa de ajo. También puede usar cubos de ajo congelados si los tiene.

Mezcla de queso italiano: Las mezclas de quesos italianos son una mezcla de quesos que pueden incluir mozzarella, provolone, Asiago, Parmesano y Romano.

Hojuelas de pimienta rojo: Las hojuelas de pimienta rojo añaden un toque picante a este plato y son muy recomendables a menos que uno de sus comensales sea bastante reacio a las especias.

Instrucciones

Paso 1: Prepare la Calabaza

Precalente el asador, luego corte la calabaza a lo largo por la mitad, desechando sus semillas. Coloque la calabaza en un plato grande apto para microondas, corte el lateral y agregue 1/2 pulgada de agua. Ponga en el microondas la calabaza, cubierta, a temperatura alta hasta que se ablande, lo que tardará de 20 a 25 minutos. Retire la calabaza y déjela enfriar ligeramente.

Paso 2: Cocine la salchicha

Mientras tanto, en un sartén grande antiadherente, cocine y desmenuce la salchicha y la cebolla a fuego moderado-alto hasta que la carne ya no esté rosada, de 5 a 7 minutos. Luego, agregue el ajo, mezcle y cocine durante 1 minuto más.

Paso 3: Rellene la calabaza

Dejando cáscaras de 1/2 pulgada de espesor, saque la pulpa de la calabaza y mézclela con las salchichas. Luego coloque las cáscaras de calabaza en una bandeja para hornear y llénelas con la mezcla de salchichas. Espolvoree una porción saludable de queso.

Paso 4: Gratine la calabaza

Gratine la calabaza a una distancia de 4 a 5 pulgadas del calor hasta que el queso se derrita, de 1 a 2 minutos. Si lo desea, espolvoree la calabaza con hojuelas de pimienta. Para servir, corte cada mitad en 2 porciones.



Variantes de Calabaza Rellena con Salchicha

Añada un toque dulce: Mientras cocina la salchicha, añada un poco de espinaca fresca, manzana cortada en cubitos y arándanos secos. Después de gratinar, cubra con unas cuantas nueces pecanas tostadas para una comida que equilibre perfectamente lo dulce y lo salado.

Use carne molida de res: Si no tiene salchicha italiana a la mano, pero tiene carne molida, puede sustituirla sin problema.

Agregue pimienta morrón: El pimienta picado es una adición sabrosa y colorida a esta receta. Añádalo junto con la cebolla.

Utilice una salchicha picante: Si le gusta un poco de picante cuando come, prepare esta comida con salchicha italiana picante. ¡También puede usar hojuelas de pimienta rojo para intensificar el sabor!

Presión Arterial Alta y Sus Riñones: Lo Que Necesita Saber

Los riñones son órganos pequeños pero poderosos. Actúan como filtros, limpiando desechos y exceso de agua de la sangre para que su cuerpo se mantenga saludable. Pero, ¿sabía que la presión arterial alta (también llamada hipertensión) puede dañar los riñones con el tiempo?

¿Qué es la presión arterial alta?

La presión arterial es la fuerza que ejerce la sangre contra las paredes de los vasos sanguíneos. Cuando está demasiado alta durante demasiado tiempo, hace que el corazón y los vasos sanguíneos trabajen más. Esta presión adicional puede dañar muchas partes del cuerpo, incluidos los riñones.

Cómo Afecta la Presión Arterial Alta a los Riñones

Los riñones tienen pequeños vasos sanguíneos que filtran la sangre. Si la presión es demasiado fuerte, esos vasos sanguíneos pueden debilitarse, endurecerse u obstruirse. Cuando esto sucede, sus riñones no pueden filtrar correctamente. Esto puede provocar enfermedad renal o incluso insuficiencia renal, lo que significa que los riñones dejan de funcionar como deberían.

Signos a los que se debe Prestar Atención

Los problemas renales no siempre causan síntomas al principio. Es por eso que los chequeos médicos regulares son importantes. Es posible que su médico le haga análisis simples de sangre u orina para verificar el funcionamiento de sus riñones.

Cómo Puede Proteger sus Riñones

- Controle su presión arterial regularmente y siga las indicaciones de su médico.
- Tome sus medicamentos según lo recetado.
- Coma alimentos saludables como frutas, verduras, cereales integrales y proteínas magras.
- Reduzca el consumo de sal, ya que puede aumentar la presión arterial.
- Manténgase activo, intente hacer al menos 30 minutos de ejercicio la mayoría de los días.
- Beba agua y limite las bebidas azucaradas.
- No fume y limite el consumo de alcohol.

Buenas Noticias: La presión arterial alta puede controlarse, y el daño renal a menudo puede ralentizarse o prevenirse con hábitos saludables y atención médica. Dar pequeños pasos todos los días se suma a grandes beneficios para sus riñones y su salud en general. Programe una cita con su Proveedor para asegurarse de que sus riñones estén sanos. Compruébelo, protéjalo, ¡consulte a su médico y mejórelo!





Educación sobre Diabetes

¿Sabe si está en riesgo de sufrir diabetes o prediabetes?

La diabetes es una afección de salud grave que ocurre cuando su cuerpo tiene niveles elevados de azúcar en la sangre. La diabetes puede causar problemas de salud graves, como enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares y problemas renales.

La prediabetes también es una afección cuando las personas tienen niveles altos de azúcar en la sangre. Los niveles de azúcar en la sangre no son lo suficientemente altos como para considerarse diabetes. Las personas con prediabetes también tienen un mayor riesgo de enfermedad cardíaca, accidente cerebrovascular y problemas renales.

¿Quién corre el riesgo de padecer Diabetes?

Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC), Usted corre riesgo de padecer prediabetes y diabetes si:

- Tiene sobrepeso u obesidad
- Tuvo diabetes durante el embarazo
- Tiene antecedentes familiares de diabetes tipo 2
- Dio a luz a un bebé de más de 9 libras

¿Cómo Puede Disminuir su Riesgo de Desarrollar Diabetes?

Los CDC sugieren:

- Perder una pequeña cantidad de peso.
- Realizar actividad física con regularidad, como caminar a paso ligero durante 30 minutos, 5 veces por semana.

¿Qué es el Programa de Prevención de Diabetes (Diabetes Prevention Program, DPP)?

- Un programa de cambio de estilo de vida dirigido por un entrenador para prevenir la diabetes.
- El entrenamiento incluye cómo comer de manera saludable y volverse más activo.
- DPP también ayuda a manejar el estrés y mantenerse motivado.
- Las personas que pasan por el DPP tienen menos probabilidades de desarrollar diabetes.

Hable con su Médico de Atención Primaria (Primary Care Physician, PCP) para saber si el DPP es adecuado para usted. Es un beneficio gratuito para los miembros de Molina Medicaid.

Las personas que tienen diabetes no pueden unirse al DPP.

Para obtener más información sobre el DPP, visite: cdc.gov/diabetes-prevention/index.html

¿Tiene más preguntas?

Comuníquese con su Médico de Atención Primaria (PCP) o llame a Servicios para Miembros sin cargo **(888) 898-7969 / TTY: 711** durante nuestro horario de atención habitual: de 8 a. m. a 5 p. m., de lunes a viernes

Evaluación Anual

¡Asegúrese de Completar Su Evaluación Anual!

Sea más saludable y complete una Evaluación Relacionada con la Salud (Health-Related Assessment, HRA).

Una HRA debe completarse dentro de los 90 días posteriores a la inscripción, anualmente, o cuando ocurra un cambio significativo en la salud.

La HRA evalúa las siguientes áreas:

- Salud Física
- Salud Conductual
- Estado Cognitivo
- Funcionalidad
- Necesidades Básicas (Alimentación, Transporte, Vivienda)



¡No Pierda Su Cobertura de Medicaid!

Es importante mantener actualizada su cobertura de Medicaid.

Gracias por ser parte de la familia de Molina Healthcare. El Departamento de Salud y Servicios Humanos de Michigan (Michigan Department of Health and Human Services, MDHHS) debe volver a determinar, ocasionalmente, si usted es elegible para recibir beneficios de Medicaid. Esto se denomina Redeterminación. El proceso de Redeterminación incluye una revisión completa de todas las áreas que determinan su elegibilidad para los beneficios.

¿Qué puedo hacer ahora mismo?

- Asegúrese de que su dirección, número de teléfono y correo electrónico estén actualizados en línea en newmibridges.michigan.gov
- También puede llamar a la oficina local de MDHHS
- Si no tiene una cuenta de MI Bridges, regístrese en newmibridges.michigan.gov



Complete su documentación de redeterminación cuando la obtenga para no perder su cobertura de atención médica.

Cómo realizar la renovación:

Para la mayoría de los miembros, su mes de renovación será el mismo mes en que solicitó por primera vez la cobertura de atención médica de Medicaid.

Hay muchas maneras de completar el papeleo de redeterminación:

- **En línea:** Inicie sesión en newmibridges.michigan.gov y siga los pasos a continuación.

Paso 1: Vaya a newmibridges.michigan.gov.

Paso 2: Haga clic en el botón azul de “Login” (Inicio de Sesión).

Paso 3: Después de iniciar sesión, debe hacer clic en el botón azul que dice “Renew Benefits” (Renovar Beneficios).

Paso 4: Haga clic en “Renew Benefits” (Renovar Beneficios). La Descripción General de la Renovación de Beneficios debe aparecer en la página. En la página “Renew My Benefits” (Renovar Mis Beneficios), todos los programas que tengan una redeterminación que pueda enviarse deben mostrarse en la página. La fecha de vencimiento de cada redeterminación del programa se mostrará en el archivo de Vencimiento.

Paso 5: Busque Cobertura de Atención Médica y haga clic en “Start Renewal” (Iniciar Renovación).

Paso 6: Consulte la página “Review the Benefits Renewal Overview” (Descripción General de la Renovación de Beneficios) para obtener información importante sobre el proceso de renovación. Haga clic en “Continue” (Continuar).

Paso 7: Aparecerá la página “Contact Information” (Información de Contacto). Cada vez que pulse continuar, se guarda el paquete de renovación. Si en algún momento necesita salir, se guardará y podrá retomarlo desde la última página guardada.

Paso 8: En cada sección de la renovación, podrá añadir, cambiar o eliminar información.

Paso 9: Haga clic en “Continue” (Continuar) para ir al tema siguiente.

Paso 10: Se muestra la página “Final Details” (Detalles Finales). Escriba todo lo que le gustaría que el MDHHS supiera. Cuando haya terminado, puede hacer clic en continuar.

Paso 11: Ahora, debería aparecer la página “Your Signature” (Su Firma). Escriba su nombre y haga clic en “submit” (enviar).



Paso 12: Ahora, la página “Renew My Benefits Submitted” (Renovar Mis Beneficios Enviados) debe aparecer. Puede hacer clic en “View Renew Benefits PDF” (Ver Renovar Beneficios PDF) para ver un PDF de su redeterminación. También puede navegar a “Upload Documents” (Cargar Documentos) para cargar cualquier verificación que respalde su información de renovación.

- Si no recibió un paquete de redeterminación, comuníquese con su trabajador social o con la oficina local de MDHHS.

Necesitará los siguientes datos:

- Números de Seguro Social.
- Fechas de nacimiento.
- Pasaporte, tarjeta de extranjero y otros números de inmigración para inmigrantes legales que necesiten cobertura de atención de salud.
- Información sobre ingresos de todos los adultos y menores de 14 años de edad o más que deban presentar una declaración de impuestos.

¿Qué sucede si pierdo la cobertura?

Recibirá:

- un aviso cuando termine su inscripción,
- información sobre cómo apelar,
- información sobre las opciones para comprar otra cobertura de atención médica.
- Visite [healthcare.gov](https://www.healthcare.gov) para obtener más información.



Si necesita recursos adicionales, puede ser elegible para un Programa de Beneficios Públicos.

Visite [newmibridges.michigan.gov](https://www.newmibridges.michigan.gov) para solicitar:

- Cobertura de Salud
- Programas de Asistencia Alimentaria
- Asistencia Económica en Efectivo
- Mujeres, Infantes y Niños (Women, Infants and Children, WIC)
- Desarrollo y Cuidado Infantil (Child Development and Care, CDC)
- Ayuda de Emergencia Estatal (State Emergency Relief, SER)

Para localizar los Programas de Beneficios Públicos en su área, visite [MolinaHelpFinder.com](https://www.MolinaHelpFinder.com).



¡Este es un buen momento para actualizar su información de contacto!

Realice cualquier cambio necesario de su dirección postal, número de teléfono y correo electrónico en [newmibridges.michigan.gov](https://www.newmibridges.michigan.gov) para no pasar por alto información importante acerca de sus beneficios de salud.

Consejo Asesor Digital de Miembros

¡Deseamos Conocer su Opinión!

En los próximos meses, Molina Healthcare of Michigan lanzará un Consejo Asesor Digital de Miembros. Queremos enterarnos de sus experiencias con Molina Healthcare.

Los temas pueden incluir los siguientes:

- Atención Prenatal y Postnatal
- Vacunas
- Acceso a la Atención Médica

¡Esté atento a más información para participar en el Consejo Asesor Digital de Miembros de Molina!

Gane recompensas con Molina

Molina quiere que aproveche al máximo su membresía. Consulte algunos de los importantes beneficios y recompensas que tiene como miembro.

- Hasta \$250 en recompensas para el bienestar infantil por chequeos, vacunas y más.
- Recompensa de \$50 por completar un examen dental anual
- \$75 para miembros embarazadas o diabéticos que completen un examen dental anual
- Hasta \$200 en recompensas de maternidad por completar una visita prenatal en el primer trimestre, pruebas de ITS (Infección de Transmisión Sexual) y Evaluación de Riesgo de Embarazo
- Hasta \$100 en recompensas de salud de la mujer por hacerse mamografías y pruebas de Papanicolaou

Puede reclamar sus recompensas en el portal para miembros. Inscríbase en [MiMolina.com](https://www.mimolina.com).

Una vez registrado(a), visite “My Wellness” (Mi Bienestar) y vaya a “My Healthy Rewards” (Mis Recompensas Saludables) para completar y enviar el formulario.

¡Encuentre un Médico al Alcance de Su Mano!

¡Utilice nuestro Directorio de Proveedores En Línea para encontrar un proveedor de cuidados primarios (Primary Care Provider, PCP) rápidamente y al alcance de su mano! También puede encontrar un hospital, una farmacia o un médico especialista para los planes de Medicaid.

¡Es fácil! Para encontrar un médico cerca de su hogar, utilice nuestro directorio en línea “Find a Doctor or Pharmacy” (Encuentre un Médico o Farmacia) en [MolinaProviderDirectory.com/MI](https://www.molinaproviderdirectory.com/MI).

Cuando visite nuestro sitio:

1. Seleccione su plan/programa
2. Seleccione su ciudad y estado
3. ¡Utilice la barra de búsqueda para localizar médicos, farmacias, hospitales y más!

¿Tiene preguntas sobre su salud?

¡Descargue la Aplicación My Molina Mobile Hoy Mismo!

Tenga acceso a un plan de salud con su teléfono inteligente. Con la aplicación móvil, podrá ver fácilmente su tarjeta de identificación, imprimirla o enviársela a su médico. Busque nuevos médicos, cambie de proveedor de cuidados primarios (PCP) y mucho más. En cualquier momento y lugar.

Descargue hoy mismo la Aplicación My Molina Mobile desde la App Store de Apple o la Play Store de Google.

Otras Funciones:

- Consultar los beneficios con tan solo un vistazo.
- Verificar su elegibilidad.
- Contactar a su administrador de cuidados.
- Buscar una farmacia en su zona.
- Buscar un centro de atención urgente cercano.
- Consultar su historia clínica.
- Llamar a nuestro equipo de Servicios para Miembros.
- Hablar con un miembro del personal de enfermería a través de nuestra Línea de Consejos de Enfermería disponible las 24 horas.
- Recibir notificaciones importantes.



Escanee aquí para descargar

¡Llame a nuestra Línea de Consejos de Enfermería disponible las 24 horas!

Los problemas de salud pueden ocurrir en cualquier momento, incluso en las noches y los fines de semana. Como miembro de Molina, usted puede hablar con un profesional de enfermería de inmediato. Nuestra Línea de Consejos de Enfermería disponible las 24 horas es un servicio cubierto que está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

Hable con un miembro del personal de enfermería en los siguientes casos:

- Cuando tenga una pregunta médica en cualquier momento del día o de la noche.
- Cuando tenga una duda después de la consulta con su médico.
- Cuando se sienta enfermo(a) y no esté seguro(a) de qué hacer.
- Cuando se sienta enfermo(a) o sufra una lesión y no sepa a dónde acudir para recibir atención.

Mantenga estos números de teléfono a mano.

English: **(888) 275-8750**

Español: **(866) 648-3537**

TDD/TTY: 711



Buscador de Ayuda de Molina

Somos parte de su comunidad. Y nos esforzamos para que esté más saludable. El Buscador de Ayuda de Molina es su ventanilla única para encontrar recursos comunitarios de bajo costo o gratuitos cuando los necesite. Busque servicios cerca de usted usando nuestra herramienta en línea en MolinaHelpFinder.com. Puede buscar ayuda y servicios para cubrir necesidades básicas como:

- Alimentación
- Vivienda
- Transporte
- Salud
- Capacitación laboral
- Cuidado de niños
- Educación
- Trabajo
- Legal
- Y mucho más.

Para obtener más información, visite MolinaHelpFinder.com.



¡Obtenga más información sobre su plan de salud!

¿Desea ver una lista completa de sus beneficios cubiertos y más detalles sobre su plan?

Vaya a MolinaHealthcare.com/Medi-Handbook para leer su Manual para Miembros.

Teleconsulta

¿Su Médico de Atención Primaria no está disponible para una visita?

Usted cuenta con Teladoc Health. Hable con un médico en cualquier momento y en cualquier lugar por teléfono o video.

- Utilice su teléfono, la aplicación o el sitio web para crear una cuenta y completar su historial médico
- Solicite una cita y un proveedor de Teladoc Health se comunicará con usted
- El proveedor diagnosticará los síntomas y enviará una receta si es necesario

¡Obtenga atención ahora!

Descargue la aplicación | teladochealth.com/molina | 1-800-TELADOC (835-2362)

Teladoc[™]
HEALTH



Facturación del Saldo

Como miembro de Molina Healthcare Medicaid Plan, no debe pagar por los servicios cubiertos por su plan de salud. Como parte del programa Medicaid, sus proveedores aceptaron el pago de Molina Healthcare Medicaid como pago total.

Los deducibles, los coseguros o los copagos se conocen como montos de costos compartidos. Cuando recibe una factura por estos montos, se conoce como Facturación de saldo. Tenga en cuenta que es ilegal que los proveedores “facturen el saldo” a cualquier paciente que sea miembro de Molina Healthcare por cualquier servicio cubierto. Tiene un copago de \$0 por medicamentos recetados por su médico, siempre y cuando estén cubiertos por su plan. Existen algunas excepciones, consulte a continuación.

¿Cuándo debe pagar?

A veces tiene que pagar si recibe servicios que no están cubiertos por su plan. Cuando esto suceda, le enviaremos una carta informándole que denegamos algo y que debe pagar.

¿Se le Facturó el Saldo?

Si cree que se le está facturando el saldo, llame a Servicios para Miembros al (888) 898-7969, TTY (711), de lunes a viernes de 8.00 a. m. a 5.00 p. m., hora del Este. Tenga la factura a mano cuando llame.

¡El Chat En Vivo ya está disponible!

¿Necesita ayuda para navegar por el portal para miembros [MiMolina.com](https://www.molinahc.com)? ¿Quiere obtener más información sobre las funciones de My Molina Portal? ¿O cambiar de Médico de Atención Primaria (Primary Care Physician, PCP) y buscar un Especialista? ¡Permita que uno de nuestros agentes expertos le guíe a través de sus preguntas con nuestra nueva función de Chat En Vivo en [MiMolina.com](https://www.molinahc.com)!

La opción de Chat En Vivo está disponible en [MiMolina.com](https://www.molinahc.com) durante el horario laboral, de lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 5:00 p. m., hora del Este.

¡Estamos ansiosos por chatear con usted!



Fraude, Derroche y Abuso en la Atención Médica

Molina Healthcare of Michigan trabaja para prevenir que se produzcan fraudes, derroches o abusos. Si considera que existe un caso de fraude, derroche o abuso, puede informarlo de forma anónima. Puede comunicarse con Molina de manera anónima de la siguiente manera:



En línea: [MolinaHealthcare.alertline.com](https://www.molinahc.com/alertline)

Correo electrónico:

MHMCompliance@MolinaHealthcare.com



Teléfono: (866) 606-3889

Fax: (248) 925-1797



Por correo postal:

Molina Healthcare of Michigan
Attention: Compliance Director
1201 Woodward Avenue, Suite 900
Detroit, MI 48226

O bien, utilice la siguiente información de contacto:



En Línea: [michigan.gov/fraud](https://www.michigan.gov/fraud)



Teléfono: (855)-MI-FRAUD
(855-643-7283)



Por correo postal:

Michigan Department of
Health and Human Services
(MDHHS)
Office of Inspector General
P.O. Box 30062
Lansing, MI 48909

Para obtener más información, visite:

[molinahealthcare.com/members/mi/en-US/mem/medicaid/overvw/quality/Pages/fraud.aspx](https://www.molinahc.com/members/mi/en-US/mem/medicaid/overvw/quality/Pages/fraud.aspx).

Si necesita materiales para miembros en otro idioma, interpretación oral o ayudas y servicios auxiliares, comuníquese con Servicios para Miembros al (888) 898-7969, de lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 5:00 p. m., hora del Este.



PO Box 298
Monroe, WI 53566-0298

<First Name> <Last Name>
<Street Address Line 1>
<Street Address Line 2>
<City>, <ST> <ZIPCODE>

