

# Molina's myhealthmylife

Estimado miembro de Molina Healthcare:

otoño 2023



## QUÉ HAY ADENTRO

Mantenga sus  
beneficios

2

Cúrese, preserve  
su salud

4

¡Gane recompensas,  
preserve la salud!

6

# Mantenga sus beneficios. Renueve a tiempo.

Ahora, más que nunca, es importante que mantenga su cobertura de Molina Medicaid. Debe completar el proceso de renovación para mantener sus beneficios de Medicaid y conservar la cobertura de Molina Healthcare. Cuando sea hora de renovar, recibirá una carta de la Comisión de Salud y Servicios Humanos (HHSC) de Texas con un formulario que deberá completar y firmar para poder renovar su cobertura de atención médica.

También puede completar el proceso de renovación en línea, ingresando a [www.YourTexasBenefits.com](http://www.YourTexasBenefits.com). ¡Usted es importante para nosotros! Queremos asegurarnos de que usted y su familia mantengan sus beneficios de atención médica. Si necesita ayuda con su documentación de renovación, llame a la HHSC al 2-1-1 o al 877-541-7905.

Descargue la aplicación [My Molina App] para recibir recordatorios para renovar sus beneficios, visualizar y descargar su credencial de identificación de Molina, ¡y mucho más! Si tiene preguntas o necesita ayuda, llame al Equipo de Renovación de Planes de Salud al (877) 373-8977, de lunes a viernes, de 9:00 a. m. a 7:00 p. m., hora central.



## ¡Mantenga su información de contacto actualizada!

- Es importante que Molina y la HHSC tengan su información de contacto actualizada.
- Cuando sea hora de renovar, es posible que la HHSC le envíe información sobre la renovación por correo. Si su información es incorrecta, puede perderse un importante mensaje sobre la renovación.
- Actualice su información de contacto registrada en HHSC, ingresando a [YourTexasBenefits.com](http://YourTexasBenefits.com) o llamando por teléfono al 2-1-1 y seleccionando la Opción 2.
- Recuerde informar a Molina si modifica su información de contacto, para que podamos enviarle recordatorios y otra información importante para usted. Puede actualizar la información registrada en Molina desde la aplicación móvil de Molina, el portal para miembros o por teléfono, llamando a Servicios para Miembros.

**¡Gracias por formar parte de Molina!**

# ¿Tiene preguntas sobre su salud?

## ¡Llame a nuestra Línea telefónica de consejos de enfermería las 24 horas!

Los problemas de salud pueden ocurrir en cualquier momento, durante la noche y los fines de semana. Como miembro de Molina, ¡usted puede hablar con una enfermera de inmediato! La Línea telefónica de consejos de enfermería está disponible 24 horas al día, 7 días a la semana.

### Hable con una enfermera si:

- Tiene preguntas médicas en cualquier momento del día o la noche.
- Se le ocurre una pregunta después de haber visitado a su médico.
- Se siente enfermo y no está seguro de qué debe hacer.
- Se siente enfermo o está lastimado y no sabe qué hacer para obtener atención médica.

### ¡Mantenga estos números a mano!

(888) 275-8750 (inglés y otros idiomas)

(866) 648-3537 (español)

TDD/TTY: 711



# Cúrese, preserve su salud.

¿Sabía que una de las mejores maneras de preservar su salud es realizando chequeos anuales y controles periódicos? Esto ayuda a su médico a detectar potenciales problemas de forma anticipada, cuando son más fáciles de tratar. A continuación encontrará una guía con la frecuencia ideal de los controles y servicios y la rapidez con la que su médico debería poder programar una cita.



Visitas necesarias	Cuándo son necesarias
Visitas de atención preventiva para adultos	Mayores de 20 años (anualmente)
Visitas de control del niño sano	6 o más visitas antes de los 15 meses
Controles del niño sano	Entre los 3 y los 20 años de edad
Visitas de control prenatal	Serie de visitas hasta el parto
Visitas posparto	De 7 a 84 días después del parto
Mamografía (chequeos para cáncer de mama)	Mujeres entre 50 y 74 años (anualmente)
Prueba de Papanicolaou (chequeos para cáncer cervical)	Mujeres entre 21 y 64 años, según lo recomiende su médico
Colonoscopia (chequeos para cáncer de colon)	Entre 50 y 75 años, según lo recomiende su médico
Pruebas de diabetes (prueba A1c, prueba renal, prueba ocular)	Consulte a su médico con qué frecuencia necesita estas pruebas
Visita de salud conductual después de una hospitalización	De 1 a 7 días después del alta
Vacuna contra la gripe	Anualmente
Visita odontológica	Una vez cada seis meses
Visita oftalmológica	Anualmente

Tipo de visita	Cuándo puede verlo el médico
Visita de atención de emergencia	Dentro de las 24 horas
Visita de atención médica primaria de rutina	Dentro de los 14 días calendario
Visita de atención preventiva para nuevos miembros menores	No más de 90 días después de la inscripción
Visita de atención preventiva para adultos	Dentro de los 90 días calendario
Visita inicial de salud conductual ambulatoria	Dentro de los 14 días calendario
Cuidado prenatal	Dentro de los 14 días calendario
Cuidado prenatal de alto riesgo	Dentro de los 5 días calendario
Cuidado prenatal para nueva miembro en el tercer trimestre de embarazo	Dentro de los 5 días calendario

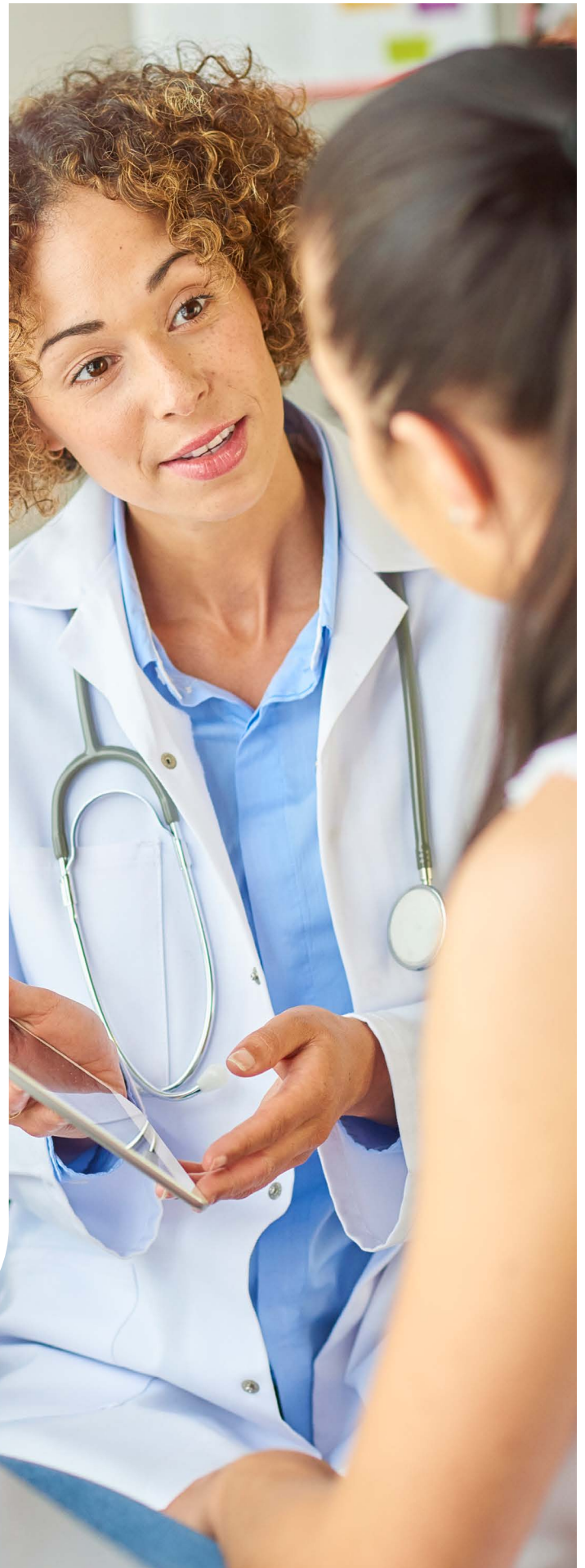
# Cómo prepararse para su cita y qué esperar

Tener un plan y saber qué esperar puede ayudarlo a aprovechar la visita médica al máximo.

## ¡Estos consejos pueden ayudarlo!

1. Haga una lista de sus preguntas o inquietudes.
2. Lleve una lista de sus medicamentos, incluidas vitaminas y suplementos herbales.
3. Vaya acompañado de un amigo o familiar, si es posible.
4. Sea sincero y honesto con su médico y el personal del consultorio.
5. Informe al consultorio de su médico si tiene problemas con el idioma.
6. Conozca sus antecedentes médicos familiares y personales.
7. Llegue a tiempo y no olvide su credencial de identificación.

Si su cita es virtual, asegúrese de tenerla en un lugar silencioso con buena iluminación. Solicite las instrucciones de inicio de sesión y regístrese para su cita temprano para asegurarse de que su dispositivo, audio y video funcionan correctamente.



# ¡Gane recompensas, preserve la salud!

¿Desea ganar tarjetas de regalo y otras recompensas? Como miembro de Molina, ¡ahora puede hacerlo!



Para ganar recompensas, simplemente debe hacer cosas que son buenas para su salud, como realizarse exámenes y chequeos de rutina. También puede obtener recompensas, como dinero extra para lentes y acceso a la Línea telefónica de consejos de enfermería las 24 horas.

En Molina Healthcare, nos preocupamos por su salud. Por eso, nos enfocamos en brindarle servicios de valor agregado, una atención de salud de calidad y el apoyo que necesita para mantenerse sano.

Es posible que sus servicios de valor agregado cambien todos los años. Estos cambios tendrán lugar a partir del 1.º de septiembre. Puede encontrar una lista de servicios de valor agregado que cambiarán este año en nuestro sitio web: [MolinaHealthcare.com](https://MolinaHealthcare.com).

Puede encontrar una lista completa de los servicios de valor agregado disponibles en nuestro sitio web. También puede llamar al número telefónico de Servicios para Miembros que figura en el reverso de su credencial de identificación y solicitar que se le envíe por correo una lista de los servicios de valor agregado.

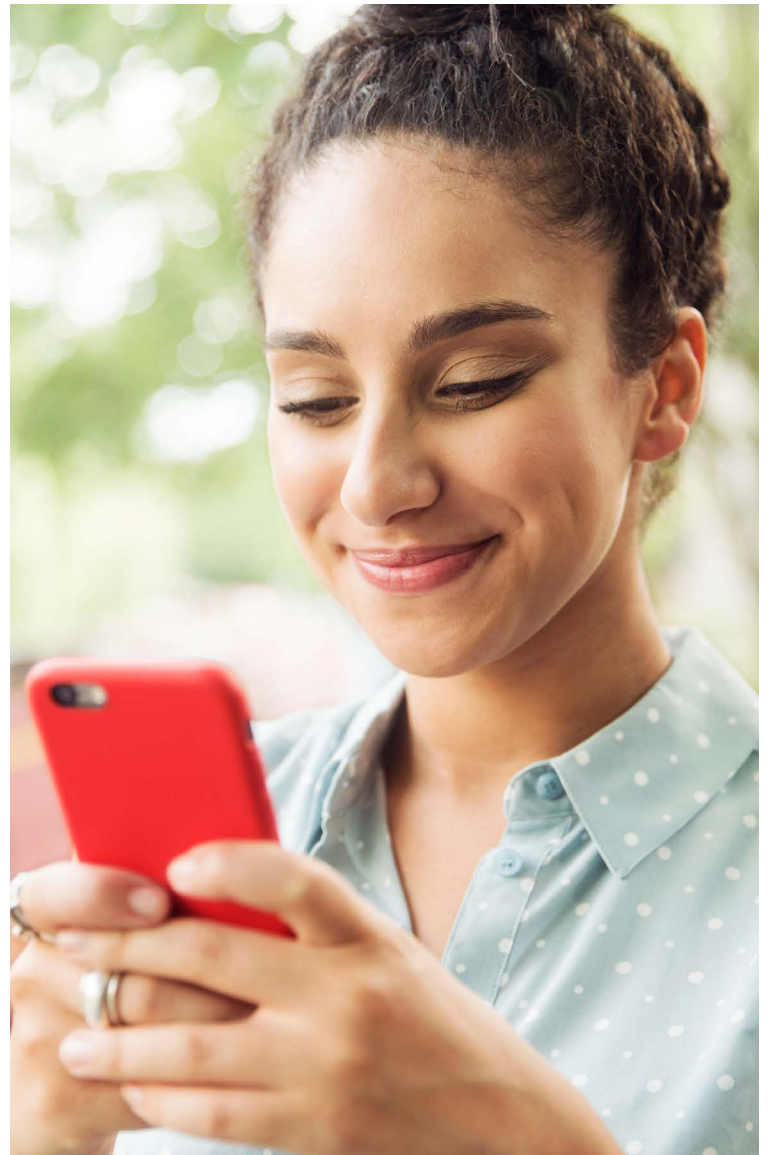
Los beneficios pueden tener limitaciones y restricciones. Los miembros deben estar inscritos en Molina al momento de los servicios para ser elegibles.

# Nuestra lista de medicamentos preferidos

La Lista de Medicamentos Preferidos (PDL) es una lista de todos los medicamentos cubiertos y cualquier límite que pueda aplicar. También cubrimos medicamentos de venta libre (OTC) si su médico emite una receta.

El PDF puede cambiar de forma oportuna. Para conocer la lista más actualizada, visite [MolinaHealthcare.com]. Si no usa una computadora y le gustaría recibir ayuda, llame al número telefónico de Servicios para Miembros en el reverso de su credencial de identificación.

No hay copagos para las recetas de miembros de Medicaid. Puede encontrar los montos de copago para las recetas de miembros de CHIP en su manual para miembros y en su credencial de identificación de miembro. Si tiene preguntas sobre los copagos de recetas, llame a Servicios para Miembros y alguien responderá sus preguntas.



## ¡Síguenos en nuestras redes sociales!

Si aún no lo hace, asegúrese de seguirnos en nuestras redes sociales. Es una gran manera de encontrar información útil y consejos salud.

Facebook @MolinaHealthTX

YouTube @MolinaHealthcare



# ¿Por qué son importantes las vacunas?

Las vacunas son inyecciones que ayudan al cuerpo a luchar contra enfermedades. Cada vacuna lucha contra diferentes enfermedades, como la varicela, el sarampión o las paperas.

Es importante que su hijo esté vacunado, porque algunas de esas enfermedades aún son una amenaza. Los niños necesitan vacunas que los protejan contra esas enfermedades y para estar preparados para la escuela.

Hable con su médico sobre las vacunas que su hijo necesita. El médico o enfermera de su hijo debería recordarle cuándo será la fecha de su próxima vacuna. Si no está seguro, llame al médico de su hijo para averiguar cuáles deben ser las próximas vacunas de su hijo.

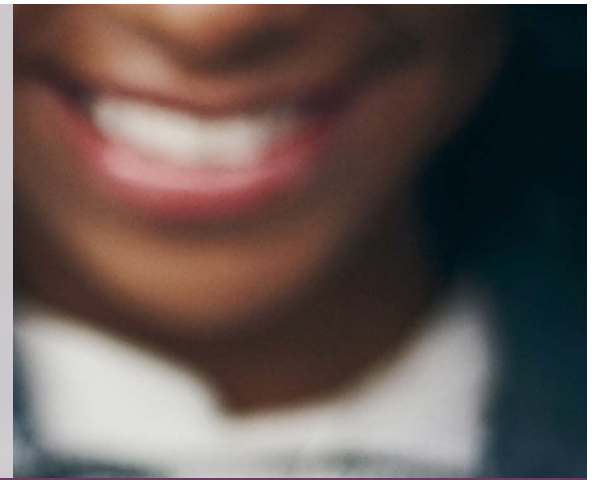
## A continuación incluimos el cronograma de vacunas para niños y adolescentes recomendado por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC):

Vacunas que necesita su hijo	Cuándo las necesita
Hepatitis B (HepB)	<ul style="list-style-type: none"> <li>1era dosis: Al nacer</li> <li>2da dosis: 1 a 2 meses</li> <li>3ra dosis: 6 a 18 meses</li> </ul>
Rotavirus (RV) RV1 (2 dosis) RV5 (3 dosis)	<ul style="list-style-type: none"> <li>1era dosis: 2 meses</li> <li>2da dosis: 4 meses</li> <li>3ra dosis: 6 meses</li> </ul>
Difteria, Tétanos, Tos Ferina Acelular (Dtap)	<ul style="list-style-type: none"> <li>1era dosis: 2 meses</li> <li>2da dosis: 4 meses</li> <li>3ra dosis: 6 meses</li> <li>4ta dosis: 15 a 18 meses</li> <li>5ta dosis: 4 a 6 años</li> </ul>
Haemophilus influenzae tipo b (Hib) (3 o 4 dosis)	<ul style="list-style-type: none"> <li>1era dosis: 2 meses</li> <li>2da dosis: 4 meses</li> <li>3ra dosis: 6 meses</li> <li>4ta dosis: 12 a 15 meses</li> </ul>
Vacuna Conjugada Neumocócica (PCV13)	<ul style="list-style-type: none"> <li>1era dosis: 2 meses</li> <li>2da dosis: 4 meses</li> <li>3ra dosis: 6 meses</li> <li>4ta dosis: 12 a 15 meses</li> </ul>
Vacuna Inactivada contra la Poliomielitis (IPC)	<ul style="list-style-type: none"> <li>1era dosis: 2 meses</li> <li>2da dosis: 4 meses</li> <li>3ra dosis: 6 a 18 meses</li> <li>4ta dosis: 4 a 6 años</li> </ul>
Influenza (IIV) o Influenza (LAIV)	Vacuna anual (1 o 2 dosis): 6 meses a 18 años
Sarampión, paperas, rubéola (MMR)	<ul style="list-style-type: none"> <li>1era dosis: 12 a 15 meses</li> <li>2da dosis: 4 a 6 años</li> </ul>
Varicela (VAR)	<ul style="list-style-type: none"> <li>1era dosis: 12 a 15 meses</li> <li>2da dosis: 4 a 6 años</li> </ul>
Hepatitis A (HepA)	2 dosis: 12 a 23 meses
Tétanos, Difteria, Tos Ferina Acelular (Dtap)	11 a 12 años
Virus del Papiloma Humano (VPH)	<ul style="list-style-type: none"> <li>2 dosis: 9 a 14 años</li> <li>3 dosis: 15 años o más</li> </ul>
Vacuna antimeningocócica	<ul style="list-style-type: none"> <li>1era dosis: 11 a 12 años</li> <li>2da dosis: 16 años</li> </ul>



Acceda fácilmente a su plan de salud desde su teléfono móvil. Con la aplicación móvil My Molina, puede ver, imprimir o enviar su credencial de identificación de forma fácil. Puede buscar nuevos médicos, modificar su médico de atención primaria (PCP) y mucho más. En cualquier momento, desde cualquier lugar.

Descargue la aplicación móvil My Molina desde las tiendas de aplicaciones App Store o Google Play Store.



## Descargue la aplicación móvil My Molina

### Encuentre proveedores:

use nuestras opciones de búsqueda avanzada para encontrar proveedores para sus necesidades.

### Credencial de identificación digital:

visualice ambos lados de su credencial. Puede imprimirla desde la aplicación o enviar una copia por correo electrónico a su proveedor.

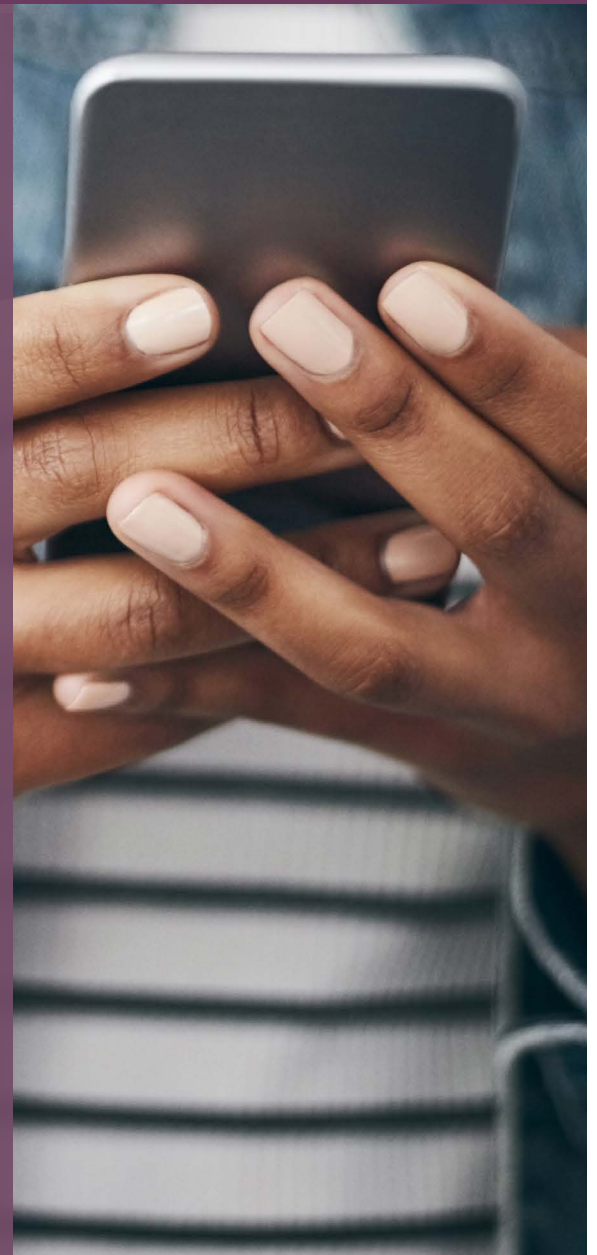
### Modifique su PCP:

busque y cambie de PCP usando el buscador de médicos. Todo dentro de la aplicación.

### Otras funciones:

- Visualice sus beneficios de un vistazo.
- Verifique su elegibilidad.
- Contacte a su administrador de atención.
- Encuentre una farmacia cercana.
- Encuentre un centro de atención de urgencia cercano.
- Visualice su historial médico.
- Llame a nuestro equipo de Servicios para Miembros.
- Hable con personal de enfermería a través de nuestra Línea telefónica de consejos de enfermería las 24 horas.
- Reciba notificaciones importantes.

¿Quiere ver el video sobre cómo usar la aplicación móvil My Molina? Visite [www.youtube.com/@MolinaHealthcare](http://www.youtube.com/@MolinaHealthcare)



# ¿Por qué debería dejar de fumar?

## Dejar de fumar



### ¿Por qué debería dejar de fumar?

- Fumar causa cáncer de pulmón, boca y garganta.
- Fumar causa enfermedades cardíacas.
- Fumar causa enfisema o enfermedad pulmonar obstructiva crónica (COPD).
- Fumar aumenta el riesgo de accidente cerebrovascular.
- Fumar causa mala circulación.
- Fumar causa complicaciones con la diabetes.

### ¿Cómo puede dejar de fumar?

- Fije una fecha para dejar y respétela.
- Deshágase de todos los ceniceros, cigarrillos y encendedores.
- Limpie su casa y su auto para eliminar el olor a humo.
- Permanezca en zonas libres de humo.
- Avíseles a sus familiares y amigos para que puedan apoyarlo.
- Busque maneras de reducir el estrés.
- Hable con su proveedor sobre medicamentos que puedan ayudar a dejar de fumar.

### ¿Qué otros recursos pueden ayudar a dejar de fumar?

- [Smokefree.gov](http://Smokefree.gov)
- Sociedad Americana Contra el Cáncer (American Cancer Society, ACS) - [Cancer.org](http://Cancer.org)
- Línea para dejar de fumar del Instituto Nacional contra el Cáncer (National Cancer Institute, NCI) - (877) 448-7848

Al dejar de fumar, usted reduce enormemente su riesgo de sufrir enfermedades relacionadas con el tabaco.

# Nondiscrimination Notice

**Molina Healthcare of Texas (Molina) complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex.**

English

ATTENTION: If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call 1-866-449-6849 (TTY: 711).

Spanish

ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-866-449-6849 (TTY: 711).

Vietnamese

CHÚ Ý: Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số 1-866-449-6849 (TTY: 711).



[Company address]

