



Cómo hablar con su proveedor – *Las cosas que necesitará*

Papel y lápiz

1. Conozca sus medicamentos y problemas médicos. Hablarle al proveedor sobre la “píldora azul” no es ayuda (sobre todo si es un proveedor nuevo). Si tiene todos sus medicamentos y sus dosis anotadas en un papel, podrá decirle bien a su proveedor lo que está tomando. Esto le ahorrará mucho tiempo.
2. Mantenga un registro de los signos de advertencia. Cuando empiece a tener problemas, anote cuáles son los signos de advertencia, cuándo empezaron y qué los alivia o empeora. Anote cuánto tiempo ha pasado desde que algo lo empezó a molestar y cómo ha cambiado (mejoró, empeoró, cambió de lugar, etc.).
3. Anote sus preguntas de antemano. ¡Esto es muy importante! Una vez que llegue al consultorio, estará distraído y puede ser que no se acuerde de las preguntas que quería hacer.
4. No se olvide de pedirle al proveedor que explique cualquier cosa que no comprenda. ¡No tenga miedo! Es su salud y su vida, y tiene que comprender lo que se espera que haga para poder ocuparse de su propia atención. No deje que el proveedor tome todas las decisiones sobre su atención sin que usted opine.
5. Cuénteles toda la historia al proveedor. No omita cosas porque le causan vergüenza o porque piensa que no son importantes. Si un proveedor no tiene todos los datos, es posible que pierda algo durante el proceso de diagnóstico.
6. Pida materiales de educación sobre la salud para su enfermedad o problema médico. Podrían ser folletos, panfletos o un sitio Web. Estos materiales le ayudarán a recordar lo que le dijo el proveedor.

Consejos

Tenga una carpeta para cada proveedor que ve a menudo. Puede guardar panfletos, información sobre el seguro, su registro de signos de advertencia e instrucciones de su médico en esta carpeta. Si ve a muchos proveedores, esto le ayudará a mantenerse organizado.

En esta edición

Cómo hablar con su proveedor	pág 1
¡Ha llegado la temporada de la influenza!	pág 2
Salud de las mujeres	pág 2
Chequeo después del parto	pág 3
Mantenga sano a su bebé	pág 3
Línea de Asesoramiento de Enfermeras	pág 4

Visite el sitio Web de Molina Healthcare

Visite el sitio Web de Molina Healthcare en www.molinahealthcare.com. Puede usar Internet gratis en la mayoría de las bibliotecas públicas. Haga clic en el botón “Members” (miembros) y arrastre el ratón para seleccionar su estado. En nuestro sitio Web puede obtener información sobre:

- Los hospitales y médicos contratados por Molina Healthcare
- Sus beneficios, incluyendo los copagos y otros cargos (si corresponden)
- Qué hacer si recibe una factura o reclamo
- FAQs (preguntas frecuentes con respuestas)
- Formulario de medicamentos (medicamentos aprobados que pueden ser recetados por los médicos)
- Cómo comunicarse con el personal de UM cuando tiene un problema o pregunta sobre UM
- Cómo obtener servicios de atención primaria, hospitalarios, de especialistas y de emergencia
- Cómo obtener atención médica después del horario de oficina
- Guías de salud preventivas y cronograma de inmunización
- Sus derechos y responsabilidades y la privacidad de su información
- Restricciones a los beneficios o cómo obtener atención fuera del área de servicio de Molina Healthcare
- Programas de mejoramiento de calidad, educación sobre la salud, y manejo de enfermedades
- Cómo presentar una queja o apelar una decisión médica
- Cómo tomamos la decisión de usar nuevas tecnologías

Puede solicitar copias impresas de cualquier cosa publicada en el sitio Web llamando al 1-800-869-7175. Otro buen recurso es su manual del miembro. Puede encontrarlo en nuestro sitio Web.

El boletín Salud y familia es elaborado por Molina Healthcare, Inc.

Todos los derechos reservados. Toda la información ha sido escrita y revisada por médicos, enfermeras, educadores de la salud y dietistas registrados. Todo el material en esta publicación es sólo para uso informativo. No reemplaza el asesoramiento de su médico.

Molina Healthcare no discrimina al prestar atención médica por raza, color, religión, edad, origen nacional, discapacidad o sexo.

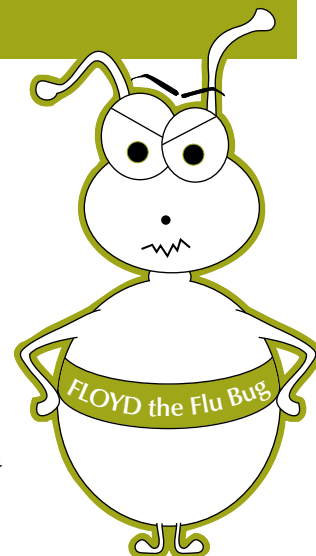
¡Ha llegado la temporada de la influenza!

Cualquier persona que quiera reducir el riesgo de contraer influenza debe darse la vacuna contra la influenza. Sin embargo, hay ciertas personas que corren un mayor riesgo de tener complicaciones de la influenza y se les insta enfáticamente a que se den la vacuna contra la influenza. Éstas son:

- Niños de 6 meses a 18 años de edad
- Mujeres embarazadas
- Personas de 50 años de edad y mayores
- Personas de cualquier edad con ciertos problemas crónicos, como por ejemplo asma o diabetes
- Personas que viven en asilos de ancianos y otros establecimientos de cuidados a largo plazo
- Personas que viven con, o cuidan a, aquellos que corren mayor riesgo de complicaciones de la influenza
- Personas que entran en contacto en su hogar con aquellos que corren mayor riesgo de complicaciones de la influenza
- Personas que cuidan a niños menores de 6 meses de edad fuera de su hogar
- Trabajadores de atención de la salud

Es posible que este año se tenga que dar más de una vacuna. Hable con su profesional médico sobre las vacunas que pueda necesitar. ¡He aquí algunos consejos adicionales para ayudar a evitar que se contagie la influenza!

1. **Lávese las manos a menudo.** Es verdad, lavarse las manos con agua tibia y jabón por 15 a 20 segundos mata los gérmenes de la influenza.
2. **No se toque la cara.** Tocarse la cara con las manos es una de las maneras más comunes de contraer la influenza. Es fácil transferir los gérmenes a sus ojos o boca.
3. **¡Tápese por favor!** Use un pañuelo de papel cuando tosa o estornude.
4. **Quédese en casa.** Si se siente enfermo, es probable que lo esté. Hágale caso a su cuerpo. Quédese en casa y descanse.
5. **No comparta.** Al compartir cosas como vasos, cubiertos, teléfonos, teclados y otros objetos, puede transmitir los gérmenes de la influenza.



Hablemos sobre la salud de las mujeres...

Con todas las demandas de tiempo que tiene, es fácil encontrar razones para postergar su chequeo anual de salud femenina. Sin embargo, verdaderamente no existe una buena razón por no hacer una cita y acudir a la misma.

La Sociedad Americana del Cáncer (American Cancer Society) nos recuerda que los exámenes anuales de detección temprana son claves en la lucha contra el cáncer de seno, del cuello del útero y de ovario.

Con esto en mente, este es el momento de programar el chequeo anual con su proveedor. Nos preocupamos por su salud. Llame a su proveedor y pregunte si debería hacerse el examen de salud femenina antes de fin de año.

Los exámenes de salud femenina incluyen lo siguiente:

Prueba de Papanicolaou: Esta prueba de detección se usa para encontrar células anormales y precancerosas en el cuello del útero.

Examen de la pelvis: Su proveedor le hará este examen para detectar cáncer de ovario. La mayoría de los casos de cáncer de ovario ocurren en mujeres mayores de 50 años de edad.

Examen de los senos: Su proveedor también le examinará los senos. Las mujeres mayores de 40 años de edad se deben realizar un mamograma todos los años. Si tiene antecedentes familiares de cáncer de seno, hable con su proveedor sobre cuándo debería hacerse un mamograma, porque puede ser antes de los 40. También debería aprender cómo hacerse auto exámenes de los senos todos los meses.

Si necesita ayuda para encontrar a un proveedor, llame al Departamento de Servicios a los Miembros al 1-800-869-7165.

El chequeo posparto o después de dar a luz

De tres a seis semanas después de que nazca su bebé, tendrá que visitar al proveedor que asistió el parto para un examen posparto. Algunos proveedores pueden pedirle que vaya a su visita posparto dos semanas después del parto. Su proveedor verificará que el cuerpo se esté sanando de la manera que debería. Usted y su proveedor también deben hablar sobre su salud física y emocional, la planificación familiar y otras preocupaciones que pueda tener.

Llame a su proveedor si tiene cualquiera de los siguientes:

- Una temperatura mayor a 100.4 grados Fahrenheit
- Pensamientos de lesionarse o hacerle daño a su bebé
- Dolor en aumento o persistente en la zona vaginal
- Comezón, ardor o una descarga con feo olor de su vagina
- Sangrado de color rojo fuerte de la vagina por más de cinco a siete días o cambio de color de la descarga de rosa o incoloro a rojo.
- Dolor, inflamación o sensibilidad en las piernas

Como mamá nueva, tiene que recordar muchas cosas. Molina Healthcare of Washington, Inc. le ayudará a acordarse de su examen después del parto. Después del nacimiento de su bebé, recibirá por correo una carta titulada “Después del parto”.

Cuando reciba su carta, asegúrese de hacer las siguientes cosas:

- Elija su regalo, ya sea un termómetro digital o un disco compacto, “Baby-Go-To-Sleep”, para hacer dormir al bebé
- Lleve su carta a su examen después del parto y désela al proveedor.

Es posible también que una de nuestras enfermeras o educadores sobre la salud la llamen para recordarle sobre el examen después del parto. ¡Es muy importante que acuda a esta cita por su salud y la salud de su bebé!

Mantenga sano a su bebé

P. ¿Qué pasa si su hijo de 15 a 24 meses no está al día con sus vacunas?

A. Si no está al día con sus vacunas, su hijo corre mayor riesgo de contraer una enfermedad que se puede prevenir con vacunas. Su hijo también puede infectar a otras personas con la enfermedad que se puede prevenir con vacunas. Las vacunas son seguras y trabajan para mantener sano a su hijo.

¿Sabía que las siguientes enfermedades siguen siendo una amenaza a los niños en los Estados Unidos?

- La pertuis, también conocida como “tos convulsa” o “tos ferina”, es una enfermedad peligrosa para los bebés pequeños. No se trata fácilmente y puede resultar en daño cerebral permanente o la muerte. Entre los años 1997 y 2000, se reportaron casi 30,000 casos de pertuis en los Estados Unidos. Dos tercios de los bebés infectados de menos de 6 meses de edad tuvieron que ser hospitalizados. En el año 2004, se reportaron 25,827 casos – la mayor cantidad de casos reportados desde 1959.
- El sarampión es peligroso y muy contagioso. En todo el mundo, el sarampión mata a aproximadamente 500,000 niños todos los años.
- La difteria es una enfermedad infecciosa de la nariz y garganta que puede causar problemas respiratorios graves, insuficiencia cardíaca, parálisis e incluso la muerte. En los últimos años ha habido una menor cantidad de casos de difteria en los Estados Unidos debido a las inmunizaciones.

- La varicela ahora se puede prevenir. Antes de la vacuna, casi todos los niños sufrían con esta enfermedad. Entre los años 1988 y 1995, hasta 10,000 personas por año fueron hospitalizadas de complicaciones de la varicela, y la mayoría de ellos era niños previamente sanos.

Los niños que no están al día con las vacunas pueden transmitir enfermedades en toda la comunidad. Las personas no vacunadas pueden transmitir enfermedades a bebés que son demasiado pequeños para haber recibido todas las vacunas. Las personas no vacunadas son una amenaza a niños y adultos que no pueden recibir vacunas por razones médicas. La mayoría de las leyes estatales eximen a los padres de los requisitos de inmunización por razones religiosas o personales. Sin embargo, los padres que se preocupan por la salud de sus hijos deben pensar en lo que podría pasar si sus hijos no estuvieran inmunizados.

Molina Healthcare of Washington, Inc. comparte su preocupación por la salud de sus hijos. Después de su primer cumpleaños, su hijo recibirá una carta de cumpleaños como recordatorio del chequeo de niño sano que debe programar. Es posible que también reciba una llamada de una de nuestras enfermeras o educadores de la salud para recordarle sobre el examen. Cuando su hijo se hace un chequeo del niño sano, también está verificando que las vacunas de su hijo están al día. Recuerde que puede elegir un regalo para su hijo en su carta de cumpleaños.

Mantenga sano a su hijo y sus vacunas al día.



P.O Box 4004
Bothell, WA 98041

3119Rev1109



¿Tiene preguntas sobre su salud?

¡Llame a nuestra Línea de Asesoramiento de Enfermeras!

1-888-275-8750 inglés

1-866-648-3537 español

¡DISPONIBLE LAS 24 HORAS!

¡La salud de su familia es nuestra prioridad!

Las personas con dificultades auditivas
pueden llamar al

TTY/866-735-2929 inglés

TTY/866-833-4703 español