

Molina's myhealthmylife[®]

Un boletín informativo solo para miembros de Molina Healthcare of New Mexico

CONTENIDO

Muévase y entre en acción **2**

Consejos para controlar las alergias estacionales **3**

Su tarjeta de identificación ahora es digital **5**

Estos servicios se financian en conjunto con el estado de New Mexico.

Muévase y entre en acción

La primavera es un momento ideal para volver a moverse después de un largo invierno. El clima frío puede hacer que permanezcamos más tiempo en casa y sentados durante períodos prolongados. A medida que los días se vuelven más cálidos, es más fácil estar activo. Las actividades simples como caminar, andar en bicicleta o la jardinería pueden ayudar a que su cuerpo y su mente se sientan más fuertes.

¿Cómo comienzo?



Caminar es una manera fácil de empezar. No necesita equipo especial. Puede caminar por su vecindario, en un parque o usar las escaleras en lugar del ascensor. Caminar ayuda a mantener sano el corazón y aporta más energía.



Andar en bicicleta es una forma divertida de mantenerse activo. Puede pasear con familiares o amigos y explorar nuevos lugares. Andar en bicicleta fortalece los músculos y puede ayudarle a sentirse con más confianza.



La jardinería es una gran actividad para la primavera. Arrancar malezas, plantar flores y regar las plantas ayudan a mantener el cuerpo en movimiento. Estar al aire libre también ayuda a reducir el estrés.



Estos son algunos consejos para comenzar:

- Comience con 10 a 15 minutos al día.
- Invite a un amigo a acompañarle.
- Elija un camino seguro o un espacio del jardín que disfrute.
- Beba agua antes y después de hacer actividad física.
- Celebre los pequeños avances y continúe adelante-

Mantenerse activo no tiene por qué ser difícil. Las pequeñas decisiones diarias pueden conducir a un estilo de vida más saludable. La primavera es el momento perfecto para salir y disfrutar del aire fresco mientras cuida su cuerpo.

Consejos para controlar las alergias estacionales

Las alergias estacionales pueden hacer que sienta congestión, picazón o cansancio. La buena noticia es que existen formas sencillas de sentirse mejor. Estos son algunos consejos fáciles para ayudarle a manejar sus síntomas.



1. Conozca qué desencadena sus alergias

Muchas personas reaccionan al polen de los árboles, el césped y las flores. Cuando los niveles de polen son altos, las alergias pueden empeorar.

Intente lo siguiente:

- Revise el informe diario de polen en su aplicación del clima.
- Mantenga las ventanas cerradas en los días con altos niveles de polen.
- Báñese después de estar al aire libre para quitar el polen de la piel y el cabello.

2. Acciones diarias para ayudar a controlar las alergias

Hay medidas que puede tomar todos los días para ayudar a mantener las alergias bajo control.

Intente lo siguiente:

- Use un purificador de aire en casa si tiene uno.
- Cambie los filtros de aire con regularidad.
- Mantenga su hogar limpio y libre de polvo.

Estos pequeños pasos pueden ayudarle a respirar mejor.

3. Cuándo utilizar antihistamínicos

Los antihistamínicos son medicamentos que ayudan a aliviar los estornudos, la secreción nasal y la picazón en los ojos.

Úselos de forma segura:

- Siga las instrucciones que aparecen en la etiqueta.
- Muchos antihistamínicos funcionan mejor si se toman antes de que los síntomas empeoren.
- Algunos antihistamínicos pueden causar sueño. Busque la frase “no produce somnolencia” en la caja si necesita mantenerse alerta.
- Si tiene otros problemas de salud, consulte con su médico o farmacéutico qué medicamento para la alergia es seguro para usted.

4. Cuándo consultar a un especialista

A veces, las alergias son difíciles de controlar. Un

especialista en alergias (también llamado alergólogo) puede ayudar.

Consulte a un especialista si:

- Sus síntomas se presentan la mayoría de los días de la semana.
- El medicamento no parece ayudar.
- Tiene infecciones sinusales frecuentes.
- Tiene dificultad para respirar, comienza a tener silbidos al respirar o presenta síntomas de asma.

Un especialista puede identificar a qué es alérgico y ayudarle a encontrar un tratamiento que funcione mejor.

5. Usted no está solo

Muchas personas tienen alergias estacionales, y tomar medidas simples puede ayudar. Si sus síntomas son intensos o tiene preguntas sobre sus medicamentos, su médico puede ayudarle a elegir el plan adecuado.

Buenas noticias: ¡su tarjeta de identificación ahora es digital!

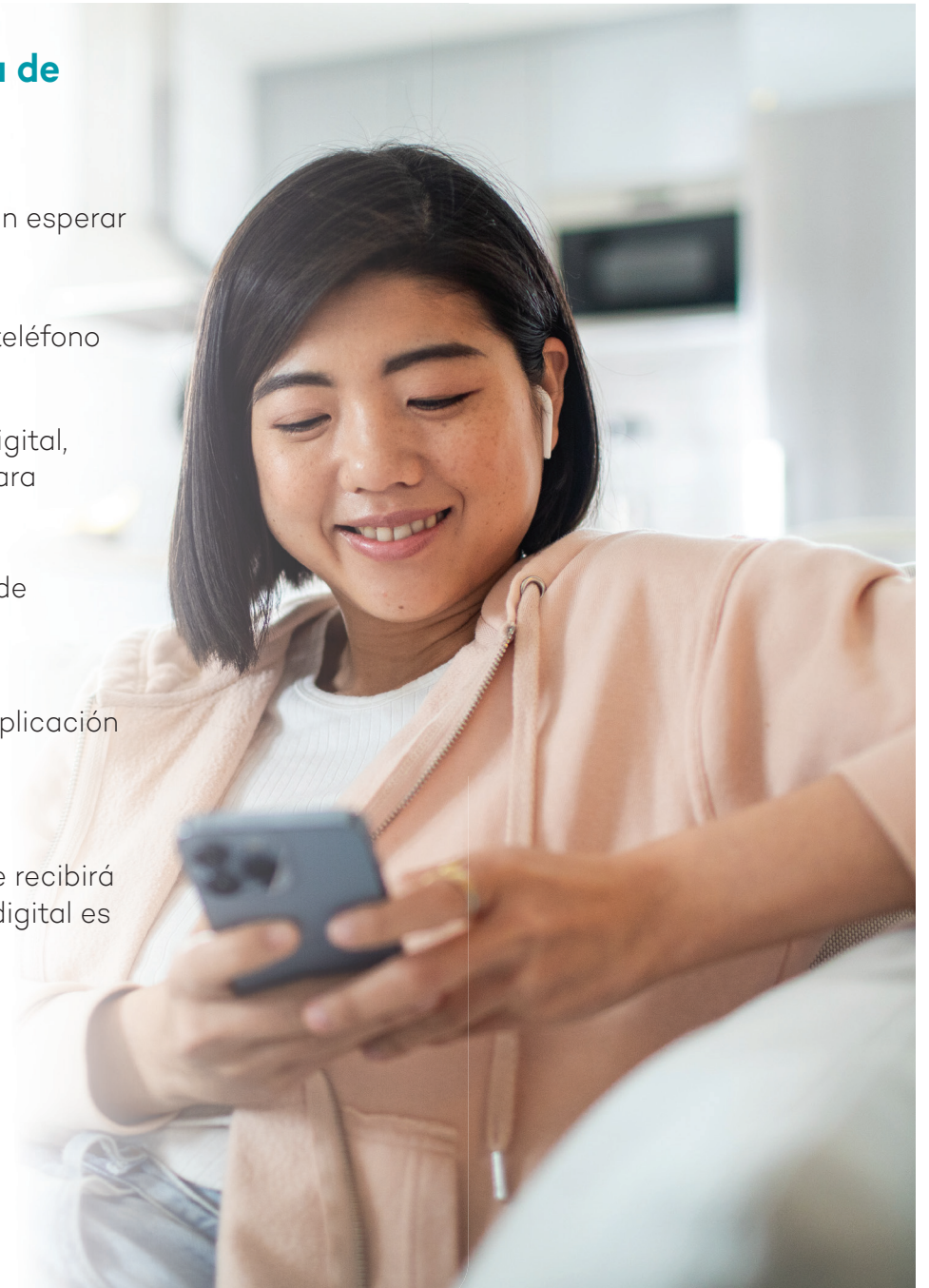
Es posible que ya no necesite llamarnos ni esperar el correo. Ahora puede tener su tarjeta de identificación en su teléfono. ¡Es rápido, seguro y siempre está con usted!

Para obtener su tarjeta de identificación digital, simplemente use la aplicación My Molina® o visite [MyMolina.com](https://www.mymolina.com) También puede utilizar nuestras opciones rápidas de autoservicio por teléfono o chat.

¿Por qué es tan útil una tarjeta de identificación digital?

- ✓ Recibe su tarjeta de inmediato, sin esperar el correo.
- ✓ Siempre estará disponible en su teléfono cuando la necesite.
- ✓ Puede guardarla en su billetera digital, como Apple Pay o Google Pay, para acceder fácilmente.
- ✓ Ayuda al planeta al evitar el uso de tarjetas plásticas.
- ✓ Es simple y seguro con nuestra aplicación o sitio web para miembros.

Tenga en cuenta lo siguiente: igualmente recibirá una tarjeta física por correo. ¡La versión digital es una nueva opción práctica y sencilla!



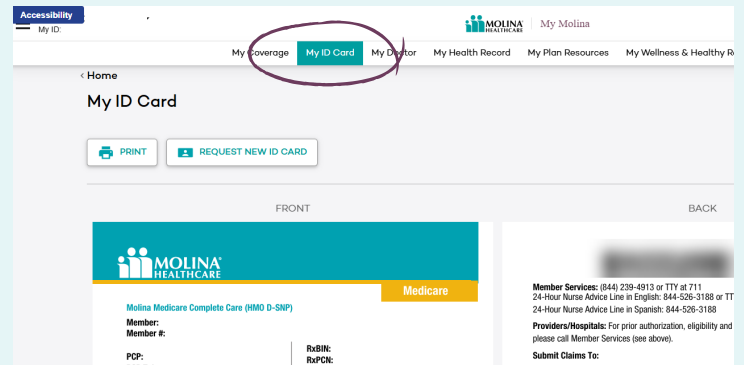
Obtenga su tarjeta de identificación digital

La forma más rápida de obtener su tarjeta de identificación de miembro es en línea. No necesita llamarnos ni esperar el correo. Puede acceder a su tarjeta digital en cualquier momento y lugar a través de la aplicación móvil My Molina® o del portal para miembros My Molina®.



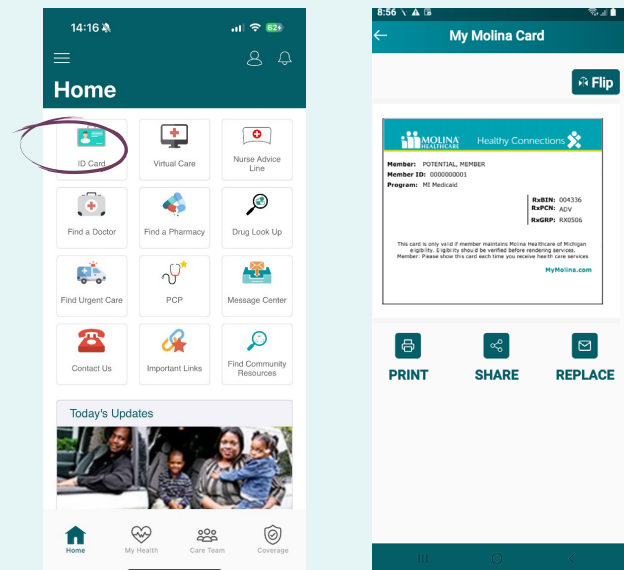
En el portal para miembros My Molina®

1. Ingrese a **MyMolina.com** e inicie sesión.
2. Haga clic en **Mi tarjeta de identificación** en la parte superior de la página.
3. Vea su tarjeta de identificación de inmediato.



En la aplicación móvil My Molina®

1. Descargue gratis la aplicación My Molina desde **Apple App Store** o **Google Play**.
2. Inicie sesión en la aplicación.
3. Toque el **icono de la tarjeta de identificación**.
4. Vea su tarjeta de identificación directamente en su teléfono.



Nota:

Puede imprimirla, compartirla o solicitarla por correo. También puede guardar su tarjeta de identificación en su billetera digital, como Apple Pay o Google Pay, para que sea fácil de encontrar.

Consejo:

Puede seguir usando su tarjeta de identificación física de miembro. Pero las tarjetas digitales son rápidas, sencillas y siempre están con usted. También puede obtener su tarjeta mediante nuestras opciones rápidas de autoservicio por teléfono o chat.

No existe ningún lugar como un hogar médico

Una de las mejores maneras de mantenerse saludable es contar con un proveedor de atención primaria (PCP). Su PCP es el médico principal que le brinda la mayor parte de su atención y le ayuda cuando necesita servicios. Su PCP conoce su historial médico y sabe qué atención es la adecuada para usted.

Piense en su PCP como si fuera su **hogar médico** ¡Es el lugar que mejor lo conoce!

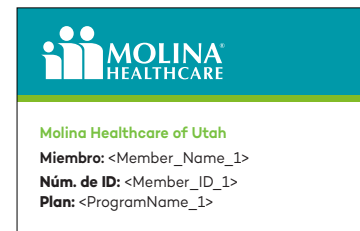


Su lista de cosas por hacer:



Elegir un PCP.

- Mire en su tarjeta de identificación de miembro para ver el nombre de su PCP.
- Si desea un médico diferente, puede:
 - Ir al portal para miembros en [MyMolina.com](https://www.MyMolina.com).
 - Iniciar sesión en su aplicación móvil Mi Molina®.
 - Llame al Departamento de Servicios para Miembros al (844) 862-4543.



Elija un PCP en el que pueda confiar.

- Elija un PCP con el que se sienta seguro y cómodo.
- Hable abiertamente con su PCP para que puedan darle el mejor cuidado.
- **Por ejemplo:** Si se siente nervioso con un médico, elija a alguien que escuche y le explique las cosas de una manera tranquila y sencilla.



Programe “una consulta de bienestar”

- Haga una cita incluso cuando no esté enfermo.
- Esto ayuda a su PCP a conocer su historial de salud y sus objetivos a largo plazo.

¿Por qué son tan importantes las vacunas?

Las inmunizaciones son vacunas que ayudan al cuerpo a combatir una enfermedad. Cada vacuna combate una enfermedad diferente, como la varicela, el sarampión o las paperas. Las vacunas funcionan de la misma manera para niños y adultos. Mantener las vacunas al día ayuda a proteger su salud, la de su familia y la de la comunidad.

Los niños necesitan vacunas para mantenerse a salvo de enfermedades y prepararse para la escuela. Los adultos también necesitan vacunas a medida que envejecen o según su estado de salud, trabajo o planes de viaje.

Hable con su médico sobre las vacunas que usted y sus hijos necesitan. Las vacunas recomendadas se ofrecen sin costo alguno.

Este es el calendario de vacunas 2026 recomendado por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) para **niños** y **adultos**:

Vacunas que los niños necesitan	Cuándo las necesitan
Hepatitis B (HepB)	<ul style="list-style-type: none"> 1.^a dosis: Nacimiento 2.^a dosis: De 1 a 2 meses 3.^a dosis: De 6 a 18 meses
Rotavirus (RV): RV1 (2 dosis) RV5 (3 dosis)	<ul style="list-style-type: none"> 1.^a dosis: A los 2 meses 2.^a dosis: A los 4 meses 3.^a dosis: A los 6 meses
Difteria, Tétanos, Tos Ferina Acelular (DTaP)	<ul style="list-style-type: none"> 1.^a dosis: A los 2 meses 2.^a dosis: A los 4 meses 3.^a dosis: A los 6 meses 4.^a dosis: De 15 a 18 meses 5.^a dosis: De 4 a 6 años
Haemophilus Influenza Tipo B (Hib) (3 o 4 dosis)	<ul style="list-style-type: none"> 1.^a dosis: A los 2 meses 2.^a dosis: A los 4 meses 3.^a dosis: A los 6 meses 4.^a dosis: De 12 a 15 meses
Vacuna Conjugada contra el Neumococo (PCV13)	<ul style="list-style-type: none"> 1.^a dosis: A los 2 meses 2.^a dosis: A los 4 meses 3.^a dosis: A los 6 meses 4.^a dosis: De 12 a 15 meses
Vacuna con el Virus de la Poliomielitis Inactivado (IPV)	<ul style="list-style-type: none"> 1.^a dosis: A los 2 meses 2.^a dosis: A los 4 meses 3.^a dosis: De 6 a 18 meses 4.^a dosis: De 4 a 6 años
Influenza (IIV) o Influenza (LAIV)	<ul style="list-style-type: none"> Inyección anual (1 o 2 dosis): De 6 meses a 18 años
Sarampión, Paperas, Rubéola (MMR)	<ul style="list-style-type: none"> 1.^a dosis: De 12 a 15 meses 2.^a dosis: De 4 a 6 años

Vacunas que los niños necesitan	Cuándo las necesitan
Varicela (VAR)	<ul style="list-style-type: none"> 1.^a dosis: De 12 a 15 meses 2.^a dosis: De 4 a 6 años
Hepatitis A (Hep A)	<ul style="list-style-type: none"> 2 dosis: De 12 a 23 meses
Tétanos, Difteria, Tos Ferina Acelular (Tdap)	<ul style="list-style-type: none"> De 11 a 12 años
Virus del papiloma humano (HPV)	<ul style="list-style-type: none"> 2 dosis: De 9 a 14 años 3 dosis: 15 años o más
Antimeningocócica	<ul style="list-style-type: none"> 1.^a dosis: De 11 a 12 años 2.^a dosis: 16 años

Vacunas que necesitan los adultos	Cuándo las necesitan
COVID-19	1 o más dosis de la vacuna correspondiente a esta temporada. El momento adecuado para recibir un refuerzo depende de la vacuna que reciba.
Gripe	1 dosis cada año. Los adultos de 65 años o más pueden recibir la versión de dosis alta.
RSV	1 dosis para adultos mayores de 60 años. Las mujeres embarazadas necesitan 1 dosis durante las semanas 32 a 37 (septiembre-enero).
Tdap o Td	1 dosis de Tdap una vez, luego Tdap o Td cada 10 años. Tdap en cada embarazo.
MMR	De 1 a 2 dosis para adultos nacidos en 1957 o después que no tienen inmunidad.
Varicela	2 dosis para adultos sin inmunidad.
Zoster (culebrilla – RZV)	Serie de 2 dosis para adultos mayores de 50 años.
HPV	<ul style="list-style-type: none"> Entre 19 y 26 años 2 o 3 dosis según la edad en la primera dosis. Entre 27 y 45 años Usted y su médico pueden decidir qué es lo mejor.
Neumocócica	Adultos mayores de 50 años o menores con afecciones de riesgo: <ul style="list-style-type: none"> PCV20 solo o PCV15 seguido de PPSV23.
Hepatitis A	Adultos en riesgo o que quieren protección: <ul style="list-style-type: none"> 2 a 4 dosis, según el tipo de vacuna.
Hepatitis B	Todos los adultos de 19 a 59 años y los adultos mayores de 60 años con factores de riesgo: <ul style="list-style-type: none"> 2 a 4 dosis según el tipo de vacuna.
Meningococo (ACWY y B)	Adultos con factores de riesgo (como viajes o asplenia): <ul style="list-style-type: none"> ACWY: 1 a 2 dosis B: 2 a 3 dosis según el producto
Polio (IPV)	Personas adultas que requieran protección debido a viajes o riesgo de exposición, cuando corresponda.

Manténgase seguro bajo el sol esta primavera

Mayo es el mes de concientización sobre el cáncer de piel. A medida que el clima se vuelve más cálido, muchas personas pasan más tiempo al aire libre. El sol puede sentirse agradable, pero demasiado sol puede dañar la piel.

Use protector solar:

El protector solar ayuda a proteger la piel de los fuertes rayos del sol. Todas las personas necesitan usar protector solar, sin importar el color de piel.

Intente lo siguiente:

- Elija un protector solar con un SPF 30 o superior.
- Aplíquelo 15 minutos antes de salir al aire libre.
- Cubra toda la piel que no esté protegida por la ropa.
- Vuelva a aplicar cada 2 horas o después de nadar o sudar.
- Use un sombrero, gafas de sol y ropa ligera para ayudar a proteger la piel.

Revise su piel para detectar cambios

Conocer el aspecto normal de su piel puede ayudarle a notar problemas a tiempo.

Preste atención a lo siguiente:

- Una mancha nueva
- Una mancha que aumenta de tamaño
- Una mancha que cambia de color
- Una herida que no cicatriza

Si nota algo diferente, consulte con su médico.



Usted no está solo

Pequeñas acciones pueden ayudar a proteger su piel durante las actividades de primavera. Use la aplicación móvil My Molina® para encontrar un médico o enviar un mensaje si tiene preguntas.

Formas sencillas de evitar las picaduras de garrapatas

Las garrapatas son pequeños insectos que pueden picar a personas y animales. Algunas pueden transmitir la enfermedad de Lyme, que puede causar problemas graves de salud si no se trata. La buena noticia es que puede tomar medidas simples para protegerse cuando pasa tiempo al aire libre.



Las garrapatas viven en:

- Pasto alto
- Arbustos
- Zonas boscosas
- Pilas de hojas

¿Cómo protegerse?

- Manténgase en senderos despejados cuando camine o haga excursiones.
- Use mangas largas, pantalones largos y zapatos cerrados.
- Elija ropa de colores claros para poder ver las garrapatas.
- Use repelente de insectos en la piel y la ropa.

Asegúrese de revisar si tiene garrapatas después de entrar a casa. Puede realizar lo siguiente:

- Revisar detrás de las rodillas.
- Revisar alrededor de la cintura.
- Revisar debajo de los brazos.
- Revisar el cabello y el cuero cabelludo.
- Revisar también a los niños y las mascotas.

¿Qué debe hacer si encuentra una garrapata?

- Utilice unas pinzas limpias.
- Sujete la garrapata cerca de la piel.
- Retírela lentamente y en línea recta.
- Lave la zona con agua y jabón.

Cuándo llamar a su médico

Signos:	Qué hay que vigilar
Fiebre	Sentir calor o malestar
Erupciones cutáneas.	Una mancha roja o creciente en la piel
Cansancio	Sentirse más cansado de lo habitual
Dolor de articulaciones	Dolor en las rodillas, brazos u otras articulaciones

Si se siente enfermo después de una picadura de garrapata o de pasar tiempo al aire libre, llame a su médico. La enfermedad de Lyme puede tratarse, y la atención temprana es la más efectiva.

Semana de la maternidad afroamericana: por qué es importante

La Semana de la maternidad afroamericana es del 11 al 17 de abril. Muchas mujeres afroamericanas enfrentan graves riesgos de salud durante y después del embarazo. Esta semana nos recuerda la importancia de escuchar, apoyar y proteger a las madres afroamericanas para que reciban la atención que necesitan.

¿Sabía que...?

Las mujeres afroamericanas tienen **tres veces más probabilidades** de morir por problemas relacionados con el embarazo que las mujeres blancas, según los **Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC)**. La mayoría de estas muertes **se pueden prevenir**.

Por qué se producen estos problemas

- Muchas mujeres afroamericanas no reciben una atención justa o de calidad.
- Algunas mamás no son escuchadas cuando dicen que algo está mal.
- Algunas madres viven lejos de la atención médica o se enfrentan al estrés de un tratamiento injusto.

Campaña Hear Her

La **campaña Hear Her** de los CDC nos enseña a escuchar cuando una mujer embarazada dice que algo no se siente bien. La campaña informa sobre las señales de advertencia a las que debemos prestar atención y anima a las madres a hablar y buscar ayuda de inmediato.

Black Mamas Matter Alliance (Alianza las madres afroamericanas importan)

La **Alianza las madres afroamericanas importan (BMMA)** es un grupo liderado por mujeres afroamericanas. Trabajan para garantizar que las madres afroamericanas tengan los derechos, el respeto y los recursos que necesitan para mantenerse saludables.

BMMA:

- Enseña a las familias sobre su salud y sus derechos.
- Apoya programas comunitarios.
- Promueve mejores leyes de salud.
- Comparte información para que las madres se sientan escuchadas.

Por qué este mes es importante

Las madres afroamericanas merecen una atención segura y de alta calidad. Escuchar a las madres salva vidas. Juntos podemos ayudar a que cada madre afroamericana reciba la atención que merece.

Mejore su salud mental con la naturaleza y la luz solar

Pasar tiempo en la naturaleza es una de las formas más fáciles de sentirse mejor. Al salir, el cuerpo se relaja y la mente se siente más tranquila. El aire fresco, los árboles y los espacios abiertos pueden reducir el estrés. Una caminata corta o simplemente sentarse afuera puede hacer que se sienta mejor.

La luz solar es otro potente estimulante del estado de ánimo. Cuando el sol toca la piel, el cuerpo produce vitamina D. La vitamina D puede ayudarle a sentirse más despierto y con más ánimo. La luz solar también ayuda al cerebro a reconocer el día, lo que favorece un mejor sueño por la noche.

Formas sencillas de sentirse mejor:

- Camine durante 10 minutos o haga una pausa afuera.
- Abra las cortinas y permita que entre la luz solar en su habitación.
- Siéntese en un banco o en su jardín y realice respiraciones profundas y lentas.
- Beba agua y coma un snack saludable.
- Descanse cuando se sienta cansado.
- Haga algo agradable como dibujar o escuchar música.

No necesita pasar mucho tiempo al aire libre. Incluso unos pocos minutos pueden ayudar a su mente y cuerpo. La naturaleza y la luz solar pueden ayudar a mejorar el estado de ánimo y la energía. Cuando se sienta estresado o agotado, salga al exterior y deje que el aire fresco le ayude a restablecerse.





Molina Healthcare New Mexico
P.O. Box 3887
Albuquerque, NM 87190

Deseamos conocer su opinión

Estamos trabajando arduamente para ofrecerle un servicio y una atención de calidad. Valoramos su opinión y queremos que se comunique con nosotros. Puede recibir una encuesta por correo postal, por correo electrónico o por teléfono de nuestro socio de confianza Press Ganey. Si recibe una, complétela y devuélvala. Sus comentarios nos ayudarán a satisfacer sus necesidades.

En el pasado, utilizamos sus respuestas para los siguientes fines:

- Ofrecer una red más amplia de médicos y clínicas.
- Agregar personal adicional de servicio al cliente para ayudarlo. Queremos que tenga una buena experiencia con nosotros.
- Trabajar con proveedores para ofrecerle servicios de telemedicina, de modo que reciba la atención que necesita, en el momento y el lugar que la necesite.
- Agregar más opciones para obtener sus recetas médicas. La mayoría de las recetas médicas ahora están disponibles a través del servicio de pedidos por correo, lo que le ahorra un viaje a la farmacia.

¡Deseamos mantenerlo satisfecho y ofrecerle atención y servicio de calidad!

Esperamos recibir pronto su llamada.



Otras formas de expresar su opinión

Únase a una Junta Asesora de Miembros (MAB) cerca de usted. Las reuniones se realizan en persona. Son un espacio seguro para compartir sus ideas y ayudarnos a mejorar su experiencia de atención médica.

Para obtener más información o una solicitud, envíenos un correo electrónico a MNM_Engagement@MolinaHealthcare.com Incluya su nombre y dirección postal. Le enviaremos una breve solicitud.