

Boletín sobre Salud y Bienestar del 2022



En Esta Edición

Cuidado Personal	1
Atención de Salud Mental: Cuándo Pedir Ayuda	2
Inquietudes sobre el Consumo de Alcohol y Drogas.	3
Trastorno de Déficit de Atención con Hiperactividad (TDAH)	4
Exámenes Preventivos de Detección del Cáncer.	5
Los Niños y el Asma.	8
Cuidado Urgente Virtual	9
Aplicación móvil My Molina	10

¡Le damos la bienvenida a su Boletín sobre Salud y Bienestar de Molina! Esta publicación está llena de información y recursos de educación sobre la salud para ayudar a nuestros miembros de Apple Health (Medicaid) y Marketplace a mantener su salud y bienestar.

Consejo de Cuidado Personal: ¡dedique tiempo a divertirse!

Aprovechemos que se acercan los meses más cálidos en el estado de Washington y recordemos dedicar tiempo a divertirnos. Existen estudios que demuestran que hacer actividades placenteras de manera regular contribuye positivamente a nuestro bienestar mental y físico.

Por ejemplo, en un estudio que se realizó en el 2013 en 255 adultos y se publicó en la revista European Journal of Humor Research, se descubrió que las personas que experimentaban niveles más altos de jovialidad en sus vidas diarias informaron una mayor satisfacción en la vida. En este estudio, también se descubrió que la actividad física y el acondicionamiento físico contribuyeron aún más al bienestar de las personas. Es decir, divertirse mientras hace ejercicio puede ser la mejor receta de todas. Tómese un momento para pensar en qué significa la diversión para usted y, a continuación, ¡a jugar!



Atención de Salud Mental

Si necesita atención de salud mental... no está solo(a)

Hablar sobre la propia salud mental puede ser incómodo para muchas personas. Sin embargo, su bienestar mental es tan importante como su salud física. La mente es parte del cuerpo. Si siente que su salud mental no está del todo bien, dispone de proveedores muy atentos que pueden ayudarlo(a).

Solo la mitad de los residentes de Estados Unidos que tienen una afección de salud mental reciben tratamiento. Esta situación se debe, con frecuencia, a que pedir ayuda les genera incomodidad.

Las afecciones de salud mental, como la depresión y la ansiedad, son frecuentes y afectan a personas de cualquier edad, grupo étnico, género, religión o nivel de ingresos.

A veces, las afecciones de salud mental se desencadenan después de un evento triste o estresante, como la muerte de un ser querido o un divorcio. En otras ocasiones, las afecciones de salud mental pueden presentarse incluso si todo está bien en su vida. Una afección de este tipo puede durar poco tiempo o continuar durante muchos meses o años. No importa cuál sea la causa, Molina quiere ayudarlo(a) a sentirse mejor.

Los síntomas de una afección mental pueden incluir los siguientes:

- Sentirse como si nada importara.
- Dificultad para llevar a cabo tareas de la vida diaria.
- Grandes cambios de estado de ánimo (por ejemplo, pasar del enfado a la tristeza en poco tiempo).
- Poca paciencia (sentirse molesto[a] o enfadado[a] con amigos, familiares o compañeros de trabajo).
- Comer demasiado o muy poco.
- Energía baja o nula.
- Pensamientos sobre hacerse daño a sí mismo(a) o a los demás.



Molina Healthcare cubre servicios de tratamiento para pacientes ambulatorios e internados con especialistas en salud mental autorizados.

Comuníquese con nosotros para obtener información sobre sus beneficios de salud mental.

Miembros de Apple Health: (800) 869-7165 (TTY 711)

Miembros de Marketplace: (888) 858-3492 (TTY 711)

Si tiene una emergencia, llame al 911.

Cuándo debe preocuparse por su consumo de alcohol o drogas

Si se pregunta si tiene un problema con el consumo de alcohol o drogas, o si este tema le preocupa, Molina puede ayudarlo(a). Tratar de enfrentar un problema de consumo de sustancias sin obtener ayuda puede ser difícil.

¿Qué es un trastorno de abuso de sustancias?

Un trastorno de abuso de sustancias (substance use disorder, SUD) es una afección de la salud que dificulta el control de la cantidad de sustancias que se consumen o la frecuencia en la que se consumen. Las sustancias incluyen alcohol, marihuana, opioides, medicamentos recetados, medicamentos de venta libre y fármacos ilegales.

Las personas que consumen alcohol y otras drogas pueden sentirse mejor (física o mentalmente) después de hacerlo; sin embargo, con el tiempo pueden desarrollar tolerancia a una sustancia, lo que significa que deberán ingerir más para sentir el mismo efecto.

Es posible que tenga un SUD si se dan las siguientes condiciones:

- La cantidad de alcohol o drogas que consume ha ido aumentando con el tiempo.
- Consume sustancias para sentirse feliz o tranquilo(a), mejorar la concentración, desempeñarse mejor en el trabajo o en la escuela, o bien poder dormir.
- Cuando consume alcohol o drogas, toma malas decisiones o actúa de forma tal que presenta un riesgo.
- Se concentra más en embriagarse o consumir sustancias que en lo que debería hacer en la escuela, en el trabajo o en su hogar.
- Siente miedo, síntomas de abstinencia o ansiedad por consumir alcohol o drogas.
- Muchas personas con las que pasa tiempo también consumen alcohol o drogas.
- Ha tenido problemas legales debido al consumo de sustancias.
- El consumo de alcohol o drogas ha causado problemas con su familia, amigos, trabajo, escuela u otras actividades.
- Sabe que la cantidad de alcohol o drogas que consume no es beneficioso.



Si necesita ayuda para controlar su consumo de sustancias, llame a Molina para obtener información sobre sus beneficios y recibir ayuda para encontrar un proveedor.

- Los miembros de Apple Health deben llamar al Departamento de Servicios para Miembros al (800) 869-7165 (TTY 711).
- Los miembros de Marketplace deben llamar al Centro de Apoyo al Cliente al (888) 858-3492 (TTY 711).

También puede comunicarse con la Línea de Ayuda para la Recuperación de Washington, que cuenta con asistencia las 24 horas del día para inquietudes relacionadas con el consumo de sustancias, la salud mental o los problemas con el juego. Para ello, llame al (866) 789-1511, TTY: (206) 461-3219 o ingrese a warecoveryhelpline.org.

Si tiene una emergencia, llame al 911.

Trastorno de Déficit de Atención con Hiperactividad (ADHD)

¿Qué es el ADHD?

El trastorno de déficit de atención con hiperactividad (Attention Deficit Hyperactivity Disorder, ADHD) es un trastorno de salud mental que dificulta mantener la concentración, controlar conductas impulsivas y comportarse con calma. El ADHD siempre comienza durante la infancia, pero es posible que no se diagnostique hasta la edad adulta. Las causas del ADHD aún no se esclarecen.

¿Cuáles son algunos signos del ADHD?

- Inquietud.
- Cambios de estado de ánimo.
- Ataques de ira.
- Falta de concentración.
- Incapacidad para finalizar tareas.
- Problemas para controlar el estrés.
- Facilidad para molestarse.
- Olvido.
- Exceso de conversación.
- Agitación.



¿Se puede tratar el ADHD?

Sí. Si usted tiene ADHD, puede recibir tratamiento. El tratamiento habitualmente incluye asesoramiento y medicamentos. Su proveedor lo(a) puede ayudar a encontrar el mejor cuidado para usted.

Hable con su proveedor sobre su salud mental. Tome sus medicamentos según lo indicado. Asegúrese de asistir a todas sus citas con su proveedor.

Nuestro equipo de Molina Healthcare desea informarle que los niños que reciben medicamentos para el ADHD tienen mejores resultados cuando tienen, al menos, dos (2) consultas de seguimiento adicionales con su proveedor en un plazo de nueve (9) meses tras la primera consulta de seguimiento para asegurarse de que el tratamiento de su hijo(a) tiene resultados satisfactorios y no provoca efectos secundarios.

Para su comodidad, una (1) de estas consultas puede ser una consulta de telesalud (por video o por teléfono) o una consulta electrónica (portal del paciente, mensajería de texto segura o correo electrónico seguro) si el proveedor de su hijo(a) ofrece estos servicios.

Llame al doctor de su hijo(a) para programar una cita hoy mismo. ¿Necesita ayuda para programar una cita o encontrar un proveedor?

- **Miembros de Apple Health:** Deben llamar al Departamento de Servicios para Miembros al (800) 869-7165 (TTY 711), entre 7:30 a. m. y 6:30 p. m., de lunes a viernes.
- **Miembros de Marketplace:** Deben llamar a nuestro Centro de Apoyo al Cliente de Molina al (888) 858-3492 (TTY 711), entre 8:00 a. m. y 6:00 p. m., de lunes a viernes.

Para obtener más información sobre el ADHD, lea la [Hoja Informativa sobre el ADHD](#) de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades.

Exámenes Preventivos de Detección del Cáncer

Examen Preventivo de Detección del Cáncer de Mama

¿Qué es un examen de detección del cáncer de mama?

El examen preventivo de detección del cáncer de mama es un examen rutinario de las mamas para identificar la posible presencia de cáncer antes de la aparición de signos o síntomas.



¿Qué es una mamografía?

Una mamografía es una radiografía de las mamas que contiene una dosis baja de radiación. Las mamografías ayudan a su proveedor a detectar el cáncer de mama antes de que experimente síntomas.

¿Qué muestra una mamografía?

La radiografía mostrará cualquier bulto o masa tumoral presente en las mamas que no sea normal. Un proveedor comparará sus resultados con su mamografía anterior para buscar cambios en cada mama.

¿Con qué frecuencia debería someterse a una mamografía?

Si tiene entre 50 y 74 años, se debe someter a una mamografía cada 2 años. Si tiene antecedentes familiares de cáncer de mama, ha padecido cáncer de mama u otros problemas en dicha zona, es posible que se deba someter a mamografías antes de los 50 años y con mayor frecuencia. Hable con su proveedor acerca de cuándo comenzar y con qué frecuencia se debe someter a una mamografía.

Haga clic [aquí](#) para obtener información acerca de la importancia de las mamografías y cómo pueden ayudar a detectar signos incipientes del cáncer de mama.

Examen Preventivo de Detección del Cáncer de Cuello Uterino

¿Qué es el cáncer de cuello uterino?

El cáncer de cuello uterino es el cáncer que se forma en el tejido (células) del cuello uterino. El cuello del útero es el órgano que conecta el útero con la vagina. Usted podría padecer cáncer de cuello uterino y no saberlo.

¿Cómo se puede realizar la prueba de detección del cáncer de cuello uterino?

Con una prueba de Papanicoláu, se pueden detectar células perjudiciales en el cuello uterino, las cuales pueden convertirse en cáncer. El cáncer de cuello uterino es más fácil de tratar si se detecta en una etapa temprana.

Una prueba del virus de papiloma humano (VPH) detecta la presencia del virus que puede provocar cambios en las células del cuello uterino. También puede proporcionar más información cuando una prueba de Papanicoláu indica resultados poco concluyentes. Además, existe una vacuna contra el VPH y se recomienda que las adolescentes se vacunen antes de iniciar su vida sexual. La vacuna contra el VPH es muy eficaz para proteger a las personas de los tipos de VPH que pueden provocar varios tipos de cáncer.



¿Qué es una prueba conjunta?

La prueba conjunta es cuando se realiza una prueba de Papanicoláu y una prueba de VPH para detectar el cáncer de cuello uterino.

¿Con qué frecuencia se debe realizar la prueba de detección del cáncer de cuello uterino?

Las personas que tienen cuello uterino y tienen entre 21 y 65 años deben hacerse una prueba de Papanicoláu cada 3 años.

Las personas que tienen cuello uterino y tienen entre 30 y 65 años deben hacerse una prueba conjunta cada 5 años o una prueba de Papanicoláu cada 3 años.

Importante: Debe realizarse las pruebas de detección del cáncer de cuello uterino incluso si se vacunó contra el VPH. Si obtiene resultados anómalos o presenta otros factores de riesgo, es posible que se deba realizar las pruebas con más frecuencia.

¿Qué puede aumentar su riesgo de padecer cáncer de cuello uterino?

- Nunca se ha realizado una prueba de Papanicoláu o han pasado, al menos, tres años desde su última prueba.
- Obtuvo un resultado anómalo en la prueba de Papanicoláu.
- Fuma.
- Tiene un sistema inmunitario débil.
- Contrajo una infección por el virus de papiloma humano (VPH).
- Contrajo una infección por clamidia.
- Ingiere una pequeña cantidad de frutas y verduras.
- Comenzó a tener relaciones sexuales a una edad temprana.
- Sufre de sobrepeso u obesidad.
- Ha dado a luz en varias ocasiones.
- Su madre tomó un medicamento hormonal, dietilestilbestrol (DES), mientras estaba embarazada de usted.
- Tiene antecedentes familiares de cáncer de cuello uterino.

Una prueba de Papanicoláu es la mejor manera de detectar el cáncer de cuello uterino en etapa inicial. Converse con su proveedor hoy mismo acerca de cuándo y con qué frecuencia debe someterse a este examen preventivo. Para obtener más información sobre el cáncer de cuello uterino, haga clic [aquí](#).

Los Niños y el Asma

El asma es una afección pulmonar que dificulta respirar. Cuando se padece de asma, las vías respiratorias de los pulmones se estrechan. El asma puede ser leve o grave, y los síntomas pueden aparecer y desaparecer. Una crisis asmática ocurre cuando, repentinamente, sus síntomas se agravan. No existe una cura para el asma, pero se puede controlar.

¿Cuáles son los síntomas del asma?

- Tos.
- Sibilancias (silbido al respirar).
- Dificultad para respirar.
- Opresión o dolor en el pecho.

¿Qué es un factor desencadenante del asma?

Los desencadenantes del asma son elementos que agravan la afección. Los desencadenantes también pueden provocar una crisis asmática. Adoptar medidas a fin de evitar los desencadenantes es importante para controlar el asma. A continuación, se mencionan algunos desencadenantes comunes:

- Humo de cigarrillo.
- Enfermedades: catarro, gripe, infección pulmonar, etc.
- Contaminación del aire, humo de leña, olores intensos o gases tóxicos.
- Aire muy frío y seco.
- Hacer ejercicio.
- Alérgenos: cucarachas, ácaros del polvo, ratones, gatos, perros, caspa de animales, moho, polen, etc.
- Emociones intensas como ansiedad o estrés.
- Ciertos medicamentos.

Los niños que controlan el asma de manera correcta pueden llevar vidas activas y saludables, por lo que **es importante que su hijo(a) tome los medicamentos para el asma según las instrucciones del proveedor.**

La mayoría de las personas con asma necesitan dos (2) tipos de medicamentos, como los que se mencionan a continuación:

1. **Medicamentos de alivio rápido** (o medicamentos de rescate), p. ej., albuterol, que se deben tomar para aliviar los síntomas del asma de forma inmediata.



2. **Medicamentos de control a largo plazo** (o medicamentos para controlar el asma), p. ej., inhaladores de esteroides, que se deben tomar a diario para controlar la inflamación de las vías respiratorias, manejar los síntomas y prevenir los ataques.

Los medicamentos para el control del asma se toman para prevenir que los síntomas del asma se manifiesten. Estos medicamentos funcionan más lento que los medicamentos de alivio rápido y es posible que su hijo(a) deba tomarlos por varias semanas antes de sentir sus efectos. Asimismo, proporcionan una manera eficaz y a largo plazo de prevenir y aminorar los síntomas del asma cuando se toman regularmente. También pueden ayudar a evitar las consultas innecesarias a la sala de emergencias (Emergency Room, ER). Los medicamentos para el control del asma son diferentes de los medicamentos de rescate (como los inhaladores de rescate), los cuales proporcionan un alivio inmediato y a corto plazo de los síntomas del asma. Es importante asegurarse de que su hijo(a) esté tomando el medicamento de control según las indicaciones del doctor, incluso si se siente bien y no presenta síntomas de asma.

Si su hijo(a) necesita recurrir a sus medicamentos de rescate con mayor frecuencia, converse con el proveedor de hijo(a) para determinar si es necesario que tome otros medicamentos.

Cuidado urgente virtual disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana

Si necesita cuidado urgente fuera del horario de atención o se siente mal y no puede ir a una consulta médica, Molina ofrece a sus miembros cuidado urgente virtual las 24 horas del día mediante Teladoc. Puede recibir cuidado de manera rápida para afecciones como catarrros, infecciones sinusales, alergias y más.

Este servicio le da acceso a un proveedor autorizado por el Consejo Médico de EE. UU. a través de su teléfono, teléfono inteligente, computadora o tableta, de día o de noche.

Miembros de Apple Health: Deben llamar al (844) 870-6821 o ingresar a member.teladoc.com/molinawa.

Miembros Marketplace: Deben llamar al 800 TELADOC, (800) 835-2362, o ingresar a Teladoc.com/MolinaMarketplace.

Personas sordas o con impedimentos auditivos: Deben llamar al TTY 711.

Descargue la aplicación móvil My Molina

Tenga acceso a un plan de salud inteligente con su teléfono inteligente. Con la aplicación móvil My Molina, podrá ver, imprimir o enviar su tarjeta de identificación, buscar nuevos doctores, cambiar de proveedor de cuidados primarios (primary care provider, PCP) y mucho más de manera fácil.

En cualquier momento y lugar

Descargue hoy mismo la aplicación móvil My Molina desde la App Store de Apple o la Play Store de Google.

Búsqueda de proveedores

Utilice nuestras opciones de búsqueda avanzada para buscar proveedores que satisfagan sus necesidades.

Tarjeta de identificación digital

Visualice ambos lados de su tarjeta de identificación. Puede imprimirla desde la aplicación o enviar una copia por correo electrónico a su proveedor.

Busque o cambie de PCP mediante el buscador de doctores. Todo en la aplicación.

Otras funciones:

- Consulte los beneficios con tan solo un vistazo.
- Revise su elegibilidad.
- Comuníquese con su administrador de cuidados.
- Busque una farmacia cerca de usted.
- Busque un centro de cuidado urgente cerca de usted.
- Consulte su historia clínica.
- Llame a nuestro equipo del Departamento de Servicios para Miembros.
- Hable con un miembro del personal de enfermería a través de nuestra Línea de Consejos de Enfermería, disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana.
- Reciba notificaciones importantes.



Descargue la aplicación hoy mismo

Gracias por elegir a Molina como su socio en materia de salud. Si tiene alguna pregunta o necesita ayuda, no dude en llamarnos.

Miembros de Apple Health: (800) 869-7165 (TTY 711)

Miembros de Marketplace: (888) 858-3492 (TTY 711)

Molina Healthcare of Washington, Inc. ("Molina") cumple con las leyes vigentes Federales y estatales de Washington de derechos civiles y no discrimina por motivos de raza, color de piel, nacionalidad de origen, edad, discapacidad, sexo, identidad de género ni identidad sexual.

Usted tiene derecho a obtener esta información sin costo adicional en un formato diferente, como audio, sistema Braille o letra grande debido a sus necesidades especiales, o bien a obtener esta información en su idioma.

Usted tiene derecho a recibir esta información en un formato distinto, como audio, sistema Braille o letra grande, debido a necesidades especiales; o en su idioma sin costo adicional.

Español ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-888-858-3492 (TTY: 711) (Marketplace), 1-800-869-7165 (TTY 711) (Apple Health).

Chino . 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
1-888-858-3492 (TTY : 711) 。 (Marketplace), 1-800-869-7165 (TTY 711)
(Apple Health).