

Primavera 2018 Boletín informativo sobre salud y bienestar



Entérese de muchos consejos útiles en nuestra *Guía sobre cómo obtener atención médica de calidad*

Molina Healthcare ofrece una amplia variedad de información para aprovechar al máximo su plan de salud. Es muy fácil encontrarla en línea en nuestra *Guía sobre cómo obtener atención médica de calidad*. Busque la Guía en la sección del Programa de Mejoramiento de Calidad de la página web: tinyurl.com/MHUQualityGuide.

Puede utilizarla para obtener información sobre los programas y servicios que ofrecemos a nuestros miembros, como:

- **Programa de Mejoramiento de Calidad.** Siempre buscamos maneras de mejorar la atención que recibe. Lea sobre el avance que realizamos cada año.
- **Programa de Administración de Casos.** ¿Cómo usted o su cuidador pueden recibir ayuda adicional si tiene una afección de salud continua y compleja? Descúbralo aquí.
- **Programa de Administración de la Salud.** Si vive con una afección crónica, lea nuestros consejos para mantenerse saludable.

MolinaHealthcare.com



Your Extended Family.

En esta edición

Entérese de muchos consejos útiles en nuestra Guía sobre cómo obtener atención médica de calidad.....	1
Fraude, despilfarro y abuso de atención médica.....	3
Sobre nuestros miembros: protección de su privacidad	3
Educación para la salud.....	4
Opioides y la epidemia de opioides	4
Obtenga acceso a un médico en cualquier momento y en cualquier lugar.	5
Nuevo proveedor de servicios de la visión para miembros de Medicaid	5
Póngase en contacto con nosotros en el Portal para miembros MyMolina.....	6
Ahora, hay una aplicación para los miembros de Molina: HealthInHand	7

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

Para obtener esta información en su idioma preferido y/o formato accesibles, llame al Departamento de Servicios para Miembros. El número telefónico se encuentra al reverso de su tarjeta de identificación del miembro.

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

¿Sabe usted cuándo utilizar los servicios de atención médica urgente o de emergencia? Llame al (888) 275-8750. Busque un centro de cuidado urgente tinyurl.com/UtahUrgentCare

¿Está teniendo problemas con su atención médica o nuestros servicios? Puede presentar un reclamo o una apelación. Llame al (888) 483-0760 o siga las instrucciones proporcionadas en tinyurl.com/MHUComplaints

¿Quiere una copia de su manual del miembro? Llame al (888) 483-0760 o visite nuestra página web: tinyurl.com/MHUHandbook



En la *Guía* encontrará detalles sobre cómo Molina:

- Protege su privacidad
- Selecciona atención y servicios para usted
- Busca nuevos servicios para ofrecerle como parte de sus beneficios
- Trabaja con los proveedores para asegurarse de que lo traten de forma segura
- Lo ayuda a recibir tratamientos médicos después del horario de atención o durante una emergencia
- Ofrece beneficios para medicamentos
- Atiende sus necesidades de salud conductual
- Respeta sus derechos y responsabilidades como miembro
- Proporciona una segunda opinión de otro proveedor sobre su salud
- Ofrece atención fuera de la red
- Implementa un proceso de quejas si usted tiene problemas con la atención o el servicio
- Ofrece un proceso de apelación para servicios denegados o reclamos no pagos
- Le otorga un directorio de proveedores con información detallada sobre nuestros proveedores
- Le ayuda a llenar una directiva anticipada que establece sus decisiones sobre la atención médica de preferencia
- Revisa nuevos estudios para asegurarse de que todos los servicios proporcionados son seguros
- Ofrecemos servicios TDD/TTY para nuestros miembros que tienen una discapacidad auditiva o del habla
- Ofrecemos servicios de traducción de idiomas para nuestros miembros que los necesitan
- Le contamos cómo acceder a herramientas en línea, como:
 - Valoración de salud
 - Herramientas de autogestión y calculadoras

MolinaHealthcare.com

La *Guía* incluye una lista de control con información que puede encontrar en la página web, como:

- Cómo solicitar tarjetas de identificación
- Cómo comunicarse con el Departamento de Servicios para Miembros y la Línea de Consejos de Enfermeras por correo electrónico
- Listas de los proveedores y hospitales que tienen contrato con Molina, que incluyen:
 - Nombre, dirección y número de teléfono del proveedor
 - El estado de la certificación del Consejo Médico del proveedor
 - Horas de consulta para todos los centros
 - Proveedores que aceptan nuevos pacientes
 - Idiomas que hablan el proveedor o personal
 - Información del hospital incluido el nombre, la ubicación y el estado de la acreditación
- Información sobre sus beneficios y servicios cubiertos
- Copagos que debe pagar (si aplican)
- Qué hacer si recibe una factura por un reclamo
- Preguntas y respuestas más frecuentes
- Procedimientos de farmacia, como:
 - Medicamentos que no cubrimos
 - Límites y cupos de medicamentos
 - Cómo solicitar una excepción para medicamentos que no se encuentran en la lista de medicamentos preferidos
 - El proceso de sustitución por un fármaco genérico, intercambio terapéutico (usando medicamentos que son diferentes pero que tienen el mismo efecto) y los protocolos de la terapia escalonada (determinados medicamentos se prueban antes de que cubramos otro medicamento para la misma afección)
- Cómo comunicarse con el personal de la Administración de Utilización (UM) sobre un asunto o una pregunta de UM
- Declaración oficial de UM de la política de Molina que indica que no se debe recompensar a los proveedores que toman decisiones de UM
- Pautas de atención médica preventiva y programas de inmunizaciones
- Sus derechos y responsabilidades y la privacidad de su información

Puede imprimir la *Guía* y cualquier otra información que necesite de nuestra página web. También puede llamar al Departamento de Servicios para Miembros al (888) 483-0760 y pedir que se le envíe por correo una copia impresa de los materiales.

Fraude, despilfarro y abuso de atención médica

El fraude, despilfarro y abuso puede aumentar los costos de atención médica y afectar la calidad de su atención. Puede denunciar el fraude, despilfarro y abuso a AlertLine de Molina. Llame al número gratuito, (866) 606-3889 TTY 711, las 24 horas del día, los siete días de la semana. También puede informar sus inquietudes en la página web de AlertLine: <https://MolinaHealthcare.AlertLine.com>.

Sobre nuestros miembros: protección de su privacidad

Su privacidad es importante para nosotros. Respetamos y protegemos su privacidad. Si desea cómo Molina utiliza, comparte y protege su información médica protegida (PHI), visite: [tinyurl.com/UtahPrivacy](https://MolinaHealthcare.com/UtahPrivacy)

Nuestra Notificación de las normas de privacidad incluye más información sobre cómo utilizamos y compartimos la PHI de nuestros miembros. Puede encontrar nuestra Notificación de las normas de privacidad completa en MolinaHealthcare.com. También puede solicitar una copia de nuestra Notificación de las normas de privacidad si llama al Departamento de Servicios para Miembros al (888) 483-0760.

MolinaHealthcare.com

Educación para la salud

Como miembro de Molina, usted tiene acceso a educación para la salud en nuestra página web: tinyurl.com/MolinaHealthEd. Si tiene diabetes, hable con su proveedor sobre un examen de pupilas dilatadas.

Opioides y la epidemia de opioides

Sobre los opioides:

Los opioides son un tipo de medicamento para el dolor. Pueden ayudar a las personas a controlar una enfermedad, lesión o cirugía. Los médicos recetan opioides para reducir las señales de dolor al cerebro. Todos los siguientes son opioides:

- Codeína
- Fentanilo
- Hidrocodona
- Morfina
- Oxicodona
- Oxycontin
- Heroína, un tipo ilegal de opioides

Los opioides son altamente adictivos. Tomar opioides sin un motivo médico o tomarlos en exceso puede producir adicción, a veces, con la primera dosis. En este momento, la adicción a los opioides es una epidemia mortal en EE. UU. De hecho, mueren más de 115 estadounidenses por día a causa de una sobredosis de opioides, de acuerdo con el Instituto Nacional del Abuso de Drogas (NIDA).

Tomar demasiadas dosis de opioides puede tener resultados peligrosos. Si su médico le receta un medicamento opioide, tómelo según lo indicado. Tomar más de lo que su médico le recetó puede resultar en:

- Respiración debilitada
- Estreñimiento
- Señales de dolor bloqueadas
- Confusión mental
- Náuseas
- Daño a los órganos
- Muerte: **Los opioides son tan fuertes, que incluso una gran dosis puede provocar la muerte.**

¿Cómo sabe si depende demasiado de los opioides? Esté atento a estos signos:

- Sigue aumentando la dosis para controlar el dolor
- Cuando usa menos medicamentos o deja de tomarlos, tiene síntomas de abstinencia como calambres estomacales, dolor muscular o sudoración fría

¿Cuáles son los signos de abuso?

- Usar su medicamento con otros medicamentos que su médico no recetó
- Muchas renovaciones
- Inyectar el medicamento o inhalarlo

Hable con su médico sobre cómo los medicamentos opioides pueden afectarle.

MolinaHealthcare.com

Obtenga acceso a un médico en cualquier momento y en cualquier lugar

Con el cuidado urgente virtual, puede obtener atención de calidad cuando lo necesite. Molina se ha asociado con Teladoc (una red de médicos certificados/acreditados por un consejo médico de EE. UU.) para ofrecerle esta cómoda opción sin costo. Omita el viaje hasta el consultorio y hable con su médico por teléfono o video.

Use Teladoc para:

- Síntomas de catarro y gripe
- Dolor de garganta
- Alergias
- Infección respiratoria
- Problemas sinusales
- Problemas cutáneos

Vaya a la sala de emergencias (ER) para lesiones o enfermedades repentinas, como:

- Sangrado abundante
- Sobredosis de medicamentos
- Dolor de pecho
- Fracturas
- Herida por arma de fuego
- Envenenamiento: Centro de Control de Envenenamiento (800-764-7661, 800-POISON-1)
- Quemadura grave
- Dificultad severa para respirar (respira con dificultad)

Para tener acceso a Teladoc, llame al **1-800-Teladoc (1-800-835-2362)** o visite MolinaHealthcare.com/UTvirtualcare.

Nuevo proveedor de servicios de la visión para miembros de Medicaid

Estamos aquí para cuidarlo completamente, incluyendo sus ojos. Molina cubre los exámenes de los ojos. Desde el 15 de julio de 2018, el Vision Services Plan (VSP) reemplazará a March Vision para proporcionarle sus beneficios de visión de rutina. No habrá cambios en sus beneficios Si tiene alguna pregunta, llame al Departamento de Servicios para Miembros al (888) 483-0760, TTY/TDD: 711, de lunes a viernes, de 9 a.m. a 5 p.m.

MolinaHealthcare.com

Póngase en contacto con nosotros en el Portal para miembros MyMolina

Regístrese desde cualquier dispositivo, como su computadora o teléfono móvil.

Regístrese, inicie sesión y haga clic para:

- Solicitar una nueva tarjeta de identificación
- Cambiar o buscar un médico
- Obtener recordatorios sobre los servicios de salud que necesita
- Verificar si cubrimos sus medicamentos recetados
- Ver su historial de reclamos
- Ver su perfil médico
- Compartir registros con su equipo de atención

¿Necesita registrarse?

1. Visite MyMolina.com
2. Ingrese su ID del miembro > fecha de nacimiento > código postal > correo electrónico
3. Cree su nombre de usuario y contraseña



MolinaHealthcare.com

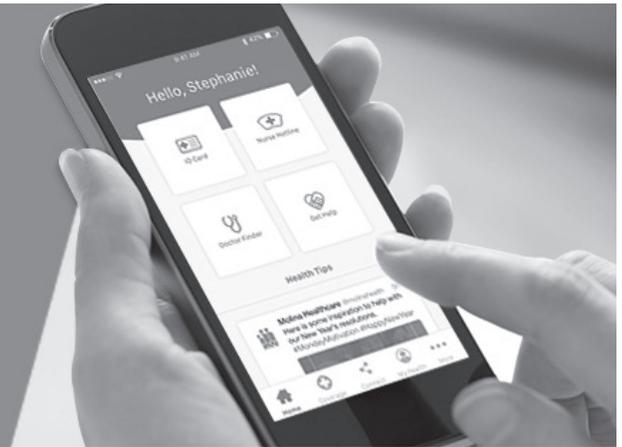


HealthInHand App

Manage your health anytime, anywhere.
Available now for Molina Medicaid members!



Apple and the Apple logo are trademarks of Apple Inc., registered in the U.S. and other countries. App Store is a service mark of Apple Inc., registered in the U.S. and other countries.
Google Play and the Google Play logo are trademarks of Google Inc.



Ahora, hay una aplicación para los miembros de Molina: HealthInHand

Controle su salud desde su teléfono. Es muy fácil.

Regístrese en la aplicación con su ID de usuario y contraseña de MyMolina para acceder a nuestras funciones seguras. Use HealthInHand para:

- Ver su tarjeta de identificación del miembro
- Hallar médicos o centros cerca suyo con el Buscador de Médicos
- Cambiar su PCP
- Utilizar la Línea de Consejos de Enfermeras para obtener la atención que necesite
- Ver su equipo de atención (médico y administrador de casos)

MolinaHealthcare.com



7050 Union Park Center, #200
Midvale, Utah 84047



¿Preguntas sobre su salud?

Llame a nuestra Línea de
Consejos de Enfermeras las
24 horas al día.

Inglés: (888) 275-8750
Español: (866) 648-3537

Su salud es nuestra prioridad.

Los usuarios TTY deberán llamar al 711.

MolinaHealthcare.com



Your Extended Family.

10439341UT0618