

Verano del 2015 Boletín de salud y bienestar

Por favor comuníquese con su coordinador de cuidados para una Evaluación de Riesgos de la Salud

Molina Healthcare ofrece servicios de coordinación de cuidados a todos los miembros. Los coordinadores de cuidados realizan Evaluaciones de Riesgos de la Salud (HRA, por sus siglas en inglés) por el teléfono para todos los miembros. De ser necesario, también es posible que le pidamos que complete una Evaluación Integral de Necesidades (CNA, por sus siglas en inglés). Su coordinador de cuidados reparará sus necesidades médicas, conductuales y de cuidado a largo plazo y le ayudará a obtener servicios.

Por favor comuníquese con su coordinador de cuidados si no ha realizado una HRA. Si no conoce el nombre de su coordinador de cuidados, comuníquese con el Departamento de Servicios para Miembros. El número de teléfono se encuentra al reverso de su tarjeta de identificación. Nosotros lo comunicaremos con su coordinador de cuidados.

Tome control de su atención médica

Usted puede ayudar a mantenerse sano y seguro. Es importante que participe en las decisiones sobre su propia atención médica. Usted puede ayudar a prevenir errores relacionados a su cuidado. Trate de:

- hablar con su proveedor acerca de sus metas de la salud;
- comunicarse si tiene preguntas o preocupaciones;
- aprender acerca de su plan de tratamiento;
- leer todos los formularios médicos. Asegurarse de comprender lo que firma;
- pedirle a un familiar o un amigo de confianza que abogue por usted, si es necesario;
- conocer los medicamentos que usted toma. Anotar y llevar sus medicamentos con usted a todas sus citas médicas.

Participe en todas las decisiones que se toman acerca de su atención médica. Usted es el centro de su equipo médico.

Fuente: serie de folletos titulados *Speak-Up* de The Joint Commission.

En esta edición

Por favor comuníquese con su coordinador de cuidados para una Evaluación de Riesgos de la Salud.....p. 1

Tome control de su atención médicap. 1

Tomando medicamentos para tratar la depresiónp. 2

Clases de educación para la saludp. 3

Such services are funded in part with the State of New Mexico.

Estos servicios están financiados en parte con el estado de Nuevo México.

MolinaHealthcare.com



Estás en familia.

Tomando medicamentos para tratar la depresión

Molina Healthcare está aquí para ayudarle

Usted no está solo. Los estudios indican que 1 en cada 10 personas padece de depresión. Esto es equivalente a 15.8 millones de adultos. Los medicamentos y la "terapia de habla" le pueden ayudar a sentirse mejor.

Tome su medicamento conforme se lo receta su proveedor. Hable con su proveedor antes de dejar de tomar su medicamento. Esto le ayudará a reducir su riesgo de padecer de depresión de nuevo.

Tómese su medicamento para la depresión todos los días

Su medicamento puede tardar de 4 a 6 semanas para ayudarle a sentirse mejor.

La mayoría de las terapias para la depresión a base de medicamentos duran de 6 a 9 meses. Si deja de tomar su medicamento antes de ese tiempo, usted estará en riesgo de padecer de nuevo de la depresión. Hable con su proveedor acerca de cualquier problema que tiene cuando toma su medicamento.

Efectos secundarios

Cualquier medicamento puede causar efectos secundarios. Los efectos secundarios son los síntomas indeseados cuando toma un medicamento. Pregúntele a su proveedor si usted podría tener efectos secundarios cuando toma su medicamento. Esto le ayudará a reconocer los síntomas de los efectos secundarios, si usted llegare a tenerlos.

¿Qué debe hacer si usted tiene efectos secundarios?

Comuníquese con su proveedor para hablar acerca de los efectos secundarios. Es posible que su proveedor pueda hacer unas cuantas cosas para controlarlos. Su proveedor puede:

- pedirle que siga tomando el medicamento para determinar si los efectos secundarios se desvanecerán;
- pedirle que tome una dosis más baja del medicamento;
- recetarle un medicamento distinto para probarlo;
- sugerirle maneras para disminuir los efectos secundarios;
- sugerirle maneras para ayudarle a tolerar los efectos secundarios.



MolinaHealthcare.com

Clases de educación para la salud

Los miembros de Centennial Care tienen clases de educación de la salud disponibles.

Clase de seguridad de cascos – para los niños de 4 a 18 años de edad.

- Aprenda a andar en bicicleta, *scooter*, patineta y patines con seguridad. ¡Puede salvarse la vida cuando usa un casco!

1-2-3 Magia de crianza – clases de crianza para los padres de niños y adolescentes.

- Conozca las herramientas necesarias para ayudarle a ser un padre más eficaz. Esta clase también es para los cuidadores de familia.

Motherhood Matters® - para las mujeres embarazadas.

- Inscribese antes de cumplir 35 semanas de embarazo para recibir educación prenatal y educación de seguridad de asientos infantiles para el auto. ¡Usted podría calificar para recibir un asiento infantil para el auto!

Weight Watchers® - para adultos mayores de 18 años de edad con un IMC mayor de 30.

- Aprenda consejos saludables para ayudarle a controlar su peso. Asista a reuniones locales para recibir apoyo adicional.

Quit For Life® - para adultos mayores de 18 años de edad que desean dejar de fumar o usar productos de tabaco.

- Obtenga ayuda para dejar de fumar con la educación y apoyo de un consejero *Quit Coach* y con medicamentos (cuando es necesario).

Programa para Controlar su Enfermedad Crónica (MyCD, por sus siglas en inglés) – para los adultos mayores de 18 años de edad y sus familias o cuidadores.

- Esta clase comunitaria de seis (6) semanas le ayudará a manejar su condición médica crónica para mantenerse saludable.

Programa Nacional para la Prevención de Diabetes (NDPP, por sus siglas en inglés) – para los adultos mayores de 18 años de edad con un IMC mayor de 24, niveles altos de glucosa en la sangre, antecedentes de diabetes gestacional o antecedentes de diabetes en la familia.

- Este programa para cambiar su estilo de vida de 16 semanas le ayudará a reducir su riesgo de desarrollar diabetes tipo dos (2). Aprenda cómo ser más activo, comer alimentos saludables y mejorar su salud.

Recompensas de Centennial – obtenga recompensas cuando recibe chequeos médicos importantes y surte sus medicamentos recetados. Ingrese en www.CentennialRewards.com para obtener más información.

Programa de Administración de la Salud – conozca herramientas para controlar el asma, la diabetes, las enfermedades del corazón y la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC).

Para más información o para inscribirse en su programa de educación para la salud, llame gratuitamente al (800) 377-9594 extensión 182618.

MolinaHealthcare.com



QI Department
P. O. Box 3887
Albuquerque, NM 87190



¿Tiene preguntas acerca de su salud?

¡Llame a nuestra Línea de Consejos de Enfermeras las 24 horas al día!

Inglés: (888) 275-8750
Español: (866) 648-3537

¡ABIERTA LAS 24 HORAS!

¡Su salud es nuestra prioridad!
Si usted tiene una discapacidad auditiva o sordera, por favor llame al servicio TTY (inglés y español): 711

MolinaHealthcare.com



Estás en familia.