

Mejorando los servicios para los miembros de Molina Healthcare

La calidad de la atención que usted recibe es importante para nosotros.

Molina quiere que usted y su familia reciban la atención médica que necesitan. Tenemos un **programa de Mejoramiento de Calidad** (QI, por sus siglas en inglés) para evaluar la calidad de nuestro trabajo. Cada año, fijamos metas para mejorar la atención y los servicios que reciben nuestros miembros. Revisamos si nuestros miembros están recibiendo los exámenes y pruebas que necesitan. También determinamos si usted está contento con su atención médica y con su proveedor. Escuchamos lo que ustedes opinan y cómo podemos mejorar.

Puede encontrar en el sitio Web información acerca de las metas, progreso y resultados de nuestro **programa de QI**. Por favor visite el sitio Web de Molina en <http://www.molinahealthcare.com>.

¿Qué le ofrece el programa de QI de Molina?

El **programa de QI** de Molina, ofrece consejos y programas para ayudarle a mantenerse sano. Estos incluyen:

- Programas para la presión arterial alta, asma, enfermedades del corazón, diabetes y para perder peso
- Opciones saludables si usted está embarazada
- Ayuda para dejar de fumar

El programa QI de Molina:

1. Llega hasta usted. Le enviamos:
 - Boletines informativos con consejos de salud
 - Recordatorios para evaluaciones y exámenes que necesita
2. Trabaja para mantenerlo seguro y saludable. Ofrecemos:
 - **Programa de seguridad del paciente** - le indica cómo mantenerse seguro mientras recibe atención médica
 - **Guías preventivas de la salud** - le indican con qué frecuencia debe visitar a el proveedor

Usted aprenderá qué tipo de pruebas, exámenes o vacunas necesita. También aprenderá cuándo debe recibirlos.
3. Se asegura que usted está seguro cuando recibe atención. Revisamos:
 - La seguridad del consultorio de su proveedor
 - Los informes de seguridad de los hospitales, centros de enfermería especializada y centros de cirugía

Puede comparar los hospitales y otros centros médicos visitando estos sitios Web:

Leapfrog Group (<http://www.leapfroggroup.org/>)

Joint Commission (http://www.qualitycheck.org/consumer_searchQCR.aspx)

Para solicitar una copia de nuestros resultados del programa de QI, llame al Departamento de Servicios para Miembros de Molina Healthcare.

Índice

Mejorando los servicios a los miembros de Molina Healthcare	1
Dónde encontrar las respuestas acerca de los beneficios para medicamentos	2
Prevención de la gripe: Buenos hábitos de salud pueden ayudar a combatir los gérmenes.....	3
Detección y prevención del cáncer de mama	4
Consejos para el cuidado de su salud.....	4
Cómo comer saludablemente durante los días festivos	5
Combatiendo el estrés y la depresión de los días festivos	5



Dónde encontrar las respuestas acerca de los beneficios para medicamentos

Molina quiere que usted hable con su proveedor sobre los medicamentos que necesita. Si quiere saber más sobre sus beneficios para los medicamentos o de nuestro proceso de farmacia, llame al Departamento de Servicios para Miembros. También puede visitar nuestro sitio Web en [www. MolinaHealthcare.com](http://www.MolinaHealthcare.com). En el sitio Web puede encontrar:

- La lista de medicamentos genéricos y de marca comercial que cubrimos y los que no cubrimos (Formulario de medicamentos)
- Límites sobre los medicamentos cubiertos
- Los cambios y actualizaciones a la lista de medicamentos hechos durante el año
- El proceso para pedir aprobación especial para medicamentos que no están en la lista
- El proceso para cambiar un medicamento a uno genérico
- El proceso para usar medicamentos diferentes con los mismos efectos, como un medicamento de marca o genérico
- Reglas para intentar ciertos medicamentos primero antes de que cubramos otro medicamento para la misma condición
- Cómo su proveedor puede pedirnos la aprobación de ciertos medicamentos
- Cómo su proveedor puede pedir la cantidad de medicamento que usted pueda necesitar
- La información que se necesita de su proveedor para obtener autorización para algunos de sus medicamentos
- La guía para sus beneficios de farmacia



Aviso: Por favor tenga en consideración que esta información no se aplica al Formulario de Texas Medicaid/CHIP o PDL.

Usted puede tener acceso al formulario de Texas Medicaid y al PDL en:

<http://txvendordrug.com/formulary/formulary-information.shtml> and <http://txvendordrug.com/pdl/>

Usted puede tener información de los medicamentos en:

<http://txvendordrug.com/formulary/epocrates.shtml> or <http://www.epocrates.com/>

Usted puede tener acceso a Texas Medicaid/CHIP VDP en: <http://txvendordrug.com/formulary/formularyinformation.shtml>

Prevención de la gripe: Los hábitos buenos de salud pueden ayudar a combatir los gérmenes

La **mejor manera para prevenir la gripe de temporada es obteniendo la vacuna antigripal** cada año. La temporada de la gripe empieza usualmente en octubre. Siga buenos hábitos saludables. Cubra su tos y lave sus manos a menudo. Esto puede ayudar a parar la propagación de los gérmenes y prevenir enfermedades como la gripe.

1. Evite el contacto de cerca.

Evite el contacto de cerca con gente que está enferma. Esto ayudará a protegerle para evitar enfermarse.

2. Quédese en casa cuando esté enfermo.

De ser posible, quédese en casa y no asista al trabajo y la escuela. Trate de no hacer diligencias cuando se encuentra enfermo. Ayudará a prevenir que otros se contagien de su enfermedad.

3. Cúbrase la boca y nariz.

Cubra su boca y nariz con un pañuelo cuando tose o estornuda. Esto puede prevenir que se enfermen las personas su alrededor.

4. Lávese sus manos.

Lave sus manos a menudo con jabón y agua. Esto ayudará a protegerle de gérmenes. Si no tiene disponibles jabón y agua, use una loción desinfectante a base de alcohol (como un antibacterial de manos).

5. Evite tocarse los ojos, nariz o boca.

Los gérmenes a menudo se transmiten cuando una persona toca algo que tiene gérmenes y luego se toca los ojos, nariz o boca.

6. Practique otros buenos hábitos para la salud.

Limpie y desinfecte las superficies que con frecuencia se tocan en la casa, trabajo o escuela, especialmente cuando alguien está enfermo. Duerma suficiente y permanezca físicamente activo. Controle el estrés, tome suficientes líquidos y coma alimentos saludables.



Detección y prevención del cáncer de mama

Usted puede ayudar a prevenir el cáncer de mama y detectarlo en etapa temprana.

Reciba exámenes anuales

Su proveedor examinará sus senos durante su chequeo anual. Su proveedor también puede sugerirle que reciba una mamografía.

Realice autoexámenes mensuales

Hable con su proveedor para aprender cómo realizar un autoexamen. Hacerse autoexámenes mensuales le ayudará a conocer su cuerpo. Eso le permite detectar cualquier cambio en sus senos más fácilmente. Trate de hacerse su autoexamen el mismo día cada mes. Esto puede ayudarle a recordar hacerse el autoexamen.

Ejercicio

Las mujeres con sobrepeso son más propensas a desarrollar cáncer de mama. Mantenerse en forma le ayudará a conservar un peso saludable.

Consuma una dieta saludable

Consumir una dieta saludable le ayudará a mantener un peso saludable. Siga una dieta baja en grasa y sal. Asegúrese de comer frutas, verduras y granos enteros.

Evite el alcohol

Trate de limitar la cantidad de alcohol que usted bebe. Tomar grandes cantidades de bebidas alcohólicas aumenta el riesgo de cáncer de mama.

Consejos para el cuidado de su salud

Los proveedores pueden equilibrar un calendario ocupado de citas de rutina y atención de urgencia. Este equilibrio ayuda a asegurar que las personas reciban la atención que necesitan, cuando lo necesitan.

Siguiendo estos consejos, usted se convertirá en un miembro valioso de su equipo de atención médica:

- Al programar la atención de rutina, usted ya sabe cuándo tiene la fecha para ir
- Reserve citas con anticipación cuando sea posible
- Marque las citas en su calendario
- Sea flexible con sus fechas y horarios
- No espere demasiado tiempo para hacer una cita si está enfermo
- En el día de su cita, dese suficiente tiempo para la consulta, así no se sentirán presionados
- Esté preparado con una lista de preguntas e inquietudes
- Hable con su proveedor de atención primaria (PCP) para que usted entienda su condición y lo que hay que hacer

¿Cómo surto mi receta?

Molina Healthcare utiliza una lista de medicamentos aprobados llamada formulario. Para que los medicamentos puedan ser cubiertos deben ser recetados por un proveedor que tenga contrato con Molina Healthcare. Seguir estos consejos le ayudará a obtener su receta rápida y fácil:

- Llame a nuestro Departamento de Servicios para Miembros: al (800) 869-7165 y pregunte si su medicamento recetado se encuentra en el formulario. También pídale una lista de las farmacias contratadas.
- Si el medicamento recetado no está en el formulario, su PCP debe solicitar previamente la autorización
- Puede que tenga que probar con otro medicamento antes de su medicamento recetado puede ser aprobado. Si este es el caso, su PCP tendrá que seguir la póliza de aprobación de medicamentos de Molina Healthcare.
- Planee con anticipación para sus renovaciones. Puede que tenga que ver a su PCP antes de obtener su receta.
- Pregunte si su receta viene en una forma genérica
- Si tiene un problema con su receta, llame al Departamento de Servicios para Miembros: al (800) 869-7165

Comer saludable en las fiestas

Los días festivos son un tiempo especial para estar con amigos y familiares. A menudo, la comida es el enfoque más importante de las reuniones familiares. Los alimentos comunes de las fiestas pueden ser altos en grasa, sal y azúcar. Queremos recordarle que debe considerar sus opciones y elegir alimentos saludables. Pruebe recetas de frutas y verduras bajas en grasa, como la siguiente:

Mezcla de ejotes verdes y champiñones

Ingredientes

1 1/2 lb.	Ejotes verdes (frescos, cortados en trozos de 1 pulgada)
2	Zanahorias (cortadas en tiras gruesas)
3 cdas.	Aceite de oliva
1	Cebolla (cortada en rebanadas)
1 lb.	Champiñones (frescos, en rodajas)
1 cda.	Condimento de pimienta de limón
1/2 cda.	Sal de ajo
1/4 de taza	(Almendras tostadas, rebanadas)

Instrucciones

1. Ponga 1 pulgada de agua a hervir. Añada los ejotes verdes y las zanahorias cortados en el agua hirviendo. Tape y cocine hasta que estén tiernos, pero firmes. Escurra el agua.
2. Agregue el aceite a la sartén caliente. Sofría las cebollas y champiñones en rodajas hasta que estén casi tiernos. Reduzca el fuego, tape y cocine a fuego lento por 3 minutos. Agregue los ejotes, zanahorias, pimienta de limón y sal de ajo. Cubra y cocínelo durante 5 minutos a fuego medio.

Combatiendo el estrés y la depresión de los días festivos

La temporada de los días festivos puede ser un tiempo lleno de felicidad en compañía de amigos y familia. Sin embargo, esto también puede ser un tiempo de preocupación y soledad. Molina se preocupa por usted y quiere que disfrute de las fiestas. Por favor considere estos consejos:

- La temporada festiva no evita los sentimientos de tristeza o soledad. Si usted tiene estos sentimientos, hable con un miembro de la familia o un buen amigo. Recuerde, beber demasiado puede hacerle sentirse peor.
- Enfóquese en las cosas buenas en su vida. No compare el presente con el pasado.
- Aparte tiempo para usted mismo. Tome tiempo para relajarse. Permita que otras personas participen en la planificación.
- Disfrute actividades gratuitas. Intente algo nuevo. Celebre las fiestas de una manera nueva.
- Pase tiempo con los amigos que le apoyan y cuidan de usted. Salga y haga nuevos amigos. Póngase en contacto con alguien con quien no se ha comunicado por algún tiempo.
- Participe de voluntario para compartir su tiempo para ayudar a otras personas. El regalo de dar su tiempo cuidando de personas menos afortunadas puede traer gozo.





QI Department
 P.O. Box 4004
 Bothell, WA 98021

35884DM1013

Departamento de Servicios para Miembros de Molina Healthcare		
De lunes a viernes (excepto días festivos)		
California	7:00 a.m. - 7:00 p.m.	(888) 665-4621 TTY/TTD: (800) 479-3310 Servicios de Retransmisión de California: Marque el 711
Florida	8:00 a.m. - 7:00 p.m.	(866) 472-4585
Michigan	8:00 a.m. - 6:00 p.m.	(888) 898-7969 Personas con impedimentos auditivos: Retransmisión de MI (800) 649-3777 o 711
New Mexico	8:00 a.m. - 5:00 p.m.	(800) 580-2811
Ohio	7:00 a.m. - 7:00 p.m.	(800) 642-4168 TTY/Servicio de Retransmisión de Ohio: (800) 750-0750 o 711
Texas	8:00 a.m. - 5:00 p.m.	(866) 449-6849 TTY/TDD: (800) 346-4128
Utah	8:00 a.m. - 5:00 p.m.	(888) 483-0760 TTY: (800) 346-4128
Washington	8:00 a.m. - 5:00 p.m.	(800) 869-7165 TTY/TTD: Marque el 711
Wisconsin	8:00 a.m. - 5:00 p.m.	(888) 999-2404 TTY: (800) 947-3529

¿Preguntas acerca de su salud?

¡Llame a nuestra Línea de Consejos de Enfermeras!

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

¡ABIERTA LAS 24 HORAS!

¡La salud de su familia es nuestra prioridad!
 Personas con impedimentos auditivos,
 favor de llamar al

TTY (Inglés): (866) 735-2929
 TTY (Español): (866) 833-4703
 o 711