Primavera 2020 Boletín sobre Salud y Bienestar

En esta edición

Guía sobre cómo obtener atención médica de calidad.....1

Fraude, derroche y abuso en la atención médica.....3

Lo que necesita saber sobre el COVID-19.....4

Dejar de fumar.....8

Residentes de Flint: Únase al Registro de Flint.....9

Uso adecuado de los antibióticos.....9

Reduzca el riesgo de caída.....10

Control de afecciones crónicas.....11

Guía sobre cómo obtener atención médica de calidad

Conozca los programas y servicios que ofrecemos hoy mismo.

Atención Miembros del Plan Molina Dual Options MI Health Link Medicare-Medicaid. La Guía de primavera del 2020 sobre cómo obtener atención médica de calidad ya está disponible. Puede encontrar la Guía en nuestra página web. Visite MolinaHealthcare.com/MHMDualsPublications para ver e imprimir la Guía.

Esta ***Guía*** lo ayuda a conocer los programas y servicios que ofrecemos. Puede leer acerca de lo siguiente:

- **Programa de Mejoramiento de la Calidad.** Utilizamos encuestas y herramientas para revisar todos los servicios y cuidados que usted recibe cada año de parte de Molina Dual Options. Queremos saber su opinión sobre la calidad de nuestros servicios. Recopilamos información sobre los servicios que incluyen lo siguiente: vacunas, exámenes de control y atención de la diabetes. También queremos ayudarlos a usted y a sus familiares a cuidarse mejor. Algunas de las maneras en que hacemos esto incluyen

Todos los boletines también están disponibles en MolinaHealthcare.com.

Para obtener esta información en su idioma de preferencia o en formatos accesibles, llame al Departamento de Servicios para Miembros. El número se encuentra en el dorso de su tarjeta de identificación de miembro.

Este boletín también está disponible en español. Comuníquese con el Departamento de Servicios para Miembros para pedir una copia en español.

MOLINA HEALTHCARE

22064LTRDUMIES
200407

las siguientes: comunicarnos con usted por correo o teléfono para asegurarnos de que reciba los exámenes y vacunas necesarios, contarle acerca de los servicios especiales y ayudarlo a aprender acerca de los problemas de salud actuales. Puede consultar los resultados de nuestra última encuesta y de las herramientas en nuestra página web MolinaHealthcare.com/Duals.

- **Gestión de la salud de la población.** Contamos con servicios para mantenerlo saludable y cuidar su estado de salud general. Desarrollamos programas centrados en el Manejo de Casos, las Transiciones de Atención, atención previa al parto y posterior a este, entre otros. Estos programas incluyen información sobre cómo puede recibir ayuda adicional, consejos para mantenerse saludable, cómo encontrar y acceder a los servicios elegibles, coordinar el cambio de un entorno a otro y conectarse con los recursos de la comunidad si usted padece una afección de salud actualmente. También descubrirá cómo puede inscribirse y dejar de participar en estos programas.

Esta ***Guía*** le proporciona información detallada acerca de cómo:

<u>Lo protegemos</u>:

- Protegemos su privacidad
- Trabajamos con nuestros médicos para asegurarnos de que obtenga una atención médica segura
- Revisamos los nuevos estudios para asegurarnos de que se haya demostrado que los nuevos servicios son seguros
- Puede presentar una queja (reclamo) si tiene problemas con su atención médica o los servicios que presta Molina Dual Options

<u>Puede tomar decisiones acerca de su atención médica</u>:

- Consulte los nuevos servicios que ofrecemos como parte de los beneficios que cubrimos
- Le informamos sus derechos y responsabilidades en el momento de la inscripción en nuestro plan de salud

MolinaHealthcare.com/Duals

Lo ayudamos:

- Lo guiamos en el proceso para ayudarlo a recibir atención médica después del horario de atención o durante una emergencia
- Lo ayudamos a encontrar respuestas a sus preguntas sobre beneficios de medicamentos
- Le proporcionamos información detallada acerca de los servicios que ofrecemos para la salud conductual
- Le brindamos consejos acerca de cómo conseguir una segunda opinión de su atención de salud con otro médico
- Le mostramos cómo obtener atención médica fuera de la red
- Le permitimos apelar un servicio rechazado para una reclamación cuando esta no se pague
- Le informamos cómo averiguar todo lo necesario acerca de nuestros médicos en el Directorio de Proveedores en línea
- Lo ayudamos a aprender cómo completar una Directiva Anticipada para facilitar la toma de decisiones sobre la atención médica cuando no pueda tomarlas por sí mismo

Satisfacemos sus necesidades de comunicación:

- Ofrecemos servicios TTY/TDD si necesita ayuda con la audición o el habla
- Ofrecemos servicios de traducción lingüística si los necesita
- Le indicamos cómo acceder a las herramientas en línea, como: Calculadoras y herramientas de autogestión y evaluación de la salud

Puede imprimir la **Guía** y cualquier otra información que necesite desde nuestra página web. Para obtener la **Guía** en su idioma de preferencia o en formatos accesibles, llame al Departamento de Servicios para Miembros. Usted también puede solicitar que le envíen una copia impresa de los materiales por correo. Llame al Departamento de Servicios para Miembros al (855) 735-5604 (TTY: 711), de lunes a viernes de 8:00 a. m. a 8:00 p. m., hora del este.

Fraude, derroche y abuso en la atención médica

Molina Healthcare of Michigan se dedica a garantizar que no se produzcan fraudes, derroches ni abusos. Si cree que existe un caso de fraude, derroche o abuso, puede informarlo de forma anónima.

Puede comunicarse con Molina de forma anónima de la siguiente manera:
En línea: www.MolinaHealthcare.alertline.com
Correo electrónico: MHMCompliance@MolinaHealthCare.com
Teléfono: (866) 606-3889 TTY: 711
Fax: (248) 925-1797
Correo postal común:
Molina Healthcare of Michigan
Attention: Compliance Director
880 West Long Lake Road, Suite 600
Troy, MI 48098-4504

O bien puede comunicarse:
En línea: www.michigan.gov/fraud
Teléfono: 1-855-MI-FRAUD (1-855-643-7283)

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

Para obtener más información, visite:
http://www.molinahealthcare.com/members/mi/en-US/mem/medicaid/overvw/quality/Pages/fraud.aspx.

MolinaHealthcare.com/Duals

Lo que necesita saber sobre **el COVID-19**

Mayor acceso a atención, apoyo y recursos

Molina Healthcare monitorea los acontecimientos relacionados con el COVID-19, también conocido como Coronavirus, todos los días. Ampliaremos su acceso a los servicios de atención, apoyo y recursos para ayudarlo a superar este momento difícil. Nos comprometemos a realizar todos los esfuerzos posibles para proteger su salud manteniéndolo a salvo en casa, al mismo tiempo que nos aseguramos de que reciba la atención correcta.

Los costos para las pruebas COVID-19, las consultas relacionadas con las pruebas y el tratamiento del virus están cubiertos.

Molina Healthcare no cobrará los costos de los exámenes ni tratamientos para el COVID-19 proporcionados en lugares aprobados de acuerdo con las directrices de los Centros para el Control y la Prevención de enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) de EE. UU. Molina Healthcare renuncia a los copagos, coseguros y deducibles para las visitas asociadas con los exámenes y el tratamiento del COVID-19, ya sea que se reciba el servicio en la oficina de un proveedor de atención médica, un centro de atención de urgencia o un departamento de emergencia. Esta cobertura se aplica a los miembros de Medicare, Medicaid y Marketplace.

Acceso a las recetas médicas

A continuación, encontrará recursos que lo ayudarán a conseguir sus medicamentos recetados:

Renovación anticipada: puede recibir la renovación anticipada de sus medicamentos. Los miembros pueden recibir un suministro para 90 días (el original más 2 renovaciones anticipadas) de medicamentos. Si tiene algún problema con la farmacia al momento de renovar sus recetas, comuníquese con el Departamento de Servicios para Miembros al 888-898-7969.

Entrega gratuita: nuestra farmacia socia, CVS Pharmacy, no realizará cobros de entrega por ningún medicamento con receta. Debe haber renovado sus recetas en una CVS Pharmacy para que la entrega sea gratuita.

Entrega a domicilio (también conocida como pedido por correo postal): CVS ofrece pedidos por correo a todos los miembros. Este servicio no tiene ningún costo para usted. A continuación, podrá consultar las cuatro formas de realizar pedidos:

Opción 1 - Correo postal: complete y envíe el Formulario de pedido de servicio por correo de CVS/Caremark. Envíe el formulario y el pago a la dirección impresa en el formulario. Para acceder al formulario, haga clic aquí. Para pedidos nuevos, no olvide incluir su receta.

Opción 2 - En línea: visite www.caremark.com e inicie sesión o regístrese haciendo clic en Register now (Inscríbirse). Luego, en el menú desplegable de recetas, seleccione “start mail service” (iniciar servicio por correo) y siga los pasos en línea, o complete el formulario de pedido de servicio por correo y envíelo a CVS/Caremark. La dirección postal está impresa en el formulario. Para acceder al formulario, haga clic aquí.

MolinaHealthcare.com/Duals

Opción 3 - Teléfono: llame al número de teléfono gratuito de CVS/Caremark (866) 467-5551, TTY 711, las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Proporcione su número de miembro (que aparece en su tarjeta de identificación del plan), el nombre del medicamento con receta, el nombre y número de teléfono de su médico y su dirección postal. Incluso, puede usar el número de teléfono gratuito mencionado anteriormente para pedir renovaciones las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

Opción 4 - Su médico: proporcione al consultorio de su médico el número de CVS/Caremark, (866) 467-5551, TTY 711, y solicítele que llame, envíe un fax o emita su receta de manera electrónica, servicio disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Para acelerar el proceso, su médico necesitará su número de miembro (que aparece en su tarjeta de identificación del plan), su fecha de nacimiento y su dirección postal.

Acceso gratuito a telesalud

Ampliamos el acceso a telesalud a fin de facilitarle la comunicación con los proveedores de servicios de salud desde la comodidad y seguridad de su hogar. Para acceder a los servicios de telesalud:

Hable con su proveedor de atención médica acerca de la telesalud: El acceso a la telesalud se expandió en respuesta al COVID-19 para permitir una asistencia más rápida y reducir la exposición al virus. Su proveedor local de servicios médicos puede proporcionar una consulta de telesalud a través de videoconferencias en vivo. Llame a su Médico de Atención Primaria para ver si su consultorio ofrece servicios de telesalud.

Telesalud y Cuidado Virtual se refiere a:

- Consultas en línea o telefónicas convenientes desde cualquier lugar.
- Citas sin necesidad de programarlas. Obtenga de inmediato la atención que necesita.

Puede utilizar los servicios de Telesalud para:

- síntomas de resfrío y gripe
- dolores de garganta
- alergias
- infecciones respiratorias
- problemas de los senos paranasales
- problemas de la piel

Si en algún momento sus síntomas se agravan o siente que experimenta una emergencia médica, llame al 911 o diríjase a la sala de emergencias más cercana

MolinaHealthcare.com/Duals

ATENCIÓN: Miembros de Molina Marketplace, Medicare y Molina Dual Options MI Health Link:

Teladoc está disponible para obtener atención médica de un experto desde la comodidad del hogar, las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

Molina Healthcare se complace en asociarse con Teladoc para ofrecerle atención virtual. Ahora es sencillo conectarse con un médico autorizado por el Consejo Médico por teléfono, video o aplicación móvil, desde cualquier lugar.

Atención virtual significa:

- Consultas telefónicas o en línea convenientes desde cualquier lugar.
- Citas sin necesidad de programarlas. Obtenga de inmediato la atención que necesita.
- Tratamientos GRATUITOS. Las consultas son gratuitas para los miembros de Molina

Utilice Teladoc para lo siguiente:

- síntomas de resfrío y gripe
- dolores de garganta
- alergias
- infecciones respiratorias
- problemas de los senos paranasales
- problemas de la piel

Si en algún momento sus síntomas se agravan o siente que experimenta una emergencia médica, llame al 911 o diríjase a la sala de emergencias más cercana.

Configure su cuenta hoy.

1. **Elija** una de las tres formas:
   En línea: diríjase a Teladoc.com/Molina
   o
   Aplicación móvil: descargue la aplicación y haga clic en **"Activate account"** (Activar la cuenta).
   Visite Teladoc.com/mobile para descargar la aplicación o **Llame a Teladoc** al **1-800-Teladoc (1-800-835-2362)** para obtener ayuda con el registro de su cuenta por teléfono.
2. **Proporcione su historial médico.**
   Sus registros médicos son 100 % seguros y privados. Solo proporcionamos esta información a nuestros médicos, para que puedan tratarlo de manera efectiva.
3. **Ahora está listo para una consulta virtual en cualquier momento.**
   Con su cuenta configurada, puede solicitar una consulta virtual cuando necesite atención médica. Simplemente haga clic en "Request a Consult" (Solicitar una consulta).

Download on App Store GET IT ON Google Play

MolinaHealthcare.com/Duals

Preguntas frecuentes

¿Qué es la atención virtual?
La atención virtual es una forma conveniente de recibir atención médica sin salir de su hogar o desde cualquier lugar. Teladoc proporciona consultas médicas virtuales a miembros de Molina.

¿Quiénes son los médicos que ofrecen la atención virtual?
Los médicos de Teladoc están autorizados por el Consejo Médico de EE. UU. en Medicina Interna, Medicina Familiar o Pediatría. Tienen en promedio 20 años de experiencia. Están autorizados para ejercer en su estado e incluyen la atención virtual en su ejercicio cotidiano para brindar atención médica de calidad y de manera conveniente a las personas.

¿Los médicos de atención virtual reemplazan a mi médico?
No. La atención virtual es para cuando necesita atención inmediata para problemas médicos que no son de emergencia. Es una alternativa conveniente a las consultas de atención de urgencia y de emergencia.

¿Qué tipo de servicio proporciona la atención virtual?
Proporciona atención médica general para adultos y pacientes pediátricos.

¿Cómo se pueden obtener consultas virtuales?
Puede hablar con un médico de Teladoc por teléfono, por video en internet a través del portal seguro para miembros o por video mediante la aplicación móvil Teladoc.

¿En cuánto tiempo podré hablar con el médico?
El tiempo promedio para la devolución de la llamada es de solo 10 minutos. Si se pierde la llamada del médico, quedará nuevamente al final de la lista de espera. Si se pierde la llamada tres veces, su solicitud se cancelará.

¿Hay un límite de tiempo para hablar con el médico?
No. No hay límite de tiempo para las consultas virtuales.

¿Los médicos de Teladoc pueden entregar recetas?
Sí, los médicos de Teladoc pueden recetar medicamentos a corto plazo para una amplia gama de afecciones. Nuestros médicos no recetan sustancias de dispensación controlada por la Administración para el Control de Drogas (DEA, por sus siglas en inglés), o drogas sin fines terapéuticos u otras que puedan ser dañinas debido a un posible abuso de ellas.

¿Cómo puedo pagar una receta emitida mediante Teladoc?
Cuando vaya a su farmacia a retirar los medicamentos con receta, puede utilizar su tarjeta de seguro para ayudar a pagar el medicamento. Usted será responsable del copago según el tipo de medicamento y los beneficios de su plan.

¿La consulta en línea es gratuita, sin importar cuánto tiempo dure?
Sí. Como miembro de Molina, sus consultas en línea no tienen costo alguno. Sin embargo, se aplican las tarifas de uso de teléfonos celulares e Internet de su proveedor de servicios.

¿Puedo proporcionar información de las consultas virtuales a mi médico?
Sí. Tiene acceso las 24 horas del día, los 7 días de la semana a su historia clínica electrónica. Puede descargar una copia en línea desde su cuenta o llamar a Teladoc y solicitar que le enviemos un correo o fax con su historia clínica.

MolinaHealthcare.com/Duals

¿El Centro para el Control de Enfermedades sigue siendo su mejor recurso para el COVID-19?

Visite https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html para obtener más información.

Prevención de la propagación del COVID-19

Actualmente no hay vacunas para prevenir el Coronavirus. Sin embargo, el CDC ha establecido medidas que cada uno de nosotros puede tomar para ayudar a controlarlo:

- Evitar las multitudes.
- Quedarse en casa si está enfermo.
- Cubrir su boca con un pañuelo si tose o estornuda.
- Lavarse las manos frecuentemente con jabón durante 20 segundos.
- Evitar tocarse la cara, los ojos o la boca.
- Desinfectar los objetos y las superficies que se tocan con frecuencia.

Si tiene preguntas, llame al Departamento de Servicios para Miembros de Molina entre las 8:00 a. m. y las 5:00 p. m.:

- Miembros de Medicaid: 888-898-7969
- Molina Dual Options MI Health Link: 855-735-5604
- Miembros de Medicare: 800-665-3072
- Miembros de Marketplace: 855-542-1988

Dejar de fumar

¿Por qué debe dejar de fumar?

- Fumar provoca cáncer de pulmón, de la boca y de garganta.
- Fumar provoca enfermedades cardíacas.
- Fumar provoca enfisema o enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC).
- Fumar aumenta el riesgo de sufrir accidentes cerebrovasculares.
- Fumar provoca mala circulación.
- Fumar provoca complicaciones de la diabetes.

¿Cómo puede dejar de fumar?

- Establezca una fecha para dejar de fumar y cúmplala.
- Deshágase de los ceniceros, los cigarrillos y los encendedores.
- Limpie su casa y automóvil para eliminar el olor a humo.
- Permanezca en áreas de no fumadores.
- Cuéntele a sus familiares y amigos para que lo apoyen.
- Busque maneras de reducir el estrés.
- Consulte a su proveedor de atención médica para que le informe sobre medicamentos que lo ayuden a dejar de fumar.

¿Está listo para dejar de fumar?

Estamos listos para ayudarlo. Molina Healthcare tiene un programa para dejar de fumar. Este programa se ofrece sin costo alguno para los miembros.
El programa incluye lo siguiente:

- Orientación personalizada.
- Materiales de educación de la salud.
- Terapia de reemplazo de la nicotina, si es elegible y su proveedor decide que es lo adecuado para usted.

¿Cómo puede inscribirse en nuestro programa para dejar de fumar?

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

MolinaHealthcare.com/Duals

¿Cuáles son otros recursos para ayudarlo a dejar de fumar?

- Smokefree.gov: www.smokefree.gov
- American Cancer Society: www.cancer.org
- Línea para dejar de fumar (Quitline) del National Cancer Institute: (877) 448-7848

Cuando deja de fumar, reduce considerablemente el riesgo de sufrir enfermedades relacionadas con el tabaquismo. Si está embarazada, fumar puede ser perjudicial para usted y para su bebé. Llame hoy a nuestro Departamento de Educación de la Salud para obtener más información sobre nuestro programa para dejar de fumar.

Atención, residentes de Flint: Únase al Registro de Flint

El Registro de Flint es un proyecto que conecta a cualquier persona expuesta al agua de Flint entre el 25 de abril del 2014 y el 15 de octubre del 2015 con servicios y programas para promover la salud y el bienestar. El registro también ayuda a entender cómo la crisis de agua de Flint ha afectado a la comunidad de Flint.
Únase a los miles de miembros actuales. Es posible que sea elegible para el Registro de Flint. Conéctese. Reciba apoyo. Participe. Para inscribirse u obtener más información, visite flintregistry.org o llame al 833-GO-FLINT (833-463-5468).

Uso adecuado de antibióticos

¿Qué tratan los antibióticos?
Los antibióticos solo son necesarios para tratar ciertas infecciones causadas por bacterias. Los antibióticos tratan infecciones comunes, como la neumonía, y afecciones como la septicemia, la respuesta extrema del cuerpo ante una infección.

¿Qué no tratan los antibióticos?
Si presenta una infección causada por un virus, los antibióticos no lo harán sentir mejor y los efectos secundarios podrían ser perjudiciales.

Los antibióticos no tienen efecto sobre las infecciones causadas por virus, tales como los resfriados, la gripe, la bronquitis, la secreción nasal (incluso si la mucosidad es espesa, verde o amarilla) y varias infecciones de los senos paranasales. Los virus respiratorios normalmente desaparecen en una o dos semanas sin tratamiento. Consulte a su médico o farmacéutico sobre cómo sentirse mejor mientras su cuerpo combate el virus.

¿Qué debería hacer si me recetan antibióticos?
Tome el antibiótico exactamente como se le indicó. Hable con su médico o farmacéutico si tiene alguna duda o si presenta algún efecto secundario, en especial diarrea, ya que podría necesitar un tratamiento adicional.

¿Cómo puedo mantenerme saludable yo y mantener a otros saludables?

- Lávese las manos. Lo mejor es utilizar agua y jabón.
- Quédese en casa cuando esté enfermo.
- Reciba las vacunas recomendadas, como la vacuna contra la gripe.

¿Cómo puedo detener la propagación de los gérmenes?

- Cubra su boca y nariz con un pañuelo cuando tosa o estornude.
- Deseche el pañuelo usado en un cesto de basura.
- Si no tiene un pañuelo, tosa o estornude en la parte superior de su manga, no en sus manos.

Para obtener más información acerca de la prescripción y el uso de antibióticos, visite www.cdc.gov/antibiotic-use.

MolinaHealthcare.com/Duals

Reduzca el riesgo de caída

La mayoría de las caídas son producto de una combinación de factores de riesgo. Mientras más factores de riesgo tenga, más probable es que sufra una caída. Estos factores de riesgo incluyen la debilidad en la parte inferior del cuerpo, los medicamentos que afectan el equilibrio, los problemas de visión y los peligros como, por ejemplo, alfombras o desorden con los cuales se puede tropezar.

Cinco cosas que puede hacer para prevenir las caídas:

1. Hablar con su médico sobre los riesgos de las caídas y cómo evitarlas.
2. Hacer ejercicio para mejorar la fuerza de las piernas y el equilibrio.
3. Realizarse un examen oftalmológico todos los años y cambiar los anteojos a medida que sea necesario.
4. Hacer que su hogar sea más seguro. Deshacerse de las cosas con las que podría tropezar. Agregar barras de sujeción y barandillas donde sea necesario.
5. Asegurarse de que su hogar tenga buena iluminación.

Realice la siguiente prueba y lleve los resultados a su siguiente chequeo médico. Su médico lo ayudará a planificar cómo reducir el riesgo de caída.

Responda cada una de las 12 preguntas con "sí" o "no" y, luego, calcule su puntaje.

Revise su riesgo de caída Encierre en un círculo la opción "Sí" o "No" para cada afirmación		
Sí (2)	No (0)	Tuve una o más caídas el año pasado.
Sí (2)	No (0)	Utilizo o se me ha recomendado utilizar un bastón o un andador para trasladarme de manera segura.
Sí (1)	No (0)	A veces me siento inestable cuando camino.
Sí (1)	No (0)	Me estabilizo afirmándome en los muebles cuando camino por la casa.
Sí (1)	No (0)	Me preocupa caerme.
Sí (1)	No (0)	Necesito utilizar mis manos para pararme de una silla.
Sí (1)	No (0)	Tengo algunos problemas para subir el encintado.
Sí (1)	No (0)	A menudo debo apresurarme para llegar al baño.
Sí (1)	No (0)	He perdido algo de sensibilidad en los pies.
Sí (1)	No (0)	Tomo medicamentos que a veces me hacen sentir mareado o más cansado de lo habitual.
Sí (1)	No (0)	Tomo medicamentos para ayudarme a dormir o mejorar mi estado de ánimo.
Sí (1)	No (0)	A menudo me siento triste o deprimido.
Total _____		Sume la cantidad de puntos de cada respuesta "Sí". Si obtuvo 4 puntos o más, puede estar en riesgo de sufrir una caída. **Analice el riesgo de caída con su médico.**

El Geriatric Research Education Clinical Center del Departamento de Asuntos de los Veteranos de Greater Los Angeles y sus afiliados desarrolló esta lista de comprobación y está validada como una herramienta de evaluación del riesgo de caídas (Rubenstein et al. J Safety Res; 2011: 42 (6) 493-499). Adaptado con la autorización de los autores.

Para obtener más información, visite www.cdc.gov/steadi

MolinaHealthcare.com/Duals

Control de afecciones crónicas

Molina Healthcare quiere que sepa todo lo posible para ayudarlo a mantenerse saludable. Contamos con programas que pueden ayudarlo a controlar las enfermedades crónicas, tales como el asma, la diabetes y las enfermedades cardíacas. Estos programas proporcionan herramientas de autogestión para ayudarlo a:

- Sentir un mayor control sobre su salud.
- Controlar los síntomas complicados (p. ej., fatiga, dolor, dificultad para respirar).
- Realizar las actividades cotidianas (p. ej., ir a trabajar, pasar tiempo con sus seres queridos).
- Reducir el estrés.
- Mejorar su estado de ánimo.
- Comunicarse mejor con los proveedores de atención médica con respecto a su atención.

Para obtener más información sobre nuestros programas de administración de la salud, llame al 1-866-891-2320, de lunes a viernes, de 9:00 a. m. a 9:00 p. m., hora del este.

El Plan Molina Dual Options MI Health Link Medicare-Medicaid es un plan de salud con contratos con Medicare y Medicaid de Michigan para proporcionar los beneficios de ambos programas a las personas inscritas.

Puede solicitar este documento sin costo alguno en otros formatos, como braille, audio o letra grande. Llame al (855) 735-5604, TTY: 711, de lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 8:00 p. m., hora del este. Esta llamada es gratuita.

Molina Healthcare cumple con las leyes federales vigentes de derechos civiles y no discrimina por motivos de raza, origen étnico, nacionalidad, religión, género, sexo, edad, discapacidad mental o física, estado de salud, recepción de atención médica, experiencia de reclamaciones, historial médico, información genética, evidencia de asegurabilidad o ubicación geográfica.

ATTENTION: If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call Member Services. The number is on the back of your Member ID card. (English)

ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame a Servicios para Miembros. El número de teléfono está al reverso de su tarjeta de identificación del miembro. (Spanish)

.ناجملاب كل رفاوتت ةيوغللا ةدعاسملا تامدخ نإف ،ةغللا ركذا ثدحتت تنك اذإ :ةظوحلم . (TTY: 711

1 - 855 - 882 - 3901 (مكبلاو مصلا فتاه مقر: 711).

MolinaHealthcare.com/Duals

Página intencionalmente en blanco

MOLINA HEALTHCARE

Estás en familia.

MI HEALTH LINK
Linking Medicare and Medicaid for you

Molina Healthcare of Michigan (Molina) cumple con todas las leyes federales de derechos civiles relacionadas con los servicios de atención médica. Molina ofrece servicios de atención médica a todos los miembros sin discriminar por cuestiones de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. Molina no excluye a las personas ni las trata de manera diferente por su raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. Esto incluye la identidad de género, embarazo y estereotipos de sexo.

Para ayudarlo a hablar con nosotros, Molina proporciona los siguientes servicios sin costo alguno:

- Asistencia y servicios a personas con discapacidades
  - Intérpretes capacitados en lenguaje de señas
  - Materiales escritos en otros formatos (letra grande, audio, formatos electrónicos accesibles, braille)
- Servicios de idioma para personas que hablan otro idioma o tienen capacidades limitadas en inglés
  - Intérpretes capacitados
  - Material escrito traducido a su idioma
  - Material escrito de manera sencilla con lenguaje fácil de entender

Si necesita estos servicios, comuníquese con el Departamento de Servicios para Miembros de Molina al (855) 735-5604, TTY/TTD: 711, de lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 8:00 p. m., hora del este.

Si siente que Molina no le proporcionó estos servicios o lo trató de manera diferente por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo, puede presentar una queja. Puede presentar una queja en persona, por correo, fax o correo electrónico. Si necesita ayuda para escribir la queja, lo ayudaremos. Llame a nuestro coordinador de Derechos Civiles al (866) 606-3889 o TTY al 711. Envíe su queja por correo a la siguiente dirección:

Civil Rights Coordinator
200 Oceangate
Long Beach, CA 90802

También puede enviar su queja por correo electrónico a civil.rights@molinahealthcare.com. O, envíe su queja por fax al (562) 499-0610.

También puede presentar una queja por derechos civiles a la Oficina de Derechos Civiles del Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU. Los formularios de quejas están disponibles en http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html. Puede enviarla por correo a la siguiente dirección:

U.S. Department of Health and Human Services
200 Independence Avenue, SW
Room 509F, HHH Building
Washington, D.C. 20201

También puede enviarla a un sitio web a través del Portal de Quejas de la Oficina de Derechos Civiles, disponible en https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf.

Si necesita ayuda, llame al 1-800-368-1019; TTY 800-537-7697.

MOLINA HEALTHCARE
Estás en familia.

MI HEALTH LINK
Linking Medicare and Medicaid for you

English
ATTENTION: If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call 1-855-735-5604 (TTY: 711).

Spanish
ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-855-735-5604 (TTY: 711).

Chinese
注意：如果您使用繁體中文，您可以免費獲得語言援助服務。請致電 1-855-735-5604（TTY：711).

Tagalog
PAUNAWA: Kung nagsasalita ka ng Tagalog, maaari kang gumamit ng mga serbisyo ng tulong sa wika nang walang bayad. Tumawag sa 1-855-735-5604 (TTY: 711).

French
ATTENTION : Si vous parlez français, des services d'aide linguistique vous sont proposés gratuitement. Appelez le 1-855-735-5604 (ATS : 711).

Vietnamese
CHÚ Ý: Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số 1-855-735-5604 (TTY: 711).

German
ACHTUNG: Wenn Sie Deutsch sprechen, stehen Ihnen kostenlos sprachliche Hilfsdienstleistungen zur Verfügung. Rufnummer: 1-855-735-5604 (TTY: 711).

Korean
주의: 한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. 1-855-735-5604 (TTY: 711) 번으로 전화해 주십시오.

Russian
ВНИМАНИЕ: Если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода. Звоните 1-855-735-5604 (телетайп: 711).

Arabic
ملحوظة: إذا كنت تتحدث اذكر اللغة، فإن خدمات المساعدة اللغوية تتوافر لك بالمجان. اتصل برقم 1-855-735-5604 (رق م هاتف الصم والبكم: 711).

Hindi

ध्यान दें: यदि आप हिंदी बोलते हैं तो आपके लिए मुफ्त में भाषा सहायता सेवाएं उपलब्ध हैं। 1-855-735-5604 (TTY: 711) पर कॉल करें।

Italian

ATTENZIONE: In caso la lingua parlata sia l'italiano, sono disponibili servizi di assistenza linguistica gratuiti. Chiamare il numero 1-855-735-5604 (TTY: 711).

Portugués

ATENÇÃO: Se fala português, encontram-se disponíveis serviços linguísticos, grátis. Ligue para 1-855-735-5604 (TTY: 711).

French Creole

ATANSYON: Si w pale Kreyòl Ayisyen, gen sèvis èd pou lang ki disponib gratis pou ou. Rele 1-855-735-5604 (TTY: 711).

Polish

UWAGA: Jeżeli mówisz po polsku, możesz skorzystać z bezpłatnej pomocy językowej. Zadzwoń pod numer 1-855-735-5604 (TTY: 711).

Japanese

注意事項：日本語を話される場合、無料の言語支援をご利用いただけます。1-855-735-5604（TTY: 711）まで、お電話にてご連絡ください。

Albanian

KUJDES: Nëse flitni shqip, për ju ka në dispozicion shërbime të asistencës gjuhësore, pa pagesë. Telefononi në 1-855-735-5604 (TTY: 711).

Bengali

লক্ষ্য করুনঃ যদি আপনি বাংলা, কথা বলতে পারেন, তাহলে নিঃখরচায় ভাষা সহায়তা পরিষেবা উপলব্ধ আছে। ফোন করুন ১-855-735-5604 (TTY: 711)।

Serbo-Croatian

OBAVJEŠTENJE: Ako govorite srpsko-hrvatski, usluge jezičke pomoći dostupne su vam besplatno. Nazovite 1-855-735-5604 (TTY- Telefon za osobe sa oštećenim govorom ili sluhom: 711).

Syriac (Assyrian language)

ܙܘܗܪܐ: ܐܢ ܐܢܬܘܢ ܟܐ ܡܗܡܙܡܝܬܘܢ ܠܫܢܐ ܐܬܘܪܝܐ، ܟܐ ܡܫܡܫܝܬܘܢ ܕܗܝܪܬܐ ܒܠܫܢܐ ܡܓܢܐܝܬ ܐܝܬܠܘܟܘܢ. ܩܪܘܢ ܥܠ ܡܢܝܢܐ 1-855-735-5604 (TTY: 711)

Molina Dual Options MI Health Link Plan Medicare-Medicaid
PO Box 298
Monroe, WI 53566-0298

Información sobre salud y bienestar

¿Tiene preguntas sobre su salud?

Comuníquese con nuestra Línea de Consejos de Enfermería las 24 horas del día.

Inglés y otros idiomas: **(888) 275-8750**
Español: **(866) 648-3537**

¡Su salud es nuestra prioridad!

Los usuarios de TTY/TDD deben llamar al **711.**

MolinaHealthcare.com/Duals

QM072 APPROVED 04/10/19
14067960MI0419