

# Primavera 2015 Boletín de salud y bienestar



## Conocimiento sobre el cáncer de la piel

El **cáncer de la piel** es el tipo de cáncer más común. Los rayos ultravioleta (UV) causan daños en la piel. Pídale a su proveedor que examine su piel para detectar síntomas del cáncer cutáneo. Puede prevenir el cáncer de la piel. Los siguientes son algunos pasos importantes para proteger su piel:

- Use un protector solar con por lo menos un FPS de 15. Continúe aplicándose durante todo el día.
- Limite el tiempo que está bajo el sol. Los rayos UV son más potentes entre las 10:00 a. m. y 4:00 p. m.
- Use un sombrero y gafas de sol cuando salga afuera.

## ¿Está tomando algún medicamento?

Asegúrese de mantener una lista de todos sus medicamentos recetados y medicamentos de venta libre. Repase su lista con su proveedor por lo menos una vez al año. Lleve sus medicamentos actuales a todas las citas con sus proveedores. Esto le ayudará a asegurar que usted:

- tome todos los medicamentos necesarios;
- deje de tomar los medicamentos que ya no necesita;
- tome los medicamentos que se pueden tomar juntos con seguridad.

### En esta edición

Conocimiento sobre el cáncer de la piel.....	1
¿Está tomando algún medicamento? .....	1
Conozca lo que Molina le ofrece en línea .....	2-3
Videoteca de educación para la salud .....	3
¿Es tiempo de vacunar a su niño?.....	3

Este boletín y los boletines futuros con educación para la salud se pueden encontrar en nuestra página web, [www.MolinaHealthcare.com](http://www.MolinaHealthcare.com).

Para obtener esta información en su idioma preferido o en formatos accesibles, por favor comuníquese con el Departamento de Servicios para Miembros. El número de teléfono se encuentra al reverso de su tarjeta de identificación del miembro.

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

Todos los boletines informativos también están disponibles en [www.MolinaHealthcare.com](http://www.MolinaHealthcare.com).

[MolinaHealthcare.com](http://MolinaHealthcare.com)



Estás en familia.



## Conozca lo que Molina le ofrece en línea

¿Ha ingresado recientemente a la página web de Molina? Tiene muchos recursos disponibles para ayudarle a conocer cómo funciona Molina. Uno de estos recursos maravillosos es la *Guía sobre cómo obtener atención médica de calidad*.

Puede encontrar la *Guía* en la página web, bajo la sección del Programa de Mejoramiento de Calidad. Dirigirse a [www.MolinaHealthcare.com](http://www.MolinaHealthcare.com). Pulse "About Medicaid". Seleccione "Quality Service". Seleccione "Quality Improvement Program".

Esta *Guía* le ayudará a conocer los programas y servicios que les ofrecemos a nuestros miembros. Puede leer información sobre nuestro:

- Programa de Mejoramiento de Calidad. Siempre buscamos nuevas maneras de mejorar el cuidado que usted recibe. Puede leer sobre el progreso que realizamos cada año.
- Programa de Administración de Casos. Estamos disponibles para ofrecerle ayuda adicional si padece de una condición médica crónica y complicada.
- Programa para el Control de Enfermedades. Ofrecemos

consejos sobre cómo mantenerse saludable si padece de una condición crónica.

La *Guía* incluye información sobre cómo nosotros:

- protegemos su privacidad;
- trabajamos con nuestros proveedores para asegurar que usted recibe atención médica adecuada;
- tomamos decisiones acerca de su atención médica;
- evaluamos nuevos servicios para proporcionarlos como parte de los beneficios que cubrimos;
- le ayudamos durante una emergencia para que obtenga atención médica después de las horas de consulta;
- le ayudamos a obtener respuestas a las preguntas que tiene sobre el beneficio de medicamentos;
- le damos información acerca de los servicios que ofrecemos para problemas de la salud conductual;
- le informamos sobre sus derechos y responsabilidades cuando se inscribe en uno de nuestros planes de salud;
- le ofrecemos consejos sobre cómo obtener una segunda opinión acerca de su atención médica con otro proveedor;
- le enseñamos cómo obtener cuidado fuera de la red;
- le permitimos presentar una queja si tiene problemas con su atención médica o los servicios de Molina;

[MolinaHealthcare.com](http://MolinaHealthcare.com)

- le permitimos apelar un servicio o reclamo cuando no se ha pagado;
- le informamos cómo encontrar información en el directorio de proveedores acerca de nuestros proveedores;
- le ayudamos a aprender cómo completar una directiva anticipada para ayudarle tomar decisiones sobre su propio cuidado;
- evaluamos nuevas investigaciones para determinar si los nuevos servicios se han demostrado ser seguros;
- ofrecemos los servicios de TDD / TYY para nuestros miembros que tienen discapacidades auditivas o del habla;
- ofrecemos los servicios de interpretación para nuestros miembros que los necesitan.

Esta *guía* contiene una lista de control con las herramientas que puede encontrar en la página web. Estas herramientas incluyen:

- Una lista de los proveedores y hospitales contratados con Molina. Los datos incluyen:
  - ▶ los nombres, direcciones y números de teléfono de proveedores;
  - ▶ el estado de certificación de un proveedor con el Consejo Médico;
  - ▶ las horas de consulta de todos los centros.
  - ▶ los proveedores que están aceptando nuevos pacientes;
  - ▶ los idiomas que habla el proveedor o su personal;
  - ▶ la información de hospitales incluyendo el nombre, dirección y estado de acreditación;
- detalles acerca de los beneficios y servicios que se incluyen y excluyen en su cobertura;
- los copagos y otros cobros que debe pagar (cuando es pertinente);
- lo que debe hacer si recibe un cobro o factura;
- FAQs (las preguntas más frecuentes y sus respuestas);
- Otros procedimientos de farmacia, tal como:
  - ▶ los medicamentos no cubiertos;
  - ▶ los límites y cuotas de medicamentos;
  - ▶ el procedimiento para solicitar una excepción para los medicamentos no incluidos en el formulario;
  - ▶ los procedimientos para: sustituir un medicamento genérico, hacer un intercambio terapéutico (el uso de medicamentos diferentes que tienen los mismos efectos), y los protocolos para la terapia escalonada (el uso de determinados medicamentos primero antes de cubrir otro medicamento para la misma condición);
- cómo comunicarse con el personal del Departamento de Administración de Utilización (UM, por sus siglas en inglés) para problemas o preguntas relacionadas al Departamento de UM;
- afirmación de UM acerca de incentivos;
- guías preventivas de salud y calendarios de vacunación;
- sus derechos y responsabilidades, y la privacidad de su información.

Puede imprimir la *guía* y cualquier otra información que necesite de nuestra página web. Asimismo, puede comunicarse con el Departamento de Servicios para Miembros para pedir que se le envíe por correo una copia impresa de la información. El número de teléfono se encuentra al reverso de su tarjeta de identificación del miembro.

## Videoteca de educación para la salud

Vea videos para la salud en el Portal para Miembros. Inicie una sesión en [www.MyMolina.com](http://www.MyMolina.com). Sobrevuele el cursor sobre la sección "Health Education" y pulse "Health Education Videos".



## ¿Es tiempo de vacunar a su niño?

**Hable con el proveedor de su niño.** Las vacunas protegen a su niño contra varias enfermedades.

**MolinaHealthcare.com**



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



## ¿Tiene preguntas acerca de su salud?

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

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

**¡ABIERTA LAS 24 HORAS!**

¡Su salud es nuestra prioridad!  
Si usted tiene una discapacidad auditiva o sordera, por favor llame al servicio TTY (inglés y español): 711.

[MolinaHealthcare.com](http://MolinaHealthcare.com)



Estás en familia.

2245392DM0515