



Guía para obtener atención médica de calidad

¡Infórmese hoy mismo sobre los programas y servicios de Molina Marketplace!

- Complete una consulta de bienestar y la Evaluación de Bienestar My Health Perks de Molina y obtenga una recompensa de \$50.*
- Opciones por internet rápidas, convenientes y seguras. Pague las facturas, encuentre un médico y acceda a la información de su plan de atención médica, todo por internet y en cualquier momento.*

*My Health Perks es un programa voluntario. Está disponible para todos los suscriptores y dependientes de 18 años de edad y mayores sin costo.

Molina Marketplace tiene programas y servicios excelentes para ayudarle a obtener la atención médica que usted necesita para que pueda estar lo más saludable posible.

En este número

Su guía para obtener atención médica de calidad.....	1-3
Para dejar de fumar.....	4
Premios Pinnacle 2022.....	5
Huevos revueltos con espinaca y queso feta con pan pita	6
Molina Help Finder (Buscador de ayuda de Molina)	7
Descargue la aplicación para teléfono móvil My Molina	8
Fraude, desperdicio y abuso en la atención médica	9

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.



(continúa de la página 1)

Para informarse sobre los programas y servicios que ofrecemos, consulte nuestra **Guía para obtener atención médica de calidad (la Guía)**. Vea o imprima una copia por internet en [MolinaMarketplace.com](https://www.MolinaMarketplace.com).

La Guía le ayuda a conocer los programas y servicios que ofrecemos. Puede leer sobre nuestro:

Programa de mejora de calidad

- Molina Marketplace utiliza encuestas y herramientas para revisar todos los servicios y los cuidados que usted recibe cada año.
- Recopilamos información sobre servicios tales como vacunas, exámenes de bienestar y cuidado de la diabetes a fin de mejorar nuestros servicios.
- Le ayudamos a cuidarse mejor tanto a usted mismo como a su familia haciendo lo siguiente:
 - Mediante correo o llamándole para recordarle hacerse los exámenes de bienestar y vacunarse.
 - Informándole sobre los servicios especiales.
 - Ayudándole a conocer sobre cualquier problema médico presente.

Administración de salud poblacional

- Molina Marketplace tiene servicios para mantenerle saludable y cuidar de cualquier problema médico que pueda tener.

- Tenemos programas de administración de la salud, cuidados de transición, embarazo y más. Estos programas:
 - Le explican cómo conseguir más ayuda.
 - Le dan consejos para mantenerse saludable.
 - Le ayudan a encontrar y obtener servicios.
 - Le ayudan a coordinar su traslado de un lugar a otro.
 - Le conectan a usted con los recursos de la comunidad, si tiene un problema médico recurrente.
 - Le explican cómo inscribirse o cancelar la inscripción de estos programas.

Esta Guía le da más información sobre cómo nosotros:

1. Le protegemos. Nosotros:

- Protegemos su privacidad manteniendo privada su Información de Salud Protegida (PHI, por sus siglas en inglés). La PHI incluye su nombre, dirección, número de teléfono, raza, etnia, necesidades sociales, riesgos sociales, orientación sexual, identidad de género o cualquier cosa que le identifique.
- Utilizamos y compartimos su información solamente para proporcionar beneficios, llevar a cabo tratamientos, pagos y operaciones de atención médica.

- Trabajamos con los médicos de la red para asegurarnos de que usted obtenga atención médica segura.
- Revisamos nuevos avances para asegurarnos de que los nuevos servicios sean probadamente seguros.
- Le indicamos los pasos para presentar una queja o reclamo si usted tiene problemas con la atención o el servicio.

2. Tomamos decisiones sobre su atención médica. Nosotros:

- Consultamos nuevos servicios que se ofrecen como parte de los beneficios que cubrimos.
- Le explicamos sus derechos y responsabilidades como miembro.

3. Le ayudamos en acciones de atención médica. Nosotros:

- Le guiamos en cómo obtener atención médica fuera del horario normal o en caso de emergencia.
- Le ayudamos a encontrar respuestas sobre preguntas de beneficios de medicamentos.
- Le damos información sobre servicios de salud mental, salud del comportamiento y uso de sustancias.
- Le damos consejos sobre cómo obtener una segunda opinión de otro médico.

- Le explicamos cómo conseguir atención fuera de la red de Molina Marketplace.
- Le explicamos los pasos para apelar un servicio denegado o un reclamo de beneficios no pagado.
- Le decimos cómo obtener información sobre los médicos de la red en el directorio en internet de proveedores.
- Le ayudamos a aprender cómo llenar una declaración de voluntad anticipada para tomar decisiones de atención médica en caso usted no pueda hablar por sí mismo.

4. Satisfacemos sus necesidades de comunicación. Nosotros:

- Le ofrecemos servicios de TTY/TDD si necesita ayuda para escuchar o hablar.
- Ofrecemos servicios de traducción, si los necesita.
- Le explicamos cómo usar las herramientas de internet (como el portal de miembros).

Puede imprimir la Guía y cualquier otra información que necesite de nuestro sitio web. Para obtener la Guía en su idioma o formato preferido, llame a Servicios a Miembros al **(888) 560-4087** (número de TTY/TDD: 711). Puede llamar de lunes a viernes, de 8 a.m. a 6 p.m. hora local. También puede solicitarnos que le enviemos por correo postal una copia de los materiales.



Para dejar de fumar

¿Está pensando en dejar de fumar o ha iniciado el camino hacia una vida sin tabaco? No existe manera segura de consumir tabaco. El tabaco contiene sustancias químicas nocivas que pueden provocar cardiopatías, enfermedades pulmonares y cáncer. ¡Molina desea que usted tenga éxito! ¡Apoyamos su decisión de mejorar su salud! Hay muchos beneficios por decidir dejar de fumar.

He aquí la diferencia que un año sin fumar puede suponer para su salud:

- **Después de 20 minutos:** La presión arterial y la frecuencia del pulso vuelven a la normalidad.
- **Después de 8 horas:** Los niveles de monóxido de carbono y oxígeno en sangre vuelven a la normalidad.
- **Después de 24 horas:** El monóxido de carbono desaparece de su organismo. Los pulmones empiezan a eliminar la mucosidad y otros restos del tabaco.
- **Después de 48 horas:** No hay nicotina en su organismo. Sus terminaciones nerviosas empiezan a crecer de nuevo. Sus sentidos de olfato y sabor mejoran.
- **Después de 1 mes:** La función del pulmón empieza a mejorar. Puede notar menos tos y dificultad para respirar.
- **Después de 3 meses:** La circulación empieza a mejorar.
- **Después de 9 meses:** Las estructuras internas de los pulmones se han recuperado de los daños causados por el humo del tabaco. Es posible que note una disminución en la cantidad de infecciones pulmonares que solía tener.
- **Después de 1 año:** Un año después de dejar de fumar, el riesgo de enfermedad coronaria disminuye a la mitad.



Dejar de fumar también es bueno para la salud de su familia. El humo de segunda mano puede provocar enfermedades cardíacas y cáncer de pulmón a las personas cerca de usted cuando usted fuma.



Si quiere dejar de fumar y necesita más ayuda, llame al 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669). Hay entrenadores capacitados, materiales de autoayuda y listas de programas para dejar de fumar disponibles como apoyo para dejar de fumar.

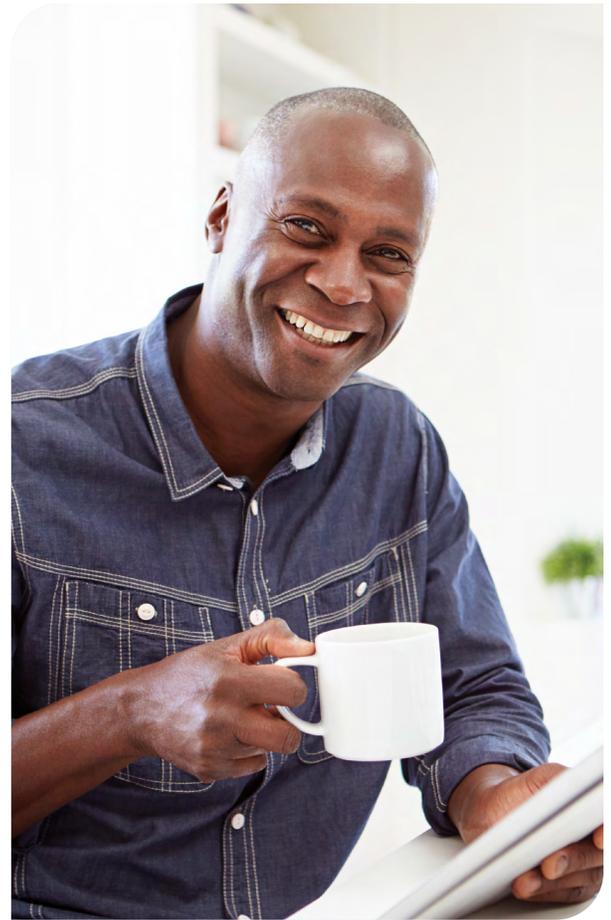
Hay otros recursos para ayudarle a dejar de fumar:

- Smoke Free: www.smokefree.gov
- American Cancer Society (Sociedad Americana contra el Cáncer): www.cancer.org

Premios Pinnacle 2022

En septiembre de 2022, siete planes de atención médica de todo el estado de Michigan presentaron 25 programas innovadores a los premios Pinnacle de la **Michigan Association of Health Plans Foundation** (Fundación de la Asociación de Planes de Atención Médica de Michigan). Estos planes de atención médica lideran el sector con programas innovadores para mejorar la atención médica a los pacientes, reducir los costos y aumentar los servicios a los ciudadanos de Michigan. Molina Healthcare de Michigan presentó varios programas innovadores a seis categorías diferentes para optar a un premio Pinnacle.

El 27 de septiembre de 2022, Molina Healthcare de Michigan obtuvo **tres importantes victorias** que incluían los siguientes programas: Actualice su información de contacto para la categoría de Comunicación y Relaciones Públicas, el Programa de Expansión de Telemedicina en Salud Mental para la categoría de Telemedicina/Telesalud: categoría de Programas Gubernamentales, y Suministro de alimentos frescos a poblaciones desatendidas para la categoría Servicio Comunitario de un Único Plan.



Molina se esfuerza por servir a nuestros miembros y comunidades con programas útiles que son beneficiosos para una vida sana. Nos esforzamos por mantener vivos programas innovadores para atender las necesidades de nuestros miembros y para que sigan formando parte de nuestra familia.

Presentaciones a los Premios Pinnacle 2022 de MAHP Molina (los ganadores están marcados en verde azulado)

- **Mejora de los servicios clínicos: Programas gubernamentales**
 - Programa de hipertensión
- **Rendimiento operativo empresarial: Programas gubernamentales**
 - Iniciativa de reducción de quejas por transporte
- **Campaña de comunicación y relaciones públicas**
 - Actualice su información de contacto
- **Vacunas**
 - One Stop Shot (un solo lugar para las vacunas)
- **Telemedicina/Telesalud: Programas gubernamentales**
 - Programa de expansión de la telemedicina
- **Servicio comunitario de un plan único**
 - Suministro de alimentos frescos a poblaciones desatendidas

Huevos revueltos con espinaca y queso feta con pan pita

Ingredientes

- 1 cucharada de aceite de oliva extra virgen
- 1 bloque (10 onzas) de espinacas picadas congeladas, descongeladas, escurridas y secas
- Un poquito de sal
- 8 huevos grandes batidos
- ¼ de taza de queso feta finamente desmenuzado
- Pimienta recién molida al gusto
- 8 cucharaditas de tapenade de tomates secos o pesto de tomates secos
- 4 panes pita integrales (5 pulgadas), cortados por la mitad, calentados si se desea (ver consejo)



Instrucciones

Paso 1

Caliente el aceite en una sartén antiadherente grande a fuego medio. Añada las espinacas y la sal y cocine hasta que estén humeantes, removiendo de vez en cuando. Añada los huevos y cocine, removiendo los huevos a medida que cuajan, hasta que formen cuajadas blandas y estén apenas húmedos, de 4 a 5 minutos. Añada el queso feta y la pimienta y cocine hasta que cuaje.

Paso 2

Unte tapenade (o pesto) dentro de los bolsillos del pan pita, 2 cucharaditas por pita. Divida la mezcla de huevos entre los panes pita.

Consejos

Para calentar el pan pita: Envuelva el pan pita en papel de aluminio; hornee en horno tostador a 350 grados F hasta que esté caliente, de 8 a 10 minutos.



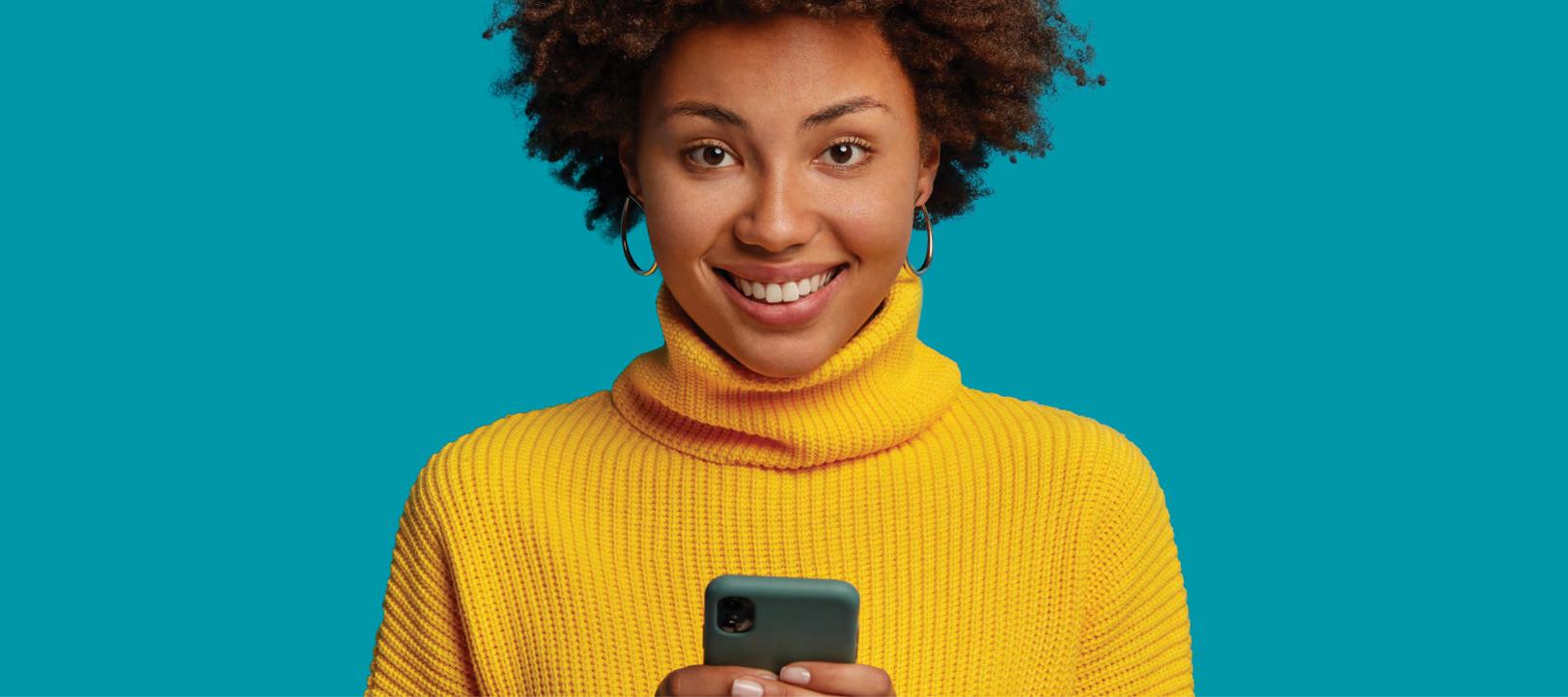


Molina Help Finder (Buscador de ayuda de Molina)

Somos parte de su comunidad. Además, nos esforzamos para que sea más saludable. Molina Help Finder es su lugar único para encontrar recursos comunitarios de bajo costo o gratuitos cuando los necesite. Busque servicios cerca de usted utilizando nuestra herramienta por internet en MolinaHelpFinder.com. Puede buscar ayuda y servicios para satisfacer necesidades básicas como:

- Alimentos
- Vivienda
- Transporte
- Salud
- Capacitación laboral
- Cuidado infantil
- Educación
- Asuntos laborales
- Asuntos legales
- Y más

Para informarse más, visite MolinaHelpFinder.com.



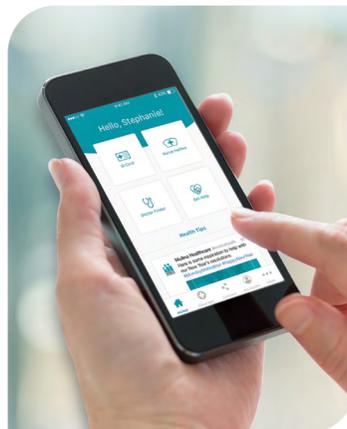
¡Descargue hoy mismo la aplicación para teléfono móvil My Molina!

Acceda al plan de atención médica de manera inteligente usando su teléfono inteligente. Con la aplicación para teléfono móvil podrá ver fácilmente su tarjeta de identificación, imprimirla o enviarla por correo electrónico a su médico. Podrá buscar nuevos médicos, cambiar a su proveedor de atención primaria (PCP) y mucho más. En cualquier momento, en cualquier lugar.

Descargue hoy mismo la aplicación para teléfono móvil My Molina de Apple App Store o Google Play Store.

Otras funciones:

- Vea un resumen de los beneficios
- Verifique su elegibilidad
- Comuníquese con su administrador de cuidados
- Encuentre una farmacia cerca de usted
- Encuentre un centro de atención urgente cerca de usted
- Vea los expedientes médicos
- Llame a nuestro equipo de Servicios a Miembros
- Hable con una enfermera llamando a nuestra línea de consejos de enfermería disponible 24 horas al día
- Reciba notificaciones importantes



Descargue My Molina



Fraude, desperdicio y abuso en la atención médica

Molina Healthcare de Michigan está enfocada en garantizar que el fraude, desperdicio y abuso no ocurran. Si cree que se han dado casos de fraude, desperdicio o abuso, puede reportarlo sin dar su nombre. Puede comunicarse anónimamente con Molina:

Por internet:

www.MolinaHealthcare.alertline.com

Por correo electrónico:

MHMCompliance@MolinaHealthCare.com

Por teléfono: (866) 606-3889

Por fax: (248) 925-1797

Por correo postal:

Molina Healthcare of Michigan
Attention: Compliance Director
880 West Long Lake Road, Suite 600
Troy, MI 48098-4504

O puede comunicarse:

Por internet: www.michigan.gov/fraud

**Por teléfono: 1-855-MI-FRAUD
(1-855-643-7283)**

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:
www.molinahealthcare.com/members/mi/en-US/mem/medicaid/overvw/quality/fraud.aspx

O puede escanear el código QR siguiente





Your Extended Family.

18625 West Creek Drive
Tinley Park, IL 60477

¿Tiene preguntas sobre su salud?

¡No se olvide de su examen anual!

Llame a nuestra línea de consejos de enfermería disponible las 24 horas del día

Inglés y otros idiomas:

(888) 275-8750, número de TTY 711

Español: (866) 648-3537

¡Su salud es nuestra prioridad!



¡Molina Healthcare de Michigan está en Facebook!

Interactúe con nosotros y vea cómo Molina Healthcare de Michigan está impactando a las comunidades en todo Michigan. Dé "Me gusta" en Facebook en <https://www.facebook.com/MolinaHealthMI>.