

# TENEMOS BUENAS NOTICIAS Y MÁS BUENAS NOTICIAS.

¡Descúbrelas aquí!



MolinaHealthcare.com

(877) 926-3179

# MOLINA TE TRATA BIEN.

¡PORQUE PARA NOSOTROS, TÚ ERES IMPORTANTE!

Molina Healthcare of Utah (Molina) complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex. ATTENTION: If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call 1-888-483-0760 (TTY: 711). ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-888-483-0760 (TTY: 711). 注意：如果您使用繁體中文，您可以免費獲得語言援助服務。請致電 1-888-483-0760 (TTY: 711)。

# Tú eres lo más importante de todo lo que hacemos.

## Mensaje del Presidente



Estimado Beneficiario,  
¡Gracias por ser parte de la familia Molina Healthcare! Por más de 22 años, nuestra misión ha sido mejorar las vidas de nuestros beneficiarios y de las comunidades, aquí en Utah.

En Molina, nuestra prioridad es invertir en ti, nuestro beneficiario, y en nuestras comunidades. Cada cosa que hacemos es para apoyar tu salud y bienestar. Es un compromiso en el que puedes confiar, de mi parte, de parte del equipo de liderazgo y del personal de Molina Healthcare. En este boletín podrás leer acerca de nuestros eventos comunitarios y la formas en las que contribuimos. También verás detalles de tus beneficios, los programas de incentivos de Molina y de cómo obtener la información que necesitas para sentirte de lo mejor.

Atentamente,

Brandon Hendrickson  
Presidente del Plan  
Molina Healthcare of Utah

## Consejos para controlar tu presión arterial

Comienza por obtener una lectura precisa de tu presión arterial en la oficina del doctor, siguiendo estos pasos:

1. Primero usa el baño
2. Descansa unos minutos
3. Asegúrate que la talla del brazalete sea la correcta
4. No cruces las piernas y pon los pies de forma plana sobre el piso
5. No hables mientras te toman la presión
6. Si la primera lectura es alta, pide que te la tomen de nuevo en unos minutos

Sigue las recomendaciones de tu doctor para bajar tu presión arterial. Podrías necesitar:

- ▶ Cambiar tu dieta
- ▶ Comer menos sal
- ▶ Perder peso
- ▶ Hacer ejercicios
- ▶ Dejar de fumar
- ▶ Limitar el consumo de alcohol
- ▶ Disminuir el nivel de estrés
- ▶ Tomar medicinas para la presión
- ▶ Revisar tu presión regularmente



All newsletters are also available at [MolinaHealthcare.com](http://MolinaHealthcare.com). To get this information in your preferred language and/or accessible format, please call Member Services. The number is on the back of your Molina Member ID card. Este boletín informativo también está disponible en español. Por favor, comuníquese con el Departamento de Servicios para Miembros para pedir una copia en español. Do you know when to use emergency or urgent care services? Call (888) 275-8750. Find an Urgent Care Center [tinyurl.com/UtahUrgentCare](http://tinyurl.com/UtahUrgentCare) Are you having problems with your medical care or our services? You can file a grievance or appeal. Please call (888) 483-0760 or follow instructions [tinyurl.com/MHUComplaints](http://tinyurl.com/MHUComplaints) Do you want a copy of your member handbook? Call (888) 483-0760 or visit our website at [tinyurl.com/MHUHandbook](http://tinyurl.com/MHUHandbook)



[MolinaHealthcare.com](http://MolinaHealthcare.com) (877) 926-3179

# En Molina Healthcare, el centro de atención eres tú.

En Molina estamos comprometidos con poner tus necesidades de primero. Hemos estado al servicio de Utah desde 1997, dándole la bienvenida a los beneficiarios de Medicaid, Medicare y el Programa de Seguro para Niños.

## Estamos orgullosos de apoyar a las comunidades que servimos.

En Molina Healthcare of Utah nos sentimos agradecidos por cada oportunidad que tenemos de contribuir. En 2018, nuestro personal sumó más de 1,000 horas de voluntariado. Cabe resaltar: la recaudación de alimentos para el Crossroads Urban Center, y la decoración para días festivos con los niños de la escuela elemental Magna. Hasta hoy, 2019 luce como otro año increíble para los voluntarios de Molina. Por ejemplo, en febrero, nuestros empleados donaron su tiempo para prepararle la bienvenida a las familias locales a un divertido evento de baloncesto con los Trotamundos de Harlem.

Para Molina es un honor compartir lo que tenemos con nuestros vecinos, y contribuir para mejorar la calidad de vida de todos nosotros.



## ¡Gana premios sólo por mantenerte saludable! Presentamos el programa de incentivos para beneficiarios: Molina te Cuida.

Como beneficiario de Molina Medicaid puedes recibir:

- ✓ \$40 por hacerte un examen prenatal (en el primer trimestre o 42 días de inscribirte)
- ✓ \$40 por un examen posparto a tiempo (21 a 56 días después de dar a luz)
- ✓ \$40 de incentivo por completar 6 exámenes de bienestar del niño, dentro de los primeros 15 meses de nacido tu bebé

Para niños mayores de 3 años, los doctores revisan todas las etapas del desarrollo. Es bueno hablar con tu doctor de:

- ▶ El Índice de Masa Corporal (IMC) de tu niño(a), para saber si está en un nivel saludable
- ▶ Nutrición, para saber cuáles son los alimentos que le ayudan a crecer fuerte y sano
- ▶ Ejercicios recomendados para el bienestar y la seguridad de tu niño(a)
- ▶ Vacunas e inmunizaciones para protegerles de enfermedades

Molina ofrece incentivos por una variedad de chequeos médicos. Para las ofertas más recientes, inscríbete en [MiMolina.com](https://www.molinahc.com).



[MolinaHealthcare.com](https://www.molinahc.com) (877) 926-3179

## Molina Healthcare está aquí para hacer de tu salud algo más fácil.

Por eso te ofrecemos servicios que te ayudan a sentirte bien, como:



**Cuidados virtuales:** Disfruta de tranquilidad inmediata visitando a un proveedor certificado desde la comodidad de tu casa



**Línea de Consejos de Enfermeras 24 horas:** Para responder tus preguntas médicas, de día y de noche



**MiMolina:** Tu cuenta en línea para buscar proveedores, cambiar de doctor, revisar tus beneficios y reclamos, solicitar una nueva tarjeta ID y mucho más



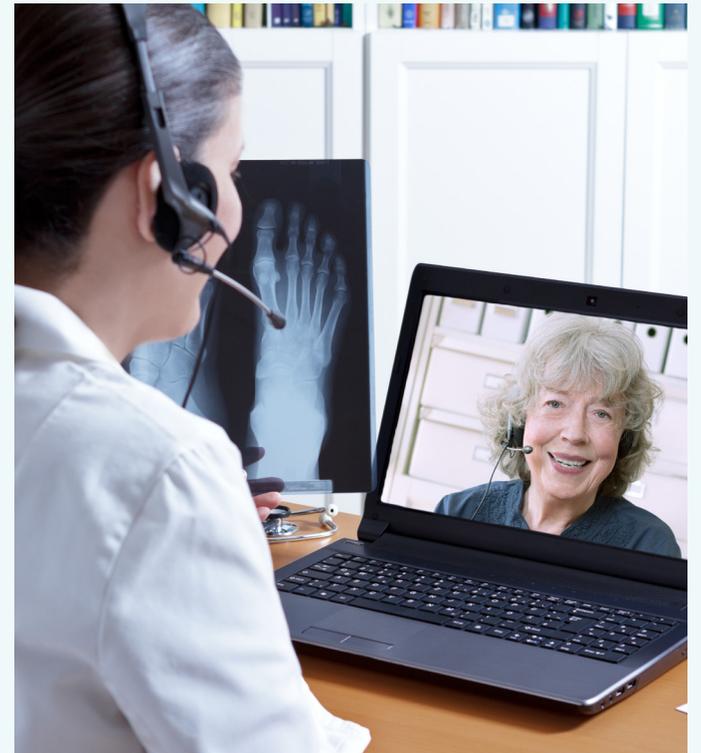
**Aplicación HealthInHand:** Para gestionar tus cuidados médicos desde tu celular, cuando quieras, donde quieras



**Una amplia red de proveedores:** Para brindarte asistencia cerca de casa, incluyendo [37] hospitales, [2,062] doctores de cuidados primarios y [2,387] especialistas



**Consejos para la salud:** Solo visita [tinyurl.com/MolinaHealthEd](https://tinyurl.com/MolinaHealthEd) y recibe consejos para mantenerte bien saludable



## Regresando la esperanza: Una historia real de Molina

A sus treinta y tantos años, y con dos hijos, Michelle se encontró en un matrimonio violento. Tras verse involucrada en un caso de agresión, le sobrevino un desmoralizante ciclo de encarcelamiento, abuso de sustancias y crimen, que terminó dejándola en la calle. Por esta situación perdió la custodia de sus dos hijos. Pero lo peor estaba aún por venir.

Su hijo adolescente murió. Devastada por la noticia, decidió probar heroína “para ver si me moría”. Afortunadamente, antes de que eso ocurriera, un Manejador de Casos de Molina se puso en contacto con ella, ofreciéndole servicios de tratamiento médico y conductual, y de recuperación. “Nunca me cruzó por la mente la posibilidad de recuperarme”, cuenta Michelle, quien, desesperada por cambiar, aceptó de inmediato la oportunidad. Motivada por los cuidados de albergue, educación, y tantos otros que recibió, Michelle ha trabajado duro para recuperarse. Su equipo Molina ha visto el increíble progreso que ella ha

logrado y nota un nuevo brillo en su mirada. Ahora vive con responsabilidad y tiene un futuro lleno de posibilidades — incluyendo la posibilidad de recuperar la custodia de su hija.



*“Solo el hecho de saber que alguien estaba pendiente de cuidarme —significó todo”.*

# ¡Conoce acerca de los programas y servicios que ofrecemos!

## Guía para ingresar a los Cuidados Médicos de Calidad

La Guía para Ingresar a los Cuidados Médicos de Calidad, de la primavera 2019, ya está disponible. Puedes encontrar la **Guía** en nuestra web. Vista [www.MolinaHealthcare.com/MHUMedicaidPublications](http://www.MolinaHealthcare.com/MHUMedicaidPublications) para ver o imprimir la **Guía**.

Esta **Guía** te ayuda a conocer los programas y servicios que le ofrecemos a nuestros beneficiarios. Ahí puedes leer acerca de:

- **Programa de Mejoramiento de la Calidad.** Usamos encuestas y otras herramientas para revisar todos los servicios y cuidados que tú recibes, de Molina, cada año. Queremos saber cómo lo estamos haciendo. Recaudamos información sobre servicios que incluyen: vacunas, exámenes de bienestar, y cuidados para la diabetes. También te ayudamos a cuidar bien de ti y de tu familia. Esto lo hacemos a través de varias maneras, como: correos o llamadas para asegurarnos de que tú y tus hijos(as) reciban las vacunas y exámenes que necesitan, para informarte de servicios especiales, y ayudarte a saber acerca de algún problema de salud que surja. Puedes ver nuestra última encuesta y herramienta en la web: [MolinaHealthcare.com](http://MolinaHealthcare.com).
- **Gestión de Salud en la Población.** Tenemos servicios para mantenerte saludable y encargarnos de tu condición de salud. Estos servicios incluyen información de cómo puedes recibir ayuda extra, consejos para mantenerte saludable, para encontrar e ingresar a servicios elegibles, coordinar una movilización de un sitio a otro, y para conectarte con recursos comunitarios si tienes alguna condición de salud.

Esta **Guía** te ofrece detalles de cómo nosotros:

### **Te protegemos:**

- Protegiendo tu privacidad
- Trabajando con tus doctores para asegurarnos de que recibas cuidados seguros
- Revisando nuevos estudios para asegurarnos de que los nuevos servicios sean comprobadamente seguros
- Permitiéndote presentar una queja (reclamo) si tienes problemas con tu asistencia médica o servicio de Molina

### **Tomamos decisiones sobre tu atención médica:**

- Revisando nuevos servicios, para brindártelos como parte de los beneficios cubiertos
- Informándote tus derechos y deberes cuando te inscribes en nuestro plan de salud

### **Te asistimos:**

- Guiándote en el proceso, para ayudarte a recibir cuidados médicos fuera del horario o durante una emergencia
- Ayudándote a encontrar respuestas a tus preguntas sobre el beneficio de medicamentos
- Dándote detalles acerca de los servicios de salud conductual que ofrecemos
- Dándote consejos de cómo obtener una segunda opinión acerca de tu salud, de otro doctor
- Mostrándote cómo obtener cuidados fuera de la red
- Dejándote apelar la negación de un servicio por un reclamo cuando este no ha sido pagado
- Diciéndote cómo obtener información de nuestros doctores a través del Directorio de Proveedores en línea
- Guiándote para que sepas cómo llenar una Dirección Anticipada, para ayudarte a tomar decisiones en caso de que no puedas hablar por ti mismo(a)

### **Atendemos tus necesidades de comunicación:**

- Ofreciéndote servicios de TDD/TTY en caso de requerir ayuda para hablar o escuchar
- Brindándote servicios de traducción a otros idiomas de ser necesario
- Diciéndote cómo tener acceso a herramientas en línea, tales como: Evaluaciones de salud, recursos de autogestión y calculadoras

Esta **Guía** te brinda información que puedes encontrar en nuestra web. Esta información incluye:

- Cómo pedir tarjetas de ID
- Cómo contactar por correo a Servicios al Beneficiario y a la Línea de Consejos de Enfermeras
- Listas de nuestros proveedores y hospitales contratados por Molina, incluyendo:
  - o Nombre de proveedores, direcciones y teléfonos
  - o Estado de la certificación del proveedor
  - o Horario de oficinas de todas las sedes
  - o Proveedores que aceptan nuevos pacientes
  - o Idiomas hablados por el proveedor o el personal
  - o Información del hospital, incluyendo nombre, ubicación y estado de su acreditación
- Detalles de los beneficios y servicios que están incluidos y excluidos de tu cobertura
- Copagos que debes pagar (si aplican)
- Qué hacer si recibes una factura por prestación de servicios
- Preguntas frecuentes (FAQs) y respuestas
- Procedimiento de farmacias, incluyendo:
  - o Medicamentos no cubiertos por nosotros
  - o Cuotas y límites de medicamentos
  - o Procedimiento para solicitar una excepción por medicamentos que no están dentro de la Lista de Medicamentos Preferidos
  - o El procedimiento para sustituir por genéricos, intercambio terapéutico (uso de medicamentos diferentes, pero con efectos iguales) y protocolos de terapia escalonada (ciertos medicamentos deben probarse primero antes que podamos cubrir otro para la misma condición)
- Cómo contactar al personal de Manejo de Utilización (UM, por sus siglas en inglés) para cualquier problema o pregunta relacionada con este
- La declaración afirmativa de UM acerca de los incentivos, en donde se señala que Molina no premia a los proveedores que toman decisiones de UM
- Guías de salud preventiva y vacunas
- Tus derechos y deberes, y la privacidad de tu información

Puedes imprimir la Guía y cualquier otra información que necesites en nuestra web. Para obtener la Guía en el idioma o formato accesible de tu preferencia, por favor llama a Atención al Beneficiario. También pudieras solicitar una copia de los materiales que te envían por correo. Llama a Atención al Beneficiario por el (888) 483-0760, de 9 a.m., a 5 p.m., hora local.

### **Acerca de nuestros beneficiarios: Protegiendo tu privacidad**

Tu privacidad es importante para nosotros. Respetamos y protegemos tu privacidad. Si quieres saber cómo Molina utiliza, comparte y protege tu información de salud protegida (PHI, por sus siglas en inglés), por favor, visita [tinyurl.com/UtahPrivacy](http://tinyurl.com/UtahPrivacy). Nuestro Aviso de Prácticas de Privacidad te da más información acerca de cómo usamos y compartimos la PHI de nuestros beneficiarios. Puedes encontrar el Aviso de Prácticas de Privacidad completo en [MolinaHealthcare.com](http://MolinaHealthcare.com). También pudieras solicitar una copia de nuestro Aviso de Prácticas de Privacidad llamando a Atención al Beneficiario: (888) 483-0760.

### **Fraude, Despilfarro y Abuso en los Cuidados Médicos**

El fraude, el despilfarro y el abuso pueden aumentar los costos de los cuidados médicos y afectar la calidad de los mismos. Puedes reportar el fraude, despilfarro y abuso a través de la línea de alerta de Molina. Llama gratis al (866) 606-3889 TTY 711, disponible las 24 horas del día, 7 días de la semana. También puedes reportar tus inquietudes en el sitio web de la línea de alerta en <http://MolinaHealthcare.AlertLine.com>.