

Boletín informativo sobre salud y bienestar 2019



Transporte gratuito para asistir a la cita

¿Necesita transporte para ir al consultorio médico?

Su cobertura de Medicaid ofrece transporte gratuito para asistir a la cita.

El transporte médico que no sea de emergencia (NEMT) se encuentra disponible a través del administrador de NEMT del Departamento de Servicios de Salud. El administrador de NEMT coordina y paga los traslados a servicios cubiertos para los miembros que no tengan otra manera de llegar.

El transporte médico que no sea de emergencia puede incluir:

- Transporte público, como autobuses urbanos
- Ambulancias que no sean de emergencia
- Vehículos médicos especiales
- Otros vehículos, en función de las necesidades médicas de cada miembro

Debe programar los traslados al menos **dos** días laborables antes de su cita con el médico. Para programar un traslado, llame al administrador de NEMT al 1 (866) 907-1493, TTY: 711, de lunes a viernes, de 7 a.m. a 6 p.m. Si tiene una urgencia y debe ir al consultorio médico y solicitar un traslado, llame al administrador de NEMT y se programará un transporte en menos de tres horas.

En esta edición

Transporte gratuito para asistir a la cita	1
Cobertura dental y para la vista gratuita para miembros de Molina Medicaid	2
Programa de Prediabetes gratuito para miembros de Molina.....	3
Tome buenas decisiones sobre su salud.....	4
Protéjase del sol este verano.....	5
Miembros nuevos: Recuerde programar una cita posparto	5
Descubra lo que ofrece Molina en línea	6
Protección de su privacidad.....	6
Información de contacto importante.....	7
Línea de Consejos de Enfermeras las 24 horas al día	8

MolinaHealthcare.com



Estás en familia.

BOLETÍN INFORMATIVO SOBRE SALUD Y BIENESTAR

14287635WI0519

Cobertura dental y para la vista gratuita para miembros de Molina Medicaid

No deje que problemas de vista y dolor dental lo detengan.

Como miembro de Molina, tiene cobertura médica que incluye servicios dentales y para la vista GRATUITOS. Usted y sus hijos deben realizar visitas frecuentes al dentista y al oculista para mantenerse saludables.

Los servicios dentales cubiertos incluyen:

- Dos exámenes preventivos al año para niños
- Un examen preventivo al año para adultos
- Limpiezas dentales
- Exámenes regulares
- Radiografías
- Empastes de caries
- Fluoruro
- Sellado dental
- Endodoncia

Para obtener más información sobre su cobertura y para encontrar un dentista, llame a:

1. Departamento de Servicios para Miembros de Molina: 1 (888) 999-2404, TTY: 711, si vive en los condados de Milwaukee, Waukesha, Ozaukee, Washington, Racine y Kenosha
2. Departamento de Servicios para Miembros de ForwardHealth al 1 (800) 362-3002, si vive en otro condado de Wisconsin

Los servicios para la vista cubiertos incluyen:

- Un examen de los ojos por año para niños y adultos
- Lentes y monturas básicos
- Un reemplazo por año si se rompen o pierden los anteojos

Para obtener más información sobre la cobertura para la vista o para programar una cita con el oculista, llame al:

1. 1 (414) 760-7400, si vive en Milwaukee
2. 1 (800) 822-7228, si vive fuera de Milwaukee

Programa de Prediabetes gratuito para miembros de Molina

Más de 79 millones de personas en los Estados Unidos padecen prediabetes. ¿Es usted una de los millones de personas que la padece, pero no lo sabe? Cuanto más pronto lo sepa, más pronto podrá llevar a cabo cambios significativos en su vida.

El programa nacional de prevención de la diabetes (NDPP) es un programa **gratuito** para adultos que muestran signos de prediabetes. Para inscribirse, llame gratis a Molina Healthcare of Wisconsin, al 1 (844) 509-7576.

Las personas que padecen prediabetes tienen niveles de glucosa en sangre (azúcar) superiores a los que se consideran niveles normales, lo que implica un mayor riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 en el futuro. Tome ahora medidas para evitar problemas relacionadas con la diabetes.

Recuerde que la diabetes puede derivar en:

- Ataque al corazón
- Accidente cerebrovascular
- Ceguera
- Fallo de riñón
- Pérdida de dedos de los pies, los pies o las piernas

Conozca los síntomas

Si responde "Sí" a alguna de estas preguntas, es posible que el programa NDPP sea adecuado para usted.

1. ¿Es usted una persona adulta con sobrepeso?
2. ¿Su madre, padre, hermana o hermano sufre diabetes?
3. ¿Le diagnosticaron que tiene prediabetes?
4. ¿Tuvo diabetes durante el embarazo? ¿Dio a luz a un bebé con un peso superior a nueve libras?

Información del programa

Diseñado para adultos que quieran perder peso y reducir el riesgo de padecer diabetes tipo 2, con el programa NDPP aprenderá habilidades para la vida que le ayudarán a usted y a su familia a vivir de manera más saludable.

Incluye:

- La asignación de un consejero de estilo de vida profesional y un pequeño grupo de compañeros que le brindarán ayuda.
- Clases de una hora, cerca de su hogar
- Formas de preparar comida saludable para usted y su familia
- Actividades físicas fáciles de realizar en su vida cotidiana
- Asistencia con el transporte
- Premios por alcanzar objetivos

Para obtener más información, llame a Molina al 1 (844) 509-7576.



MolinaHealthcare.com

Tome buenas decisiones sobre su salud

Independientemente de la estación del año, los alimentos que come pueden ayudarlo a tener un cuerpo saludable.

Tomar buenas decisiones con respecto a los alimentos puede ser sencillo cuando los mercados de fruta y verdura abren en verano y otoño. Haga clic en wifarmersmarkets.org para encontrar un mercado de fruta y verdura en su área.

Planifique las compras en mercados de fruta y verdura o cultive algunos vegetales frescos en su jardín. ¿No tiene espacio? Puede plantar tomates, lechuga, espinaca, hierbas o pimientos en una maceta o en un recipiente.

Consulte la tabla a continuación y aprenda sobre los beneficios de los vegetales y las frutas, ricos en vitaminas y nutrientes.

VEGETALES

Artículo	Buena fuente de	Beneficios
Brócoli	Potasio, calcio, hierro, vitaminas C y K	Ayuda a mejorar el sistema inmune, combatir el cáncer y evitar el envejecimiento acelerado.
Zanahorias	Hierro, calcio, potasio, proteínas, vitaminas A y C	Ayudan a mejorar la vista (principalmente la visión nocturna) y protegen contra el cáncer.
Espárragos	Calcio, hierro, fibra, potasio, vitaminas A, C, K y B	Ayudan a bajar de peso, reducen la inflamación y la depresión.
Cebollas	Vitamina C, fibra, potasio, proteínas, calcio y hierro	Ayudan a mejorar la inmunidad, reducen la inflamación y combaten infecciones.
Espinaca	Calcio, hierro, potasio, vitaminas B, C, E y K	Previene el cáncer, protege los ojos de cataratas y es muy buena para la piel (acné y envejecimiento).

FRUTAS

Artículo	Buena fuente de	Beneficios
Manzanas	Proteínas, calcio, hierro, vitaminas A y C	Reducen el colesterol y el riesgo de enfermedades cardíacas, infartos y cáncer.
Albaricoques	Fibra, hierro, potasio, vitaminas A, C y E	Protegen los ojos, previenen enfermedades del corazón, el cáncer de piel y ayudan a aliviar el estreñimiento.
Bananas	Potasio, proteínas, hierro, vitaminas A y C	Reducen el riesgo de padecer presión arterial e infartos. Las bananas ayudan a restaurar la función intestinal normal.
Arándanos	Vitamina C	Protegen contra enfermedades del corazón, infartos y cáncer. Los arándanos ayudan a prevenir la enfermedad de Alzheimer.
Uvas rojas	Hierro, potasio, fibra, calcio y vitamina C	Ayudan a prevenir enfermedades del corazón y el cáncer.

Protéjase del sol este verano

El cáncer de piel es el tipo de cáncer más común. Los rayos ultravioletas (UV) dañan la piel. Consulte con su médico para que controle su piel en búsqueda de signos de cáncer de piel y para detectar decoloraciones de la piel, lunares o pecas nuevas.

Medidas claves para proteger la piel:

- Use pantalla solar con FPS 15 como mínimo. Vuelva a aplicarse a lo largo del día. Recuerde que la pantalla solar se necesita, incluso los días en que el cielo está parcialmente nublado.
- Limite la exposición al sol. Los rayos UV son más fuertes entre las 10 a.m. y las 4 p.m.
- Proteja su piel con ropa.
- Use gorra y anteojos de sol que bloqueen los rayos UV cuando esté expuesto al sol.
- Evite las camas y las lámparas solares.

Los bebés menores de 6 meses no deben exponerse a la luz del sol directa y se los debe proteger del sol con gorros y ropa de protección.

Miembros nuevos: recuerde programar una cita posparto

Tener un bebé cambia la vida. Molina Healthcare desea que usted se mantenga saludable. Por eso, es importante que visite al médico **después de 3 a 7 semanas del nacimiento** del bebé. Este **chequeo médico posparto es una excelente manera para que el médico controle si usted está saludable**. Su médico responderá a las preguntas sobre lactancia, anticonceptivos, cuándo es seguro volver a mantener relaciones sexuales y si tiene algún sentimiento de depresión.

Si tuvo una cesárea, el médico controlará la incisión 1 o 2 semanas después del nacimiento. De todas maneras, **necesitará un chequeo médico posparto**.

Reciba \$25 por realizar una consulta médica posparto

Por tiempo limitado, Molina presenta un programa especial para animar a las mujeres con BadgerCare Plus a realizar una consulta médica posparto. Llame a Molina Quality Department al 1 (414) 755-6661 y reciba más información sobre cómo puede obtener una tarjeta regalo de \$25 por su consulta médica posparto.



[MolinaHealthcare.com](https://www.MolinaHealthcare.com)

Veamos lo que Molina le ofrece en línea

¿Ha iniciado sesión en la página web de Molina últimamente?

Tiene muchos recursos para ayudarlo a conocer más sobre el modo en que funciona Molina. Puede encontrar en línea el Manual del miembro de Medicaid de 2019 y el Directorio de proveedores de Molina actualizado. Consulte estos importantes recursos para conocer mejor sus beneficios y su cobertura.

Otro recurso útil es nuestra Guía sobre cómo obtener atención médica de calidad. Visite www.MolinaHealthcare.com/MHWIMedicaidPublications para ver o imprimir la guía.

Esta guía lo ayuda a obtener más información sobre los programas y servicios que ofrecemos a nuestros miembros. Puede leer más sobre lo siguiente:

- **Programa de Mejoramiento de Calidad.** Siempre estamos en busca de nuevos medios para mejorar la atención que recibe. Puede leer sobre el avance que realizamos cada año.
- **Programa de Administración de Casos.** Proporcionamos información sobre cómo pueden usted o su cuidador recibir ayuda adicional si tiene una afección compleja y persistente.
- **Programa de Administración de la Salud.** Brindamos consejos sobre cómo mantenerse saludable si padece una afección crónica.

Protección de su privacidad

Su privacidad es importante para nosotros. Respetamos y protegemos su privacidad. Molina le informa cómo utiliza o comparte su información médica protegida (PHI, por sus siglas en inglés). Ingrese en el siguiente enlace para obtener una explicación resumida sobre cómo Molina protege su privacidad: <http://tinyurl.com/MHWIQualityGuide>.

Nuestra Notificación de las normas de privacidad incluye más información sobre cómo utilizamos y compartimos la PHI de nuestros miembros. Puede encontrar la Notificación de las normas de privacidad completa en nuestra página web: MolinaHealthcare.com. También puede solicitar una copia de nuestra Notificación de las normas de privacidad si llama al Departamento de Servicios para Miembros. El número telefónico se encuentra al reverso de su tarjeta de identificación del miembro.

Molina Healthcare of Wisconsin

Información importante de contacto

Manténgase en contacto con Molina, su socio de confianza en atención médica. Agende los números de Molina en su teléfono para acceder a ellos en forma fácil. Agregue la página web de Molina a su lista de favoritos para una conexión con Molina las 24 horas.



Agende estos
números
en su teléfono.

Centro de Apoyo al Cliente de Molina: el primer lugar al que debe acudir para obtener respuestas ¡rápido!

1 (888) 999-2404, TTY: 711 (de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m.)

Comuníquese con nosotros si tiene alguna pregunta sobre:

1. **Servicios de salud mental y de abuso de sustancias**
2. **Servicios dentales** para los miembros en los condados de Milwaukee, Waukesha, Racine, Kenosha, Washington y Ozaukee. Todos los otros condados reciben cobertura del Estado. Llame al: 1 (800) 362-3002.
3. **Cuidado para la vista**
Condado de Milwaukee: 1 (414) 760-7400
Fuera del condado de Milwaukee: 1 (800) 822-7228
4. **Encontrar un doctor, acceder a sus beneficios y mucho más**

Línea de Consejos de Enfermeras las 24 horas del día (los 7 días de la semana)

¿Está enfermo o herido? Con solo una llamada podrá contactarse con una enfermera que le brindará consejos paso a paso para ayudarlo a sentirse mejor.

Agregue este número a sus contactos.

Inglés: 1 (888) 275-8750, TTY: 711

Español: 1 (866) 648-3537, TTY: 711

Servicios de farmacia para miembros

1 (800) 362-3002

Asistencia de transporte para atención médica que no es de emergencia

Llame al menos 48 horas antes de su cita:

1 (866) 907-1493, TTY: 711

Línea "Where's My Ride":

1 (866) 907-1494, TTY: 711 (de lunes a viernes, de 7 a.m. a 6 p.m.)

Preguntas sobre sus derechos de atención médica

El departamento de defensoría para miembros es su socio de atención médica de confianza y puede ayudarlo con cualquier pregunta que tenga sobre su atención médica.

1. **Llame al: 1 (888) 999-2404, TTY: 711** (de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m.) Solicite un defensor de los miembros de Wisconsin.
2. **Correo electrónico:** MWIAdvocate@MolinaHealthcare.com

HealthInHand: una aplicación para teléfonos inteligentes iPhone y Android



Encontrar un doctor. Ver sus beneficios. Actualizar su información. Todo esto lo puede realizar con su teléfono, ¡las 24 horas del día! ¡Descárguela desde App Store o Google Play!



Estás en familia.

Línea de Consejos de Enfermeras las 24 horas 1 (888) 275-8750

¿Está enfermo, herido o tiene una lesión?

Como miembro de Molina Healthcare, cuenta con una **enfermera certificada** a una llamada de distancia, las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

¿No puede comunicarse con su médico? Llame al 1 (888) 275-8750, la **Línea de Consejos de Enfermeras disponible las 24 horas**. Si tiene impedimentos auditivos, llame al TTY/TDD: 711. En español: 1 (866) 648-3537, (TTY/TDD: 711). **Nuestras enfermeras le indicarán adónde ir si necesita ayuda médica rápida.**

Reciba la ayuda que necesita.

- Consejos y trato amable en su idioma.
- Indicaciones paso a paso para saber qué hacer en casa y sentirse mejor.
- Respuestas a sus preguntas si usted o su hijo se sienten mal.
- Llamada de seguimiento para ver si se siente mejor.
- Podemos programarle una consulta médica si es necesario.



**Línea de Consejos
de Enfermeras
disponible las 24 horas**

888-275-8750

Agregue este número a sus contactos.



MolinaHealthcare.com



Estás en familia.

**En caso de emergencias con riesgo de vida,
llame al 911**