

# Primavera 2015 Boletín de salud y bienestar



## En esta edición

Conocimiento sobre el cáncer de la piel.....	1
¿Está tomando algún medicamento? .....	2
¿Ya disponible para los miembros de Molina!.....	2

## Conocimiento sobre el cáncer de la piel

El **cáncer de la piel** es el tipo de cáncer más común. Los rayos ultravioleta (UV) causan daños en la piel. Pídale a su proveedor que examine su piel para detectar síntomas del cáncer cutáneo. Usted puede prevenir el cáncer de la piel. Los siguientes son algunos pasos importantes para proteger su piel:

- Use un protector solar con por lo menos un FPS de 15. Continúe aplicándose durante todo el día.
- Limite el tiempo que está bajo 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 esté expuesto al sol.

Este boletín y los boletines futuros con educación para la salud se pueden encontrar en nuestra página web en [www.MolinaHealthcare.com/Duals](http://www.MolinaHealthcare.com/Duals).

Para obtener esta información en su idioma preferido o en formatos accesibles, por favor comuníquese con el Departamento de Servicios para Miembros. El número de teléfono se encuentra al reverso de su tarjeta de identificación del miembro.

[MolinaHealthcare.com/Duals](http://MolinaHealthcare.com/Duals)



Estás en familia.



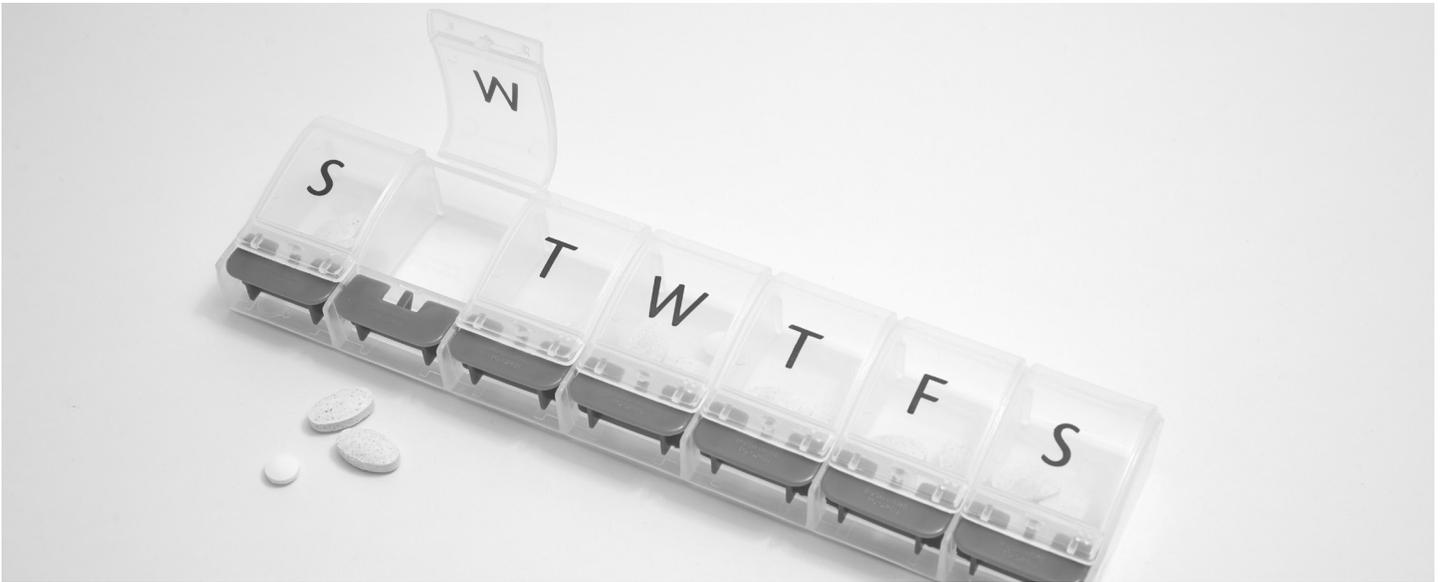
Your Health Plan ■ Your Choice

Medicare-Medicaid Plan

## ¿Está tomando algún medicamento?

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

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



## ¡Ya disponible para los miembros de Molina!



*¡Consejos para obtener el mejor provecho de SU visita al proveedor!*

¡Una consulta con su proveedor es una oportunidad para que ambos trabajen en conjunto para el bien de su salud!

- Conozca los consejos para estar preparado para su cita.
- Descubra ideas para ayudarlo a discutir sus necesidades médicas con su proveedor.
- Las visitas periódicas le pueden ayudar a mantener y mejorar su salud.

*¡Por favor visite el Portal para Miembros para obtener más información en [www.MyMolina.com/Duals](http://www.MyMolina.com/Duals)!*

**[MolinaHealthcare.com/Duals](http://MolinaHealthcare.com/Duals)**



El Plan Molina Dual Options STAR+PLUS Medicare-Medicaid es un plan de salud con contratos con ambos Medicare y Medicaid de Texas para proporcionar los beneficios de ambos programas a las personas inscritas.

Esta información está disponible en otros formatos, que incluyen Braille, letra grande y audio.

You can get this information for free in other languages. Call (866) 856-8699. The call is free.

Usted puede recibir esta información en otros idiomas gratuitamente. Llame al (866) 856-8699. Esta es una llamada gratuita.

Pueden aplicarse limitaciones, copagos y restricciones. Para obtener más información, comuníquese con el Departamento de Servicios para Miembros de Molina Dual Options o consulte el manual del miembro de Molina Dual Options.

Los beneficios, lista de medicamentos cubiertos, red de farmacias y proveedores o copagos pueden cambiar de vez en cuando durante el año y el 1.º de enero de cada año.

[MolinaHealthcare.com/Duals](https://MolinaHealthcare.com/Duals)



**MHI Medicare Operations**  
200 Oceangate, Suite 100  
Long Beach, CA 90802

**Información de salud y bienestar o de prevención.**



## ¿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/Duals](http://MolinaHealthcare.com/Duals)

