

Boletín informativo sobre salud y bienestar del Mercado de Seguros Médicos 2019

Descubra lo que ofrece Molina en línea

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

Tiene muchos recursos que lo ayudarán a conocer mejor el modo en que funciona Molina. En línea encontrará el Directorio de proveedores de Molina, una herramienta importante para seleccionar proveedores y la mejor manera de administrar los costos del proveedor. Visite MolinaHealthcare.com/ProviderSearch.

Obtenga respuestas a algunas de las preguntas más frecuentes y conozca el significado de términos sobre seguros que pueden ser nuevos para usted, por ejemplo, autorización previa, necesidad médica y descripción de beneficios (EOB, por sus siglas en inglés). También encontrará recursos, boletines y otra información sobre una variedad de temas de atención médica.

Puede registrarse en Mi Molina, el portal en línea seguro y protegido de Molina, disponible en MiMolina.com. Mi Molina le permite administrar su plan médico, en cualquier momento y lugar. Manténgase conectado con Molina desde cualquier dispositivo, como su computadora o teléfono móvil.

Una vez realizada la inscripción, tendrá una vía de acceso rápido para revisar sus reclamos, buscar un médico, obtener recordatorios de salud para los servicios que necesite, pagar su prima, pedir o imprimir nuevas tarjetas de identificación y configurar el pago automático.

Recuerde programar su chequeo médico anual

Consulte con su proveedor para un chequeo médico anual. Es importante analizar qué exámenes preventivos necesita y cuándo los necesita. Visite a su proveedor incluso si se siente saludable.

¿Por qué son los exámenes preventivos importantes? Los exámenes preventivos pueden ayudar a evitar determinadas enfermedades. También ayudan a detectar problemas de salud de forma temprana, cuando son más fáciles de tratar. Si tiene un problema de salud, su proveedor puede ayudarlo a tratarlo.

Su edad, salud, sus antecedentes familiares y otros factores influyen en la frecuencia con la cual debe visitar a su proveedor. Las visitas periódicas preventivas a su proveedor pueden mantenerlo saludable y prevenir tratamientos médicos más caros en el futuro.



¿Sabía que puede pagar su factura desde cualquier dispositivo, en cualquier momento?

En esta edición

- Descubra lo que ofrece Molina en línea 1
- Recuerde programar su chequeo médico anual 1
- Recibir atención médica en el lugar indicado puede ahorrarle dinero..... 2
- Tome buenas decisiones sobre su salud..... 3
- Protéjase del sol este verano..... 4
- Independientemente de la estación, beba mucha agua..... 4

MolinaMarketplace.com



Estás en familia.

Recibir atención médica en el lugar indicado puede ahorrarle dinero

Tiene alternativas para los consejos y los tratamientos médicos después de las horas de consultas.

Como miembro de Molina, cuenta con una enfermera certificada a una llamada de distancia, las 24 horas del día, los 7 días de la semana. La Línea de Consejos de Enfermeras las 24 horas al día es un recurso increíble. Puede agregar la Línea de Consejos de Enfermeras las 24 horas al día a los contactos del teléfono.

- Llame al (888) 275-8750, TTY/TDD: 711
- En español: (866) 648-3537, TTY/TDD: 711

Centros de cuidado urgente y clínicas para atención después de hora

Necesita tratamiento médico y no puede esperar a una cita con su médico. Si no hay riesgo de vida, puede dirigirse a un centro de cuidado urgente o a una clínica para atención después de hora de la red de proveedores de Molina. Encuentre las ubicaciones más cercanas y guarde los números de teléfono y las direcciones en un lugar visible de su teléfono.

Siempre llame a la clínica con anterioridad, simplemente para asegurarse de que esté abierta. En algunos casos, puede programar una cita, y así eliminar las largas esperas en la clínica.

Algunos de los beneficios de los centros de cuidado urgente y las clínicas para atención después de hora incluyen:

- Tiempos de espera más breves
- Atención sin cita previa
- Muchos de estos lugares están abiertos después de hora y los fines de semana
- El personal incluye enfermeras certificadas y médicos acreditados

Los centros de cuidado urgente y las clínicas para atención después de hora pueden ayudarle con una variedad de condiciones médicas, por ejemplo:

- Torcedura o esguince de tobillo
- Tos, catarro o dolor de garganta
- Sarpullido leve
- Dolor de oídos
- Cortes, protuberancias, esguinces
- Fiebre o síntomas gripales
- Cuidado de heridas en general
- Mordedura de animales
- Infecciones urinarias
- Fiebre
- Asma leve
- Vacuna contra la gripe

Atención en la sala de emergencias (ER)

Esta sala de ER es para emergencias médicas con riesgo de vida graves, entre las que se incluyen (sin limitación):

- Intoxicación (para obtener asesoramiento, llame a Wisconsin Poison Center al (800) 222-1222, TTY: 711)
- Sangrado abundante
- Una quemadura grave
- Dificultad grave para respirar (respiración con dificultad)
- Sobredosis de medicamentos
- Dolor de pecho
- Fracturas

Llame al 911 si cree que tiene una emergencia que pone su vida en riesgo.

- Línea de Consejos de Enfermeras de Molina disponible las 24 horas. **GRATIS**
- Proveedor de atención médica primaria: una consulta con el médico. **\$**
- Clínicas de atención sin cita previa: ayuda en el mismo día para problemas de salud menores. **\$\$**
- Centro de atención de urgencia: ayuda en el mismo día para problemas médicos graves. **\$\$\$**
- Emergencia: cuando se requiere ayuda inmediata por riesgo de vida. **\$\$\$\$**

Costos diferentes para lugares diferentes. Elija con prudencia y responsabilidad.

MolinaMarketplace.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 están abiertos. 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.

Independientemente de la estación, beba mucha agua

Cualquier persona puede sufrir deshidratación, pero la afección es especialmente peligrosa en niños pequeños y adultos mayores. La sed no siempre es un indicador temprano confiable que indique que el cuerpo necesita agua.

Los signos de deshidratación en bebés y niños pequeños incluyen tener la boca y la lengua secas, llorar sin lágrimas, pañales secos por tres horas o más, fiebre alta y sueño o somnolencia poco usuales.

A medida que envejece, el cuerpo tiene menos reserva de fluidos, su capacidad de conservar el agua se reduce y percibir la sensación de sed puede ser menor.

¿Qué es la deshidratación?

La deshidratación ocurre cuando el cuerpo pierde más agua de la que usted consume. Si no reemplaza esa pérdida de fluidos, se deshidratará. La mejor forma de evitar la deshidratación es beber mucha agua.

¿Cuáles son los síntomas de la deshidratación?

Controle el color de su orina. Si bebe suficiente agua, el color será claro o amarillo claro. Si sufre deshidratación, el color de la orina será amarillo oscuro o ámbar.

Síntomas de la deshidratación:

- Sequedad bucal
- Mareos
- Debilidad
- Disminución en la producción de orina
- Calambres musculares

¿Cuánta agua debería beber cada día?

De acuerdo con el Instituto de Medicina, los **hombres deben beber aproximadamente 13 vasos de agua al día. Las mujeres deben beber cerca de 9 vasos de agua al día.** Su salud general depende del agua. Por ejemplo, el agua ayuda a digerir la comida y a mantener la temperatura del cuerpo. El agua le da energía y mantiene sana su piel. Hable con su proveedor de atención médica primaria sobre otras formas en la que puede mejorar su salud.

Agregue rodajas de fresa, limón o pepino al agua para darle un toque refrescante.

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.

HealthInHand: una aplicación para teléfonos inteligentes iPhone y Android

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

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

Centro de Apoyo al Cliente de Molina

¿Tiene preguntas sobre sus beneficios? ¿Tiene dificultad para que le completen una receta médica? ¿Necesita encontrar un proveedor? Llame al Centro de Apoyo al Cliente de Molina. El primer lugar al que debe acudir para obtener respuestas ¡más rápidas!

1 (888) 560-2043/ TTY: 711, (de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m.)

Pagar su prima

Asegúrese de que no se interrumpa su cobertura médica. Pague las primas antes de la fecha de vencimiento.

- **Pago en línea:** (fácil y disponible las 24 horas del día) a través de molinahealthcare.com
- **Pago por teléfono:** 1 (888) 560-2043, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m.
- **Pago automático:** acceda a MiMolina.com para registrarse. La mejor forma de asegurarse de que el pago de sus primas se realice a tiempo.
- **Correo postal:** envíe su cheque 14 días antes de la fecha de vencimiento o correrá el riesgo de que el pago de la prima se retrase.

Portal en línea de Mi Molina: regístrese en MiMolina.com

Gestione su atención médica en cualquier momento, en cualquier lugar. Estas son algunas de las cosas que puede hacer:

 Solicitar o imprimir tarjetas de identificación

 Actualizar su información de contacto

 Pagar su prima

 Cambiar de proveedor de atención médica primaria

 Imprimir los estados de cuenta de primas

 Programar el pago automático

 Consultar su elegibilidad

 Revisar sus reclamos

Información del Mercado de Seguros Médicos, las 24 horas del día (excepto los días festivos). Actualice el número de teléfono y la dirección.

- **En línea:** healthcare.gob
- **Teléfono:** 1 (800) 318-2596, TTY: 1 (855) 889-4325



Agende estos números en su teléfono.

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 de Molina 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.



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



Your Extended Family.

Aviso de no discriminación Molina Healthcare

Molina Healthcare (Molina) cumple con todas las leyes federales de derechos civiles relacionadas a los servicios de atención médica. Molina ofrece servicios de atención médica a todo miembro y no discrimina por motivos de raza, color, origen nacional, ascendencia, edad, discapacidad o sexo.

Molina también cumple con las leyes estatales aplicables y no discrimina por motivos de credo, género, identidad o expresión de género, orientación sexual, estado civil, religión, veteranos retirados honorablemente o estado militar, o el uso de un perro guía entrenado o un animal de servicio por una persona con una discapacidad.

Para ayudarle a hablar con nosotros, Molina proporciona los siguientes servicios sin costo alguno y de manera oportuna:

- Ayuda y servicios para personas con discapacidades
 - Intérpretes capacitados en lengua de señas
 - Material escrito en otros formatos (letra de molde grande, audio, formatos electrónicos accesibles, sistema braille)
- Servicios de idioma para personas que hablan otro idioma o tienen capacidades limitadas en inglés
 - Intérpretes capacitados
 - Material escrito traducido a su idioma

Si necesita estos servicios, comuníquese con los Servicios para los Miembros de Molina. El número de teléfono de Servicios para los Miembros de Molina se encuentra en el reverso de su tarjeta de identificación de miembro. (TTY: 711).

Si siente que Molina no le proporcionó estos servicios o lo discriminó por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo, puede presentar una queja. Puede presentar su queja en persona, por correo, fax o correo electrónico. Si usted necesita ayuda para escribir su queja, lo ayudaremos. Llame a nuestro Coordinador de Derechos Civiles al (866) 606-3889 o TTY: 711.

Envíe su queja por correo a la siguiente dirección: Coordinador de Derechos Civiles, 200 Oceangate, Long Beach, CA 90802.

Usted también puede enviar su queja por correo electrónico a civil.rights@molinahealthcare.com.

También puede presentar una queja ante Molina Healthcare AlertLine, las 24 horas al día, 7 días a la semana, en: <https://molinahealthcare.alertline.com>.

También puede presentar una queja relacionada con los derechos civiles ante el Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU., en la Oficina de Derechos Civiles. Los formularios de queja están disponibles en <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>. Puede enviar su queja por correo a esta dirección:

U.S. Department of Health and Human Services,
200 Independence Avenue, SW
Room 509F, HHH Building
Washington, D.C. 20201

También puede presentar su queja en una página web a través del Portal de Quejas de la Oficina de Derechos Civiles en <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>.

Si necesita ayuda, llame al (800) 368-1019; TTY (800) 537-7697.

You have the right to get this information in a different format, such as audio, Braille, or large font due to special needs or in your language at no additional cost.

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

ATTENTION: If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call Member Services. The number is on the back of your Member ID card. (English)

ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame a Servicios para Miembros. El número de teléfono está al reverso de su tarjeta de identificación del miembro. (Spanish)

注意: 如果您使用繁體中文，您可以免費獲得語言援助服務。請致電會員服務。電話號碼載於您的會員證背面。(Chinese)

CHÚ Ý: Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Hãy gọi Dịch vụ Thành viên. Số điện thoại có trên mặt sau thẻ ID Thành viên của bạn. (Vietnamese)

PAUNAWA: Kung nagsasalita ka ng Tagalog, maaari kang gumamit ng mga serbisyo ng tulong sa wika nang walang bayad. Tumawag sa Mga Serbisyo sa Miyembro. Makikita ang numero sa likod ng iyong ID card ng Miyembro. (Tagalog)

주의: 한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. 회원 서비스로 전화하십시오. 전화번호는 회원 ID 카드 뒷면에 있습니다. (Korean)

تنبيه: إذا كنت تستخدم اللغة العربية، تتاح خدمات المساعدة اللغوية، مجانًا، لك. اتصل بقسم خدمات الأعضاء. ورقم الهاتف هذا موجود خلف بطاقة تعريف العضو الخاصة بك. (Arabic)

ATANSYON: Si w pale Kreyòl Ayisyen, gen sèvis èd pou lang ki disponib gratis pou ou. Rele Sèvis Manm. W ap jwenn nimewo a sou do kat idantifikasyon manm ou a. (French Creole)

ВНИМАНИЕ: Если вы говорите на русском языке, вы можете бесплатно воспользоваться услугами переводчика. Позвоните в Отдел обслуживания участников. Номер телефона указан на обратной стороне вашей ID-карты участника. (Russian)

ՈՒՇԱՂԴՈՒԹՅՈՒՆ: Եթե դուք խոսում եք հայերեն, կարող եք անվճար օգտվել լեզվի օժանդակ ծառայություններից: Չանգահարե՛ք Հաճախորդների սպասարկման բաժին: Հեռախոսի համարը նշված է ձեր Անդամակցության նոյնականացման քարտի ետևի մասում: (Armenian)

注意事項: 日本語を話される場合、無料の言語支援をご利用いただけます。会員サービスまでお電話ください。電話番号は会員IDカードの裏面に記載されております。(Japanese)

توجه: اگر به زبان فارسی صحبت می‌کنید، خدمات کمک زبانی، بدون هزینه در دسترس شما هستند. با خدمات اعضا تماس بگیرید. شماره تلفن روی پشت کارت شناسایی عضویت شما درج شده است. (Farsi)

ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਪੰਜਾਬੀ ਬੋਲਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਤਾਮਾ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਫਤ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਮੈਂਬਰ ਸਰਵਿਸਿਜ (Member Services) ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਨੰਬਰ ਤੁਹਾਡੇ Member ID (ਮੈਂਬਰ ਆਈ.ਡੀ.) ਕਾਰਡ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਹੈ। (Punjabi)

ACHTUNG: Wenn Sie Deutsch sprechen, stehen Ihnen kostenlos sprachliche Hilfsdienstleistungen zur Verfügung. Wenden Sie sich telefonisch an die Mitgliederbetreuungen. Die Nummer finden Sie auf der Rückseite Ihrer Mitgliedskarte. (German)

ATTENTION : Si vous parlez français, des services d'aide linguistique vous sont proposés gratuitement. Appelez les Services aux membres. Le numéro figure au dos de votre carte de membre. (French)

LUS CEEV: Yog tias koj hais lus Hmoob, cov kev pab txog lus, muaj kev pab dawb rau koj. Cov npawb xov tooj nyob tom qab ntawm koj daim npav tswv cuab. (Hmong)