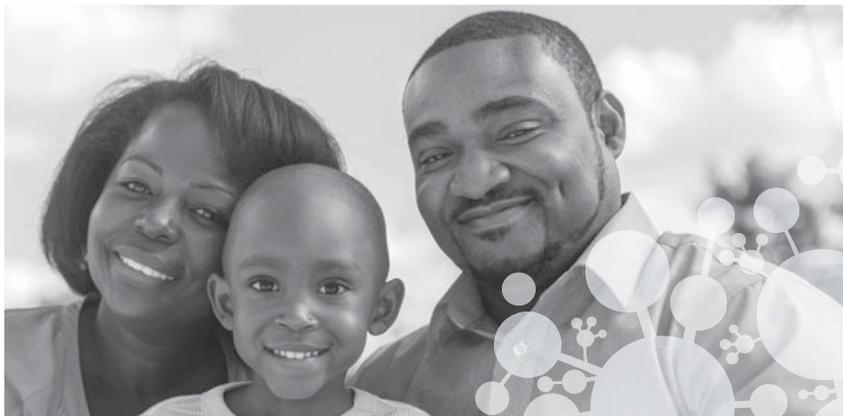


Otoño de 2014 Boletín de Salud y Familia



Dónde encontrar respuestas acerca de los beneficios de medicamentos

Molina quiere que usted hable con su proveedor sobre los medicamentos que necesita. Si quiere conocer más acerca de sus beneficios de medicamentos o nuestro proceso de farmacia, llame al Departamento de Servicios para Miembros. También puede visitar nuestra página web en www.MolinaHealthcare.com. En la página web puede encontrar:

- Una lista de los medicamentos genéricos y de marca registrada que cubrimos y no cubrimos (formulario de medicamentos);
- Límites sobre los medicamentos cubiertos;
- Los cambios y actualizaciones a la lista de medicamentos hechos durante el año;
- El proceso para pedir aprobación especial para medicamentos que no están en la lista;
- El proceso para cambiar un medicamento a uno genérico;
- El proceso para el uso de diferentes medicamentos que tienen los mismos efectos, como una medicamento de marca o genérico;
- Las reglas para probar ciertos medicamentos antes de que cubramos otro medicamento para la misma condición;
- Cómo su proveedor puede pedirnos aprobación para determinados medicamentos;
- Cómo su proveedor puede pedir la cantidad de medicamento que usted necesita;
- La información necesaria de su proveedor para obtener una autorización para algunos de sus medicamentos;
- La guía para sus beneficios de farmacia.

En esta edición

Dónde encontrar respuestas acerca de los beneficios para medicamentos..... 1

Cómo prevenir la gripe: los buenos hábitos de la salud pueden combatir a los gérmenes..... 2

El fraude, despilfarro y abuso médico 2

Tome sus medicamentos..... 2

Mejorando los servicios para los miembros de Molina Healthcare 3

¡Ya disponible para los miembros de Molina Medicaid! 3

Gracias por ser parte de la familia Molina..... 4

Beba bastante agua 5

Todos los boletines están disponibles en, 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.

MolinaHealthcare.com



Estás en familia.

Cómo prevenir la gripe: los buenos hábitos para la salud pueden combatir a los gérmenes

La mejor manera para prevenir la gripe estacional es obteniendo la vacuna antigripal cada año. Como miembro de Molina Healthcare, usted puede recibir su vacuna contra el gripe estacional gratuitamente. Muchas farmacias ofrecen la vacuna antigripal a los miembros adultos. También puede hablar con su proveedor.

La temporada de la gripe comúnmente empieza en octubre. Observe buenos hábitos saludables. Esto puede ayudar a parar la propagación de los gérmenes y prevenir enfermedades como la gripe.



1. Evite el contacto de cerca con otras personas que están enfermas.
2. Quédese en casa cuando esté enfermo.
3. Cúbrase la boca y nariz con un pañuelo cuando tosa o estornude.
4. Lávese las manos con frecuencia usando agua y jabón.
5. Evite tocarse los ojos, nariz o boca.
6. Observe otros buenos hábitos saludables.

El fraude, despilfarro y abuso médico

Los costos de atención médica aumentan cada año. El fraude, despilfarro y abuso médico son la causa de algunos de estos costos. Aproximadamente de 3 a 10 % de los costos de atención médica del país son debidos al fraude, despilfarro y abuso. Esto puede ser de \$ 81 a \$270 billones. Los altos costos de la atención médica causan dificultades para financiar programas, como Medicaid.

El fraude, despilfarro y abuso también pueden afectar la calidad de atención médica. Molina Healthcare se preocupa por todo esto. Molina quiere asegurarse de que todos sus miembros reciban atención médica de calidad.

¿Cree usted que no recibió los servicios para algo que Molina pagó? ¿Cree usted que ha sido víctima de fraude, despilfarro y abuso? ¿Usted conoce a una persona que está cometiendo fraude médico? Usted puede ayudarle a Molina cuando le informa sobre sus preocupaciones.

Usted puede reportar un fraude, despilfarro y abuso por medio de la línea telefónica AlertLine de Molina. Usted puede llamar a AlertLine, las 24 horas del día, los siete días de la semana. Llame gratuitamente a AlertLine al (866) 606-3889. También puede reportar una preocupación por medio de la página web de AlertLine. Encuentre la página web en <https://MolinaHealthcare.AlertLine.com>.

¡Con su ayuda, Molina puede parar el fraude, despilfarro y abuso médico!

Tome sus medicamentos

Es posible que su proveedor le recete una, dos o diez pastillas para tomar cada día. Alguna vez ha considerado, "¿por qué estoy tomando esto?" Usted no es la única persona. Muchas enfermedades crónicas (como los niveles altos de azúcar en la sangre y la presión arterial alta) requieren que usted tome muchas pastillas cada día. Si usted se toma las pastillas tal como se lo indica su proveedor, usted estará mejor de salud y estará menos enfermo. Es posible que a veces no sienta una gran diferencia cuando se toma sus pastillas, pero aún están funcionando y lo protegen.

Siempre tómese sus medicamentos conforme se los receta su proveedor.

Es útil entender cómo sus pastillas ayudan con su salud. Si usted entiende la razón por qué toma un medicamento, es más probable que usted lo tome como se lo recetan. Hable con su proveedor o farmacéutico para que le expliquen cómo sus pastillas funcionan para ayudarle a mantenerse saludable.



MolinaHealthcare.com

Mejorando los servicios para los miembros de Molina Healthcare

La calidad de la atención que usted recibe es importante para nosotros.

Molina quiere que usted y su familia reciban la atención médica que necesitan. Contamos con un **Programa de Mejoramiento de Calidad** (QI, por sus siglas en inglés) para evaluar la calidad de nuestros esfuerzos. Cada año, fijamos metas para mejorar la atención y los servicios que reciben nuestros miembros. Revisamos si nuestros miembros están recibiendo los exámenes y pruebas que necesitan. También determinamos si usted está contento con su atención médica y con su proveedor. Escuchamos lo que ustedes opinan y cómo podemos mejorar.

Puede encontrar información acerca de las metas, el progreso y los resultados de nuestro **Programa de QI** en nuestra página web. Por favor visite nuestra página en <http://www.molinahealthcare.com>.

¿Qué servicios ofrece el programa de QI de Molina?

El **Programa de QI** de Molina ofrece consejos y programas para ayudarle a mantenerse saludable. Incluye varios temas como:

- Programas para la presión arterial alta, asma, EPOC, enfermedades del corazón, diabetes y para perder peso;
- Opciones saludables si usted está embarazada;
- Ayuda para dejar de fumar.

El **programa QI** de Molina:

1. Lo mantiene al tanto. Le enviamos:
 - Boletines informativos con consejos de la salud;
 - Recordatorios para evaluaciones y exámenes que usted necesita.
2. Toma medidas para mantenerlo seguro y saludable. Ofrecemos:
 - **Un Programa de Seguridad para el Paciente** - le indica cómo mantenerse seguro mientras recibe atención médica;
 - **Guías preventivas de la salud** - le informa cuándo debería consultar con su proveedor. Usted aprenderá cuáles pruebas, exámenes o vacunas usted necesita. También aprenderá cuándo debe recibirlos.
3. Se asegura que usted está seguro cuando recibe atención. Revisamos:
 - La seguridad del consultorio de su proveedor;
 - Los informes de seguridad de los hospitales, centros de enfermería especializada y centros de cirugía.

Usted puede comparar los hospitales y otros centros médicos visitando las siguientes páginas del web:

Leapfrog Group (<http://www.leapfroggroup.org/>)

The Joint Commission (<http://www.qualitycheck.org/consumer/searchQCR.aspx>)

Para solicitar una copia de nuestros resultados del Programa de QI, llame al Departamento de Servicios para Miembros de Molina Healthcare. El número de teléfono se encuentra al reverso de su tarjeta de identificación.

¡Ya disponible para los miembros de Molina Medicaid!

¡Consejos para obtener el mejor provecho de SU consulta con el proveedor!

Una consulta con su proveedor es una oportunidad para trabajar en conjunto con su proveedor para el bien de su salud.

- Conozca los plazos de espera para programar una cita;
- Aprenda los consejos para estar preparado para su cita.

Por favor visite el Portal del Miembro para obtener más información en www.MyMolina.com.



MolinaHealthcare.com

Muchas gracias por ser parte de la familia Molina



Durante el período de Inscripción Abierta, usted puede elegir un plan de salud adecuado para usted y para su familia. El Departamento de Medicaid de Ohio le enviará una lista con sus opciones en planes de salud e instrucciones sobre cómo elegir el plan de salud. Si usted desea permanecer como miembro de Molina Healthcare, no es necesario que tome alguna acción. Esperamos que usted continúe siendo parte de la familia Molina.

Las cinco razones más importantes para continuar siendo miembro de Molina Healthcare:

1. \$ 0 en copagos para obtener servicios médicos, evaluaciones con su proveedor y medicamentos recetados.
2. Una gran selección de proveedores y especialistas que cumplen con nuestras normas altas en calidad.
3. Transporte a sus citas médicas, sin ningún costo para usted.
4. Acceso las 24 horas al día a nuestras enfermeras que pueden contestar sus preguntas médicas.
5. Un centro telefónico de salud, acreditado por URAC * con representantes capacitados en el servicio de atención al cliente que le ayudan a obtener la atención que usted necesita y que lo tratan con el respeto que usted merece como cliente.

¿Tiene usted alguna preocupación acerca de nuestros servicios? Queremos escuchar sus opiniones. Comuníquese con el Departamento de Servicios para Miembros al (800) 642-4168, o para personas con impedimentos auditivos, TTY / Servicio de retransmisión de Ohio al (800) 750-0750 o 711. Estamos comprometidos a darle el respeto que usted merece y ofrecerle toda la ayuda que necesita. Un representante estará disponible para ayudarlo de lunes a viernes, de 7:00 a. m. a 7:00 p. m.

* URAC es la comisión de acreditación más grande para planes de salud y organizaciones de proveedores preferidos.

MolinaHealthcare.com

Beba bastante agua

¿Qué es la deshidratación?

La deshidratación ocurre cuando su cuerpo pierde más agua de lo que consume. La mejor manera de prevenir la deshidratación es bebiendo suficiente agua.

¿Cómo puede saber si usted está deshidratado?

Vea el color de su orina. Si usted está bebiendo suficiente agua, su orina debería tener un color amarillo claro o estar clara.

Si usted está deshidratado, su orina tendrá un color amarillo oscuro o ámbar.

Síntomas de deshidratación:

- boca seca
- mareos
- debilidad
- reducción en producción de orina
- calambres musculares

¿Cuánta agua debe tomar cada día?

Según el Instituto de Medicina, los hombres deben beber 13 vasos de agua al día. Las mujeres deben beber 9 vasos de agua al día.

Su salud integral depende del agua. Por ejemplo, el agua le ayuda a digerir los alimentos y controlar la temperatura de su cuerpo. El agua le da energía y mantiene su piel saludable.

Hable con su proveedor de atención primaria acerca de otras maneras para mejorar su salud.



MolinaHealthcare.com



QI Department
PO Box 349020
Columbus, OH 43234-9020



¿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.

MolinaHealthcare.com



Estás en familia.

MHO-1933

38182DM0914