



**¡Junio es el
mes nacional de
seguridad!**

¿Está su familia a salvo?

¡La seguridad es muy importante! Las personas deben estar conscientes de los peligros a su alrededor. Manténgase a salvo haciendo cambios pequeños en su vida cotidiana. Puede prevenir muchas de las lesiones y muertes comunes.

Algunas maneras para mantenerse a salvo incluyen:

- No usar su teléfono móvil mientras que conduce el auto. Dígale a sus conocidos que hagan lo mismo.
- Revisar las pilas de su detectores de humo y dióxido de carbono. Es posible que necesite cambiarlas.
- Descartar los medicamentos no usados o caducados.
- Estar preparado para una catástrofe natural o una provocada por seres humanos.
- Conocer los problemas de seguridad de su hogar y su comunidad.
- Mantener su hogar limpio y bien iluminado. Esto le ayudará a prevenir resbalones, tropezones y caídas. Esto es muy importante para adultos mayores de 65 años.

Conozca sus riesgos. Comparta lo que ha aprendido con sus conocidos.

Índice

¿Está su familia a salvo?	1
Conozca lo que Molina le ofrece en línea.....	2
Deje de fumar.....	3
Información importante para añadir a su manual para miembros	4
Cómo comer saludable y económicamente	6
¿Está tomando algún medicamento?.....	6
El alcohol y la salud.....	6
Conocimiento sobre el cáncer.....	7
Actualizaciones a la Lista de medicamentos preferidos de Molina Healthcare.....	7

Este boletín y los boletines futuros con educación para la salud se pueden encontrar en nuestra página web, www.MolinaHealthcare.com.

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

Todos los boletines informativos también están disponibles en www.MolinaHealthcare.com.

Conozca lo que Molina le ofrece en línea

¿Ha ingresado a la página web de Molina recientemente? Tiene muchos recursos disponibles para ayudarle a conocer más sobre cómo funciona Molina. Uno de estos recursos maravillosos es la *Guía sobre cómo obtener atención médica de calidad*.



Puede encontrar la *guía* en la página web, bajo la sección del Programa de mejoramiento de calidad. Visite www.MolinaHealthcare.com. Haga clic en "About Medicaid", después "Quality Service", y luego "Quality Improvement Program".

Esta *guía* le ayudará a conocer los programas y servicios que le ofrecemos a nuestros miembros. Puede leer información sobre nuestro:

- Programa de Mejoramiento de Calidad. Siempre buscamos nuevas maneras de mejorar la atención que recibe. Puede leer sobre el progreso que realizamos cada año.
- Programa de Administración de Casos. Estamos disponibles para ofrecerle ayuda adicional si padece de una condición médica continua y complicada.
- Programa de Administración de la Salud. Ofrecemos consejos sobre cómo mantenerse saludable si padece de una condición crónica.

La *guía* incluye información sobre cómo:

- protegemos su privacidad.
- trabajamos con nuestros proveedores para asegurar que usted reciba atención médica adecuada.
- tomamos decisiones acerca de su atención médica.
- evaluamos nuevos servicios para proporcionarlos como parte de los beneficios que cubrimos.
- le ayudamos durante una emergencia para que obtenga atención médica después de las horas de consulta.
- le ayudamos a obtener respuestas a las preguntas que tiene sobre el beneficio de medicamentos.



- le damos información acerca de los servicios que ofrecemos para los problemas de salud conductual.
- le informamos sobre sus derechos y responsabilidades cuando se inscribe en uno de nuestros planes de salud.
- le damos consejos sobre cómo obtener una segunda opinión sobre su salud con otro proveedor.
- le ayudamos a obtener cuidado fuera de la red.
- le permitimos presentar una queja si tiene problemas con su atención médica o los servicios de Molina.
- le permitimos apelar un servicio o reclamo cuando no se paga.
- le informamos cómo encontrar información en el directorio de proveedores sobre sus propios proveedores.
- le ayudamos a conocer cómo completar una directiva anticipada para que tome decisiones sobre su cuidado.
- evaluamos nuevas investigaciones para determinar si los nuevos servicios se han demostrado ser seguros.
- ofrecemos los servicios de TDD / TYY para nuestros miembros que tienen discapacidades auditivas o del habla.
- ofrecemos los servicios de interpretación para nuestros miembros que los necesitan.

Esta *guía* contiene una lista de control con herramientas que puede encontrar en la página web. Las herramientas incluyen:

- Una lista de los proveedores y hospitales contratados con Molina. Los datos incluyen:
 - los nombres, direcciones y números de teléfono de proveedores.
 - el estado de certificación de un proveedor con el Consejo Médico.
 - las horas de consulta para todos los centros.
 - los proveedores aceptando nuevos pacientes.
 - los idiomas que hablan los proveedores o su personal.
 - la información de hospitales incluyendo el nombre, dirección y estado de acreditación.
- La información de los beneficios y servicios que se incluyen y excluyen en su cobertura.
- Los copagos y otros cobros que debe pagar (cuando es pertinente).
- Qué debe hacer si recibe un cobro o factura.



(a continuación en la siguiente página)

Conozca lo que Molina le ofrece en línea (continuación)

- FAQs (las preguntas más frecuentes y respuestas).
- Otros procedimientos de farmacia, tal como:
 - los medicamentos sin cobertura.
 - los límites y cuotas de los medicamentos.
 - el procedimiento para solicitar una excepción para los medicamentos no incluidos en el formulario.
 - el procedimiento para sustituir un medicamento genérico, un intercambio terapéutico (el uso de medicamentos diferentes que tienen los mismos efectos) y los protocolos de la terapia escalonada (el uso de determinados medicamentos primero antes de cubrir otro medicamento para la misma condición).
- Cómo comunicarse con el personal del Departamento de Administración de Utilización (UM, por sus siglas en inglés) para problemas o preguntas relacionadas al Departamento de UM.
- Las guías preventivas de la salud y los calendarios de vacunación.
- Sus derechos y responsabilidades y la privacidad de su información.

Puede imprimir la *guía* y cualquier otra información que necesite de nuestra página web. Asimismo, puede comunicarse con el Departamento de Servicios para Miembros para pedir que se le envíe por correo una copia impresa de la información. El número de teléfono se encuentra al dorso de su tarjeta de identificación.



Deje de fumar

Si deja de fumar puede prevenir algunas enfermedades y la muerte prematura. Las personas que dejan de fumar pueden reducir el riesgo de cáncer de los pulmones, enfermedades cardíacas y otras enfermedades pulmonares. No importa su edad ni cuánto tiempo ha fumado. Lo mejor es dejar de fumar. ¡Los beneficios a su salud empezarán tan pronto como deje de fumar!

- **Después de 20 minutos**, su presión arterial comienza a bajar.
- **Después de 24 horas**, su riesgo de tener un paro cardíaco disminuye.
- **Después de un año**, su riesgo de tener una enfermedad del corazón se reduce.
- **Después de 5 a 15 años**, su riesgo de tener un derrame cerebral disminuye.

Hay muchas maneras de dejar de fumar. Es posible que tenga que intentar distintas maneras antes de tener éxito. ¡No se dé por vencido! Tome en cuenta que nunca es muy tarde, especialmente si padece de una enfermedad crónica.

Molina tiene un programa que le puede ayudar a dejar de fumar. Comuníquese con el Departamento de Servicios para Miembros y pregunte acerca del programa para dejar de fumar llamado *Free and Clear® Smoking Cessation*. El número de teléfono se encuentra al dorso de su tarjeta de identificación.

Información importante para añadir a su manual para miembros

Molina Healthcare ha realizado algunos cambios a la información de su manual para miembros. Por favor, repase la siguiente información y añada esta información a su manual para miembros para que pueda consultarla de nuevo en el futuro.

Bienvenido a Molina Healthcare

Molina Healthcare proporciona servicios de atención médica a los residentes de Ohio que son elegibles para los servicios de Personas Mayores, Ciegos o Discapacitados, Familias y Niños Cubiertos (incluyendo *Healthy Start* y *Healthy Families*), y los beneficios de extensión para adultos de Medicaid.

Los servicios cubiertos

La siguiente información es una explicación de las actualizaciones hechas a su manual para miembros bajo la sección titulada Servicios cubiertos. Se ha actualizado la lista de servicios médicamente necesarios y cubiertos por Medicaid, que puede recibir sin costo alguno. Incluye información acerca de:

Servicios quiroprácticos (espalda)

Se requiere ahora una autorización previa (PA, por sus siglas en inglés) para todos los servicios quiroprácticos.

Servicios de terapia del desarrollo para niños recién nacidos y hasta los seis años de edad

Después de realizar la primera evaluación, se requiere una PA para todos los servicios de terapia del desarrollo. Se cubren 30 fechas de servicio durante un período de 12 meses para cualquier combinación de servicios.



Servicios en un centro de partos independiente

Los miembros deben comunicarse con el Departamento de Servicios para Miembros para saber si hay centros autorizados en Ohio. Los servicios de un centro de partos independiente no requieren una PA.

Servicios para la salud mental y el abuso de sustancias

Los servicios del Departamento de Salud Mental de Ohio y el Departamento de Alcohol y Drogadicción de Ohio se han combinado bajo un departamento. El nuevo

departamento se llama el Departamento de Salud Mental y Servicios Contra la Adicción de Ohio (MHAS, por sus siglas en inglés). Los miembros aún podrán utilizar los centros comunitarios para la salud mental y los centros para tratamiento autorizados por el MHAS no incluidos en el panel de cuidado de Molina Healthcare. No se requiere una PA para recibir servicios en un centro comunitario para la salud mental o un centro del MHAS, los cuales son proveedores de Medicaid. Sí se requiere una PA para los centros o proveedores que no son centros comunitarios para la salud mental ni centros del MHAS.



Estancias en un centro de enfermería

Los servicios de un centro de enfermería requieren una PA. Las estancias en un centro de enfermería están cubiertas para miembros, a menos que el ODM determine que el miembro volverá a tener un pago por cada servicio. Si un miembro necesita servicios en un centro de enfermería, debe llamar al Departamento de Servicios para Miembros para recibir información sobre los proveedores disponibles.

Terapia física y ocupacional

Después de realizar la primera evaluación se requiere una PA para todos los servicios de terapia física y ocupacional. Se cubren 30 fechas de servicio durante un período de 12 meses para cualquier combinación de servicios.

(a continuación en la siguiente página)

Información importante para añadir a su manual para miembros (continuación)

Servicios de respiro

Se requiere una PA para los servicios de respiro, los cuales son servicios que ofrecen un descanso de corto plazo a los cuidadores primarios, no oficiales, de un miembro que recibe Ingresos Suplementarios de Seguridad (SSI, por sus siglas en inglés) y que es menor de 21 años de edad. El propósito de dichos servicios es apoyar y conservar la relación con el cuidador primario. Para determinar elegibilidad, por favor comuníquese con el proveedor de cuidados primarios y el Departamento de Servicios para Miembros.

Notificación de las normas de privacidad

Molina Healthcare ha actualizado nuestra Notificación de las normas de privacidad a partir del 23 de septiembre del 2013. Visite www.MolinaHealthcare.com para ver la Notificación de privacidad actualizada, la cual describe cómo puede utilizar y divulgar su información médica y cómo puede obtener acceso a esta información. También puede comunicarse con el Departamento de Servicios para Miembros para obtener una copia de la Notificación de las normas de privacidad. Por favor repase esta información atentamente y añádala a su manual para miembros.

Transporte

La siguiente información provee una aclaración acerca de la sección de transporte en su manual para miembros.

- Los padres (que son o no son miembros) de los niños que son miembros de Molina Healthcare pueden recibir el beneficio de transporte para asistir a las citas con el proveedor de su niño, aun si el niño no estará presente. ¡Sólo tiene que explicar su situación al representante cuando llame!
- Molina Healthcare proporcionará boletos para transporte en autobús si el miembro vive menos de 1/2 milla de una parada de autobús y el consultorio está menos de 1/2 milla de una parada.
- Como miembro de Molina Healthcare, es posible que califique para recibir un vale de gasolina para ayudarle a pagar por la gasolina que utiliza su auto cuando maneja a su cita médica. Si usted, un pariente o tutor legal son dueños de un vehículo que funciona y no padecen de una condición médica que les prohíbe manejar, pregúntele a su representante de transportación acerca de esta opción.

Los miembros son elegibles para recibir este beneficio si programan su cita por adelantado.



Si tiene cualquier pregunta por favor, llame al Departamento de Servicios para Miembros al **(800) 642-4168**, o las personas con impedimentos auditivos llamen al servicio TTY / retransmisión de Ohio al **(800) 750-0750** o al 711. Los representantes están comprometidos a darle el respeto que merece y ofrecerle toda la ayuda que necesita. Un representante estará disponible para ayudarle de lunes a viernes, de 7:00 a. m. a 7:00 p. m.

Nuevo número de fax - Formulario de solicitud para quejas y apelaciones

Molina Healthcare of Ohio ha actualizado el número de fax del Departamento de Servicios para Miembros, incluso el número de fax que se encuentra en el Formulario de solicitud de quejas y apelaciones. Los miembros que desean enviar información por fax a Molina Healthcare ahora deben usar el siguiente número: **(888) 295-4761**.





Cómo comer saludable y económicamente

Puede beneficiarse mucho cuando come alimentos saludables. Las frutas y verduras pueden reducir el riesgo de desarrollar cáncer y otras enfermedades. Son una fuente rica de vitaminas, minerales y fibra. También son bajas en grasas y calorías.

¡Puede comer saludablemente y ahorrar dinero! Utilice estos consejos para ahorrar dinero con las comidas:

1. Planifique sus comidas para toda la semana. Haga una lista de lo que tiene y lo que necesita comprar.
2. Busque ofertas y cupones en su periódico local o en línea.
3. Compare las distintas marcas. Vea el precio por unidad y el tamaño de los mismos alimentos.
4. Compre por mayoreo. Los paquetes de pollo y las verduras congeladas en bolsas grandes serán más económicos. Asegúrese de tener suficiente espacio en el congelador.
5. Intente comer una comida vegetariana una vez a la semana. Los frijoles son una opción bajos en costo y altos en proteína.
6. Beba agua cuando salga a comer. Otros tipos de bebidas pueden costarle más y son menos saludables.

¿Está tomando algún medicamento?

Asegúrese de mantener una lista de todos sus medicamentos recetados y medicamentos de libre venta. Repase su lista con su proveedor por lo menos una vez al año. Llévase sus medicamentos actuales a todas las citas con sus proveedores. Esto le ayudará a asegurar que:

- tome todos los medicamentos necesarios.
- deje de tomar los medicamentos que ya no necesita.
- tome los medicamentos que se pueden tomar juntos con seguridad.



El alcohol y la salud

Algunas personas necesitan una cuantas bebidas alcohólicas para sentirse relajados. Tomar demasiado alcohol puede causar daños al cerebro, corazón, hígado y páncreas. También puede debilitar su sistema inmunológico. Cuando esto ocurre, es más difícil combatir infecciones. Cuando toma alcohol excesivamente podría desarrollar cáncer de la boca, garganta e hígado.

¿Conoce la cantidad de una bebida alcohólica? La cantidad de líquido en su bebida no está relacionada a la cantidad de alcohol que está tomando. El Instituto Nacional de la Salud indica que una bebida contiene aproximadamente 14 gramos de puro alcohol. Esto es equivalente a:

- 12 onzas de cerveza regular
- 8 - 9 onzas de licor de malta
- 5 onzas de vino
- 1.5 onzas de licor





**¡Mayo es
el mes de
detección y
prevención de
cáncer!**

Conocimiento del cáncer

El cáncer cervicouterino es el cáncer más común en las mujeres que se puede prevenir. Comúnmente su desarrollo es a causa del virus de papiloma humano (VPH). El VPH es una enfermedad de transmisión sexual.

Los siguientes son pasos importantes para la prevención del cáncer cervicouterino:

- Hable con su proveedor acerca de la vacuna contra la VPH.
- Asegúrese de recibir su prueba de Papanicoláu regularmente.
- Programe un examen para el bienestar de la mujer y la prueba de detección de cáncer cervicouterino.

El cáncer colorrectal es el segundo cáncer fatal más común. Puede afectar a cualquier género, raza y grupo étnico. Es principalmente común en personas de 50 años de edad en adelante.

Sus opciones para la detección temprana del cáncer colorrectal incluyen:

- Prueba de sangre fecal oculta - cada año
- Sigmoidoscopia - cada 5 años
- Colonoscopia - cada 10 años

Hable con su proveedor para determinar cuál opción es mejor para usted.

El cáncer de la piel es el cáncer más común. Los daños a la piel se causan por los rayos de ultravioleta (UV). Hable con su PCP para obtener un examen para detectar el cáncer de la piel. El cáncer de la piel se puede prevenir.

Los siguientes son algunos pasos importantes para proteger su piel:

- Use un protector solar con por lo menos una protección solar de 15. Aplique de nuevo durante todo el día.
- Limite el tiempo que está en el sol. Los rayos UV son más potentes entre las 10:00 a. m. y 4:00 p. m.
- Use un sombrero y gafas de sol cuando salga al sol.

Actualizaciones a la Lista de medicamentos preferidos de Molina Healthcare

Molina Healthcare ha actualizado la lista de medicamentos preferidos. Esta es la lista de medicamentos aprobados para el uso de nuestros miembros. Para ver los cambios visite nuestro página web, www.MolinaHealthcare.com.

Los miembros de Molina Healthcare no tienen copagos ni costos de su propio bolsillo para los medicamentos recetados cubiertos. Si tiene cualquier pregunta, comuníquese con el Departamento de Servicios para Miembros al (800) 642-4168, o las personas con impedimentos auditivos llamen al servicio TTY / retransmisión de Ohio al (800) 750-0750 o al 711. Su médico también puede contestar preguntas sobre cualquier medicamento que esté tomando.



QI Department
P.O. Box 349020
Columbus, OH 43234-9020

38182DM0114



¿Tiene preguntas acerca de su salud?

*¡Llame a nuestra
Línea de Consejos de Enfermeras!*

Inglés: (888) 275-8750

Español: (866) 648-3537

¡ABIERTA LAS 24 HORAS!

¡Su salud es nuestra prioridad!
Personas con impedimentos auditivos, favor de
llamar al servicio TTY (inglés y español): 711.