

Boletín sobre Salud y Bienestar del 2021



En esta edición:

| | |
|---|---|
| Recursos COVID-19..... | 1 |
| Cuidado Prenatal..... | 2 |
| Cuidado Postparto | 2 |
| Consultas de bienestar para su bebé | 3 |
| Citas de cuidado de adolescentes y adultos jóvenes..... | 3 |
| Ayuda para el transporte..... | 3 |
| Pautas del medicamento para la depresión..... | 4 |
| Aspectos destacados de los beneficios de recetas médicas..... | 4 |
| Recursos Útiles | 5 |

¡Bienvenido a su Boletín de Salud y Bienestar de Molina! Esta publicación está llena de información y recursos útiles para que nuestros miembros de Apple Health y el Mercado de Seguros Médicos lo ayuden a mantenerse informado.

COVID-19

Durante la pandemia del coronavirus, puede apoyarse en Molina para obtener noticias y directrices que cambian rápidamente. Visite nuestro sitio web para miembros acerca del COVID-19 en: Molina.com/members-wacovid19.

Si tiene más preguntas, también puede llamar a la línea directa del COVID-19 del estado de Washington al: (800) 525-0127, TTY 711

Vacunas contra el COVID-19

La vacuna contra el COVID-19 es nuestra mejor protección contra el coronavirus y está disponible sin costo para usted. Para encontrar puntos de vacunación cerca de usted, visite: vaccinelocator.doh.wa.gov.

Bienestar Mental durante la Pandemia

La pandemia ha tenido graves efectos en la salud mental de las personas. Muchas están experimentando niveles de estrés más altos de lo normal. A otras, se les diagnosticó ansiedad o depresión. Durante estos tiempos difíciles, no está solo. Hay ayuda disponible.

MolinaHealthcare.com



- Comuníquese con la [Línea de Ayuda de Recuperación de Washington](#) al (866) 789-1511, TTY: (206) 461-3219.
- Visite MolinaHealthcare.com/IMC-Crisis.
- Si tiene una emergencia, llame al 911.

Cuidado prenatal para usted y su bebé

Es importante que consulte con su proveedor de manera rutinaria durante su embarazo. Esto se denomina cuidado prenatal. Los chequeos médicos de cuidado prenatal ayudan a que usted y su bebé estén sanos y reducen el riesgo de que se presenten complicaciones en el embarazo. Puede hacer preguntas en estas citas y obtener comentarios de su proveedor que lo ayuden a tranquilizar su mente.

| CRONOGRAMA RECOMENDADO PARA LAS CONSULTAS DE CUIDADO PRENATAL | |
|--|---|
| Primera consulta | Obtenga el cuidado prenatal tan pronto como sepa que está embarazada. |
| Antes de las 28 semanas | Mensualmente |
| Desde la semana 28 hasta la semana 36 | Cada 2 semanas |
| Desde la semana 36 hasta el parto | Semanalmente |
| Nota: Es posible que deba acudir a más consultas si su proveedor lo recomienda o si se considera que su embarazo tiene alto riesgo de presentar complicaciones. | |
| No debe faltar a sus citas de cuidado prenatal. | |

Atención de posparto para usted

Es importante que visite a su proveedor entre 1 y 12 semanas después de que usted tenga a su bebé para asegurarse de que está sanando bien. Esto se denomina atención de posparto. En esta consulta, su proveedor le hablará sobre los siguientes temas:

- Cómo usted y su bebé se están adaptando a la vida juntos.
- Preocupaciones emocionales, como la tristeza tras el parto (es normal sentirse un poco deprimida), y sobre la depresión posparto (que puede ser más grave y requerir tratamiento).
- Prevención, diagnóstico temprano o tratamiento de cualquier complicación.
- Opciones de anticonceptivos y planificación familiar.
- Lactancia y respuestas a sus preguntas o preocupaciones.

No debe faltar a sus citas de atención de posparto.

Consultas de bienestar para su bebé

Es importante que su bebé obtenga atención para el recién nacido a fin de monitorear su crecimiento y desarrollo en los siguientes puntos temporales:

- Nacimiento.
- De 3 a 5 días después del nacimiento.
- A los 2, 4, 6, 9, 12, 15, 18 y 24 meses.

Citas de Cuidado de Niños, Adolescentes y Adultos Jóvenes

Las consultas preventivas son una parte importante de la buena atención médica mientras crece. En estas citas:

- Su hijo puede recibir las inmunizaciones (vacunas) necesarias.
- Su proveedor tendrá la oportunidad de detectar enfermedades temprano, cuando el tratamiento es más efectivo.
- Su doctor le hablará sobre temas como:
 - o Problemas de salud mental, como depresión y ansiedad.
 - o Cuestiones sociales, como el acoso escolar.
 - o Comportamientos de riesgo como consumo de drogas y alcohol, y actividades sexuales.
 - o La importancia de una buena nutrición y ejercicio.



Para obtener más información sobre la atención médica preventiva, visite <https://www.molinahealthcare.com/wa-preventive-care>.



Para obtener ayuda para programar una cita, llame a nuestro Departamento de Servicios para Miembros al:

Apple Health: (800) 869-7165, TTY 711

Marketplace: (888) 858-3492, TTY 711



Para obtener ayuda con el transporte a citas médicas sin costo (*solo para miembros de Apple Health*), visite: HCA.WA.gov/Transportation-Help.



Medicamentos para la Depresión

Siete Cosas que Debe Saber

Los medicamentos para la depresión (antidepresivos) pueden ayudarlo a sentirse mejor cuando se toman correctamente y cuando se siguen las pautas de medicamentos.

Pautas de Medicamentos Antidepresivos:

1. Hay diferentes tipos de medicamentos antidepresivos. Su doctor puede guiarlo a uno que funcione mejor para usted.
2. Tome el medicamento según las indicaciones de su doctor.
3. Los antidepresivos pueden causar efectos secundarios. Es importante compartir cualquier efecto secundario que esté experimentando con su doctor.
4. Los antidepresivos pueden tardar hasta 6 semanas a una dosis específica en hacer efecto.
5. Saltarse una dosis o dejar de tomar el medicamento, incluso si se siente mejor, podría limitar la eficacia del medicamento, provocar más efectos secundarios y hacer que se sienta peor.
6. NO deje de tomar el medicamento antidepresivo antes de hablar con su doctor o farmacéutico.
7. Si le preocupa que su medicamento no funcione o si experimenta efectos secundarios, hable con su médico, ya que una dosis diferente o medicamentos diferentes podrían funcionar mejor para usted.



Aspectos Destacados de los Beneficios de Recetas Médicas

Para su comodidad, Molina ofrece estos beneficios de servicio de farmacia, que incluyen*:

Renovación de recetas médicas de 90 días

Molina ofrece muchos medicamentos que pueden surtirse para 90 días de una vez. Esto le ahorrará viajes adicionales a la farmacia. Hable con su médico sobre cómo solicitar una receta médica de 90 días.

Recetas Médicas Enviadas por Correo a su Casa

Molina ofrece un servicio de pedidos por correo para la mayoría de los medicamentos. Puede solicitar el servicio de pedidos por correo para medicamentos elegibles de las siguientes formas:

- Visite www.caremark.com/rxdelivery o descargue la aplicación móvil de CVS.
- Visite una sucursal de CVS.

* Miembros del Marketplace consulten su Explicación de Beneficios (Explanation of Benefits, EOB) para obtener detalles específicos de su farmacia.

- Llame a CVS al (800) 875-0867, indique su número de miembro de Molina (que se encuentra en su tarjeta de identificación), el nombre de los medicamentos recetados, el nombre y número de teléfono de su doctor, y su dirección postal.

Recursos Útiles

| | |
|---|--|
| Departamento de Servicios para Miembros | Apple Health: (800) 869-7165, TTY 711 Marketplace: (888) 858-3492, TTY 711 Servicios de traducción disponibles |
| Portal para miembros | MiMolina.com |
| Cuidado Urgente Virtual 24 horas al día, 7 días a la semana | Apple Health: (844) 870-6821, TTY 711 wavirtualcare.molinahealthcare.com Marketplace: (800) 835-2362, TTY 711 Teladoc.com/MolinaMarketplace |
| Línea de Consejos de Enfermería las 24 horas del día, los 7 días de la semana | (888) 275-8750, TTY 711 |
| Información sobre Salud y Bienestar | Atención preventiva: MolinaHealthcare.com/Wa-Preventive-Care Manteniéndose Saludable: MolinaHealthcare.com/Wa-Staying-Healthy |
| Programas de Administración de la Salud | (866) 891-2320, de lunes a viernes Miembros de Apple Health, Miembros del Mercado de Seguros Médicos |
| Directorio de proveedores | MolinaHealthcare.com/ProviderSearch |

Molina Healthcare of Washington (Molina) cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. Usted tiene derecho a obtener esta información sin costo adicional en un formato diferente, tales como audio, sistema Braille o letra grande debido a sus necesidades especiales, o en su idioma.

English ATTENTION: If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call 1-800-869-7165 (TTY: 711).

Spanish ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-800-869-7165 (TTY: 711).

Chinese 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 1-800-869-7165 (TTY: 711)。