

## Su guía para obtener atención médica de calidad

Conozca los programas y servicios que ofrece Molina Healthcare.

Ya está disponible la versión de la Guía de Molina de la primavera de 2022 de **Cómo obtener atención médica de calidad** (la Guía). Puede conseguir la Guía en nuestro sitio web en [Molinahealthcare.com/MHMMarketplacePublications](https://Molinahealthcare.com/MHMMarketplacePublications). Puede ver o imprimir una copia.

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

### Programa de mejora de calidad

- Molina utiliza encuestas y herramientas para revisar todos los servicios y los cuidados que usted recibe cada año
- Queremos saber cómo hacemos nuestro trabajo. Recopilamos información sobre servicios tales como vacunas, exámenes de bienestar y cuidado de la diabetes
- Le ayudamos a cuidarse mejor tanto a usted mismo como a su familia. Algunas de las maneras en que hacemos eso es:

(continúa en la página 2)

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

### En este número

Su guía para obtener atención médica de calidad. ....	1-3
Mitos destruidos sobre la vacuna contra el COVID-19 .....	4-6
Programa My Health Perks .....	7
El tabaco y su salud. ....	8-9
Descargue la aplicación para teléfono móvil My Molina .....	10
Fraude, desperdicio y abuso en la atención médica .....	11

Todos los boletines también están disponibles en [MolinaHealthcare.com](https://MolinaHealthcare.com).

Este boletín informativo también está disponible en español. Por favor, comuníquese con el Departamento de Servicios para Miembros para pedir una copia en español.

# Su guía para obtener atención médica de calidad

(continúa de la página 1)



- Mediante correo o llamándole para recordarle a usted y su hijo a hacerse los exámenes de bienestar y vacunarse
- Informándole sobre los servicios especiales
- Ayudándole a conocer sobre cualquier problema de salud presente

## **Administración de salud poblacional**

- Molina tiene servicios para mantenerle saludable y cuidar de cualquier problema de salud que pueda tener
- Tenemos programas de administración de la salud, transiciones de cuidados, 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 de salud 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
- Trabajamos con los médicos de la red para asegurarnos de que usted obtenga atención médica segura
- Revisamos nuevos estudios para asegurarnos 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 fármacos
- 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
- 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 un poder para decisiones médicas 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 oficial del Este. También puede solicitarnos que le enviemos por correo postal una copia de los materiales.





## Mitos destruidos sobre la vacuna contra el COVID-19

### ✘ MITO

Los ingredientes de las vacunas contra el COVID-19 son peligrosos.

### ✔ REALIDAD

Casi todos los ingredientes de las vacunas contra el COVID-19 son también ingredientes de muchos alimentos: grasas, azúcares y sales. Las vacunas contra el COVID-19 NO contienen ingredientes como conservantes, tejidos, antibióticos, proteínas alimentarias, medicamentos, látex ni metales.

### ✘ MITO

La inmunidad natural que obtengo al enfermarme con COVID-19 es mejor que la inmunidad que obtengo al vacunarme contra el COVID-19.

### ✔ REALIDAD

Vacunarse contra el COVID-19 es una forma más segura y fiable de crear inmunidad contra el COVID-19 que enfermarse con el COVID-19. Enfermarse con COVID-19 puede causar una enfermedad grave o la muerte, y no podemos predecir quién tendrá una enfermedad leve o grave. Si una persona se enferma, puede contagiar el COVID-19 a otras personas. Las personas también pueden continuar teniendo problemas de salud de largo plazo después de contagiarse con COVID-19.

### ✘ MITO

Las vacunas contra el COVID-19 son la causa de las variantes.

### ✔ REALIDAD

Las vacunas contra el COVID-19 no crean ni provocan variantes del virus. Al contrario, las vacunas contra el COVID-19 pueden ayudar a prevenir la aparición de nuevas variantes.

Las nuevas variantes de un virus se producen porque el virus que causa el COVID-19 cambia constantemente a través de un proceso natural continuo de mutación (cambio). A medida que el virus se extiende, tiene más oportunidades de cambiar. Una alta cobertura de vacunación en una población reduce la propagación del virus y ayuda a prevenir la aparición de nuevas variantes.

**✘ MITO**

**La vacuna de ARNm no se considera una vacuna.**

**✔ REALIDAD**

Las vacunas de ARNm, como las de Pfizer-BioNTech y Moderna, funcionan de forma diferente a otros tipos de vacunas, pero siguen desencadenando una respuesta inmunitaria en el organismo. Este tipo de vacuna es nueva, pero la investigación y el desarrollo de la misma llevan décadas en marcha.

Las vacunas de ARNm no contienen ningún virus vivo. En su lugar, funcionan enseñando a nuestras células a fabricar una pieza inofensiva de una “proteína de espiga”, que se encuentra en la superficie del virus que causa el COVID-19.

**✘ MITO**

**Las vacunas contra el COVID-19 contienen microchips**

**✔ REALIDAD**

Las vacunas contra el COVID-19 no contienen microchips. Las vacunas se desarrollan para luchar contra la enfermedad y no se administran para seguir el movimiento de las personas.

Las vacunas funcionan estimulando el sistema inmunitario para que produzca anticuerpos, exactamente como lo haría si una persona se expusiera a la enfermedad. Después de vacunarse, se desarrolla la inmunidad a esa enfermedad, sin tener que contraerla primero.

Infórmese más sobre los ingredientes en las vacunas contra el COVID-19 autorizadas para usarse en los Estados Unidos.

**✘ MITO**

**Recibir la vacuna contra el COVID-19 puede volverte magnético.**

**✔ REALIDAD**

Recibir la vacuna contra el COVID-19 no le producirá magnetismo, ni siquiera en el lugar de la vacunación (normalmente el brazo). Las vacunas contra el COVID-19 no contienen ingredientes que puedan producir un campo electromagnético en el lugar de su inyección. Todas las vacunas contra el COVID-19 están libres de metales.

**✘ MITO**

**Las vacunas contra el COVID-19 pueden cambiar el ADN de las personas.**

**✔ REALIDAD**

Las vacunas contra el COVID-19 no cambian ni interactúan de ninguna manera con el ADN de las personas.

El material genético suministrado por las vacunas de ARNm (Pfizer y Moderna) nunca entra en el núcleo de las células de las personas, que es donde se guarda ADN.

Las vacunas con vectores virales contra el COVID-19 (Johnson & Johnson) llevan material genético al núcleo de la célula para permitir que nuestras células se protejan contra COVID-19. Sin embargo, la vacuna no tiene la capacidad de mezclar el material genético que contiene en el ADN de las personas, por lo que no puede cambiar nuestro ADN.

**✘ MITO**

**Una vacuna contra el COVID-19 puede hacer que te enfermes con el COVID-19.**

**✔ REALIDAD**

Dado que ninguna de las vacunas aprobadas contra el COVID-19 en los Estados Unidos contiene el virus vivo que causa el COVID-19, la vacuna no puede hacer que las personas se enfermen de COVID-19.

Las vacunas contra el COVID-19 enseñan a nuestro sistema inmunitario a reconocer y combatir el virus que causa el COVID-19. A veces, este proceso puede provocar síntomas (fiebre, escalofríos, dolor muscular, etc.). Estos síntomas son normales y son señales de que el cuerpo está creando protección contra el virus que causa el COVID-19.

**✘ MITO**

**La vacuna contra el COVID-19 para niños no es segura.**

**✔ REALIDAD**

La vacuna contra el COVID-19 para niños de entre 5 y 11 años ha sido sometida a pruebas exhaustivas tanto por la FDA como por el CDC. Las vacunas contra el COVID-19 han sido y seguirán siendo sometidas al control de seguridad más intensivo de la historia de Estados Unidos.

**✘ MITO**

**Es más seguro que mi hijo adquiera inmunidad infectándose con COVID-19 que adquiriendo la vacuna.**

**✔ REALIDAD**

La mejor manera de proteger a los niños de 5 años o más contra el COVID-19 es vacunarlos. El riesgo de infección por COVID-19 en los niños es similar al de los adultos. Cuando los niños contraen COVID-19, pueden estar enfermos durante varios días y faltar a la escuela y a otras oportunidades de aprender y jugar con los demás. Los niños que no están vacunados y contraen el COVID-19 también pueden correr el riesgo de padecer afecciones prolongadas después del COVID-19 y de ser hospitalizados, ser afectados por el síndrome inflamatorio multisistémico (MIS-C) (por sus siglas en inglés, o la muerte.

**✘ MITO**

**Las vacunas contra el COVID-19 causan problemas de fertilidad y otros problemas reproductivos.**

**✔ REALIDAD**

No hay pruebas de que las vacunas contra el COVID-19 causen problemas de fertilidad en mujeres u hombres. De hecho, se recomienda la vacunación contra el COVID-19 a las mujeres que están embarazadas, que intentan quedarse embarazadas ahora o que podrían quedarse embarazadas en el futuro, así como a sus parejas.

Para obtener más información sobre la realidad de las vacunas contra el COVID-19 visite <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/facts.html>

# Programa My Health Perks

Molina ha lanzado su nuevo programa de bienestar My Health Perks. Mediante el programa My Health Perks, usted y cada adulto cubierto en su plan de salud son elegibles para ganar una **tarjeta de regalo de \$50**.

El programa My Health Perks es un programa de incentivo a la participación de los miembros del programa de Salud y Bienestar de Molina Healthcare que brinda acceso a programas de bienestar, información de salud y un **programa de incentivo para el bienestar de \$50**.

## Elegibilidad para el programa My Health Perks

El programa es voluntario y disponible sin costo para todos los que decidan inscribirse. El programa también está disponible sin costo para los dependientes de 18 años de edad y mayores.

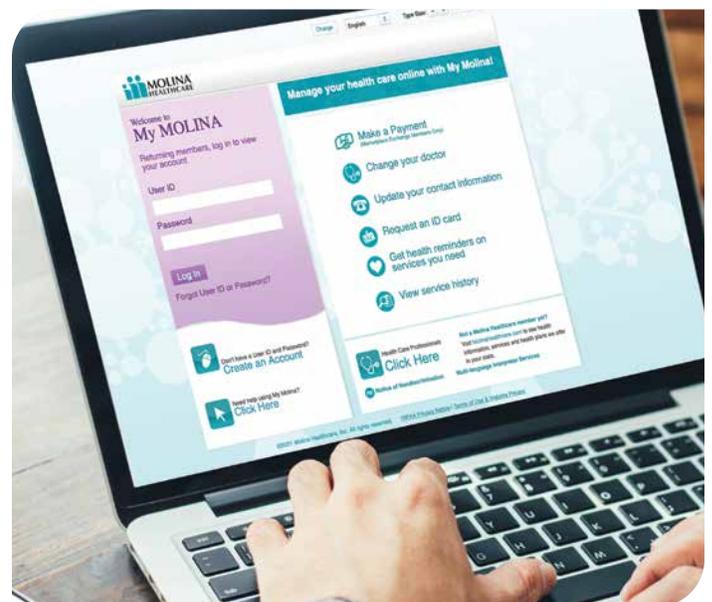
## Gane una tarjeta de regalo de \$50:

- Complete los dos pasos siguientes para ayudarnos a entender mejor sus necesidades de atención médica y ganar una tarjeta de regalo de \$50
  - 1. Cuéntenos acerca de su salud:** – inicie una sesión en el portal My Molina y vaya a la página My Wellness para completar la Evaluación de bienestar de My Health Perks de Molina
  - 2. Complete su examen físico anual:** – visite a su proveedor de atención primaria (PCP, por sus siglas en inglés) para su examen de bienestar anual
- **Reclame su recompensa:** Le avisaremos por correo electrónico después de que usted complete su evaluación de bienestar en internet y hayamos recibido su reclamo de beneficios por el examen de bienestar anual. El procesamiento de estos pasos puede tomar varias semanas.

- Usted puede hacer un seguimiento del estado de su reclamo de PCP en cualquier momento visitando [MyMolina.com](http://MyMolina.com). Vaya a la página de registros My Health y haga clic en “Claims History” (historial de reclamos de beneficios).
- Le avisaremos por correo electrónico cuando sea tiempo para que usted elija su tarjeta de regalo de \$50, digital o impresa.
- Aproveche su tarjeta de regalo en las tiendas participantes.

## Otras características del programa My Health Perks

- El programa My Health Perks brinda acceso a una variedad de programas e información sobre bienestar:
  - Programas interactivos para controlar el asma, las enfermedades cardíacas, la depresión, diabetes, presión arterial alta y el colesterol alto
  - Programas de educación e información de salud para apoyar un estilo de vida saludable



# El tabaco y su salud: consejos de la Sociedad Americana del Cáncer

No existe manera segura de consumir tabaco. Todos los productos de tabaco contienen productos químicos que pueden ser dañinos para su salud. El humo del tabaco está compuesto de miles de productos químicos que se sabe producen enfermedades al corazón, a los pulmones y cáncer. Respirar aunque sea una pequeña cantidad de humo de tabaco puede ser dañino. Mientras más tiempo uno consume tabaco, mayor el riesgo de sufrir daño. Aunque los cigarrillos electrónicos y los vapores no contienen tabaco, sí contienen nicotina y productos químicos dañinos que deberían evitarse.

## Riesgo de cáncer

Las personas que fuman cigarrillos, puros y pipa tienen un mayor riesgo de ciertos tipos de cáncer. El consumo de tabaco sin humo, como el que se masca, se escupe o se sumerge, también puede causar cáncer. Algunos tipos de cáncer causados por consumir tabaco incluyen:

- De pulmón
- De boca, la laringe, la garganta y el esófago
- De cuello uterino
- De riñón, hígado, vejiga, páncreas, estómago, colon y recto
- Leucemia

Incluso el consumo de humo ajeno puede aumentar el riesgo de cáncer de pulmón y de enfermedades pulmonares y cardíacas.



## ¿Está listo para dejar de fumar?

**¡Estamos aquí para ayudarle!** Molina Healthcare tiene un programa para dejar de fumar sin costo para los miembros.

El programa incluye:

- Consejero personal
- Materiales de educación de salud
- Terapia de sustitución de la nicotina (NRT, por sus siglas en inglés), si cumple los requisitos y su proveedor decide que es adecuada para usted

- La NRT funciona sustituyendo parte de la nicotina que solía obtener de los cigarrillos, por lo que no se siente tan incómodo después de dejar de fumar
- Algunos medicamentos están disponibles con receta médica, como los inhaladores, los aerosoles nasales y los medicamentos sin nicotina (Zyban y Chantix)
- Hay otros tratamientos de venta libre para sustituir la nicotina como parches, gomas de mascar y pastillas para chupar



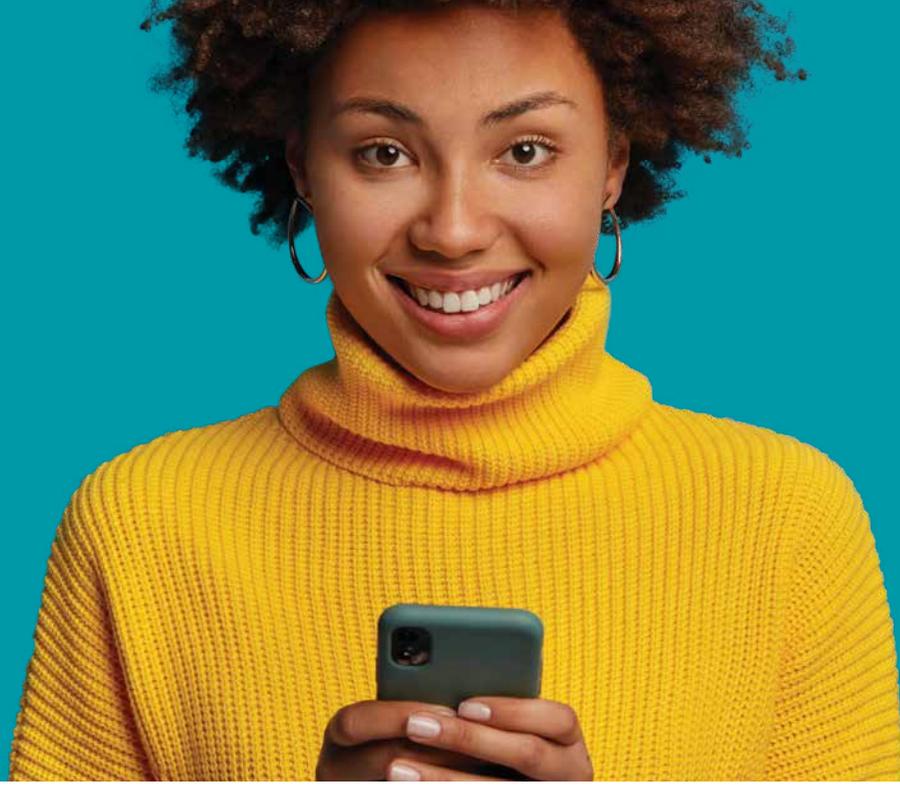
## Cómo se puede inscribir en nuestro programa para dejar de fumar?

Llame a la línea para dejar de fumar QuitLine de Michigan al **800-QUIT-NOW (800) 784-8669** para obtener más información.

### ¿Qué otros recursos hay para ayudarle a dejar de fumar?

- Smokefree.gov – [www.smokefree.gov](http://www.smokefree.gov)
- American Cancer Society (Sociedad Americana del Cáncer) – [www.cancer.org](http://www.cancer.org)
- Línea Quitline del National Cancer Institute (Instituto Nacional del Cáncer) – **(877) 448-7848**

Al dejar de fumar, reducirá el riesgo de sufrir enfermedades causadas por fumar. Si está embarazada, fumar puede dañarla a usted y a su bebé. Llame al Departamento de Educación para la Salud al **(866) 891-2320** (número de TTY: 711) para informarse sobre el programa para dejar de fumar.



## ¡Descargue la aplicación para teléfono móvil de Molina hoy mismo!

Acceda al plan de salud 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 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 of 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](http://www.MolinaHealthcare.alertline.com)

**Por correo electrónico:**

[MHMCompliance@MolinaHealthCare.com](mailto: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](http://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/overw/quality/fraud.aspx](http://www.molinahealthcare.com/members/mi/en-US/mem/medicaid/overw/quality/fraud.aspx)

**O puede escanear el  
código siguiente**





Estás en familia.

18625 West Creek Drive  
Tinley Park, IL 60477

## ¿Tiene preguntas sobre su salud?

¡No se olvide de su examen anual!

Llame a la línea de consejos de enfermería  
24 horas al día Inglés y otros idiomas:  
(888) 275-8750, núm. de TTY 711  
Español: (866) 648-3537

¡Su salud es nuestra prioridad!



### ¡Molina Healthcare of Michigan está en Facebook!

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