

Mi salud, mi vida de Molina

Molina's myhealthmylife

un boletín informativo para los miembros de Wisconsin solamente



CONTENIDO

Cómo encontrar un médico en el directorio en línea de proveedores de Molina	2
¡No pierda un solo momento!	2
Qué hacer cuando se sienta enfermo/a	3
Alimentación saludable con un bajo presupuesto	4
Cobertura dental para los miembros de Molina	5
Para entender mejor su asma	6
Crecer de manera saludable	7
Prevenga el cáncer de cuello uterino, ¡hágase un examen de detección hoy mismo!	8
Su guía para un embarazo saludable	8
Controle su presión arterial	8
Reduzca su riesgo cáncer de mama	9
¡Manténgase en contacto con los beneficios de atención médica para usted y con Molina!	9

Cómo encontrar un médico en el directorio en línea de proveedores de Molina

Sabemos que no hay nada más importante que ver a un médico en el que usted puede confiar. No importa qué tipo de médico esté intentando encontrar, nuestro directorio en línea de proveedores tiene lo que está buscando ¡siempre y en cualquier lugar!

Solamente siga estos simples pasos a continuación, o no dude en llamarnos para ayudarle al **(888) 999-2404 (número de TTY: 711)**.

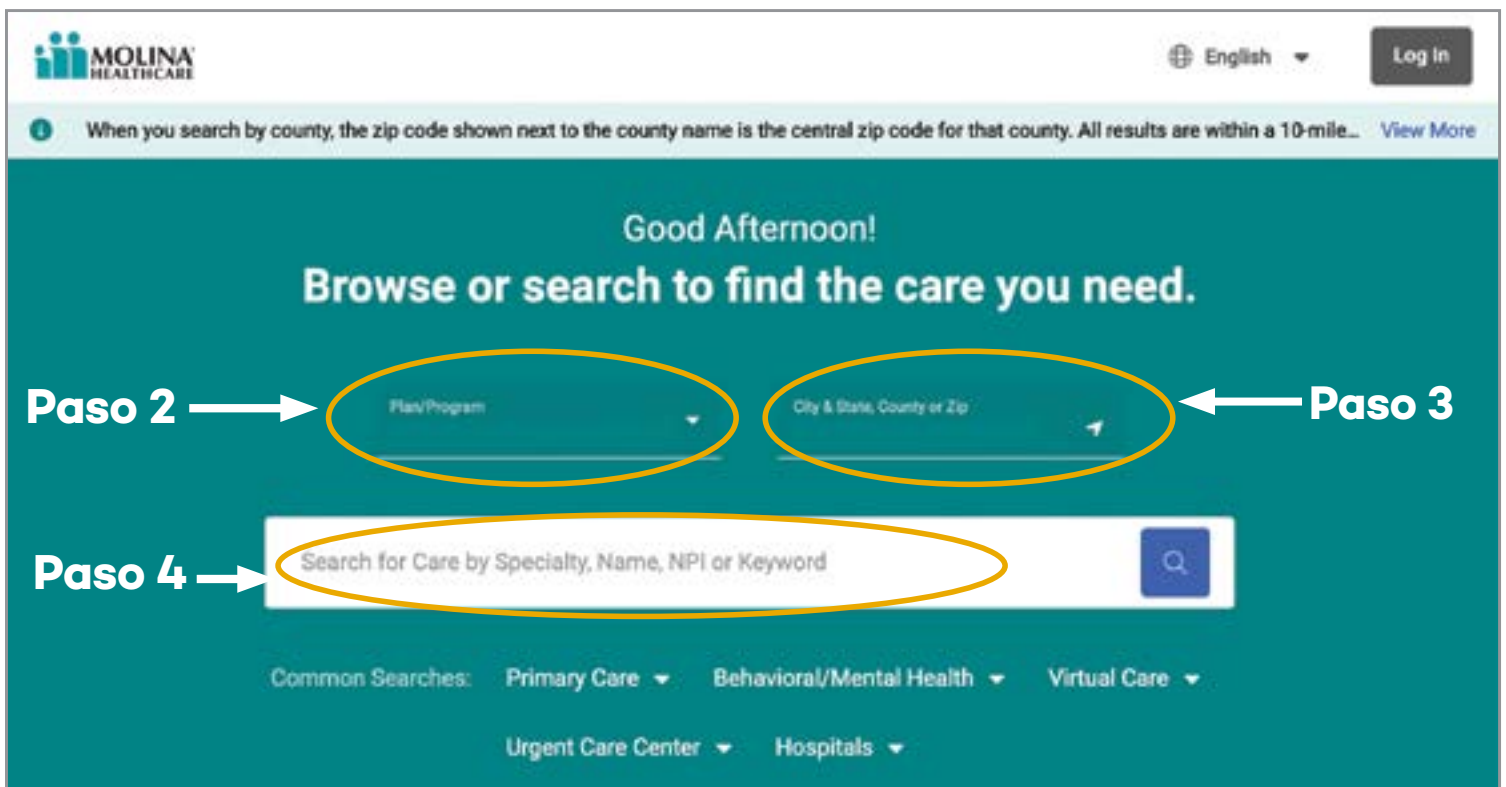
Paso 1: Vaya a molinaproviderdirectory.com/wi

Paso 2: En esta página de bienvenida, elija el nombre de su plan o programa.

Paso 3: Ingrese su ciudad y estado o código postal.

Paso 4: Ingrese el tipo de médico que está buscando.

¡Consejo! Si no sabe el tipo exacto de especialista que está buscando, ¡no se preocupe! Puede escribir palabras clave como “Ear/Nose/Throat” (oído, nariz y garganta), “Behavioral Health” (salud del comportamiento), “ADHD” (trastorno de déficit de atención/hiperactividad), etc.



¡No pierda un solo momento!

Reciba recordatorios e información necesaria importante sobre su salud en cualquier lugar ¡donde sea que la vida le lleve!

Conéctese con Molina de todas las formas que se adapten a su ajetreada vida. Háganos saber si desea recibir mensajes de texto y/o correos electrónicos de Molina.

Llame al Departamento de Servicios a Miembros de Molina al (888) 999-2404 (número TTY: 711).

- Díganos cómo quiere que Molina se comunique con usted.
- También puede inscribirse para recibir mensajes de texto y correos electrónicos a través del portal para miembros de Molina MyMolina.com.
- Para inscribirse para recibir textos de Molina, solamente escriba JOIN (unirse) al 94870.

Qué hacer cuando se sienta enfermo/a

¿Se siente enfermo/a y no está seguro/a qué hacer? No se preocupe, ¡estamos aquí para ayudarle!

¿Cuáles son mis opciones?

Proveedor de atención primaria (PCP)

Cuando tenga un problema menor que requiera atención médica, llame a su proveedor de atención primaria (PCP), de día o de noche.

Si llama después del horario regular de atención, el personal de turno le devolverá la llamada.

Llame para asuntos como los siguientes:

- Resfriado o tos
- Gripe
- Chequeos regulares
- Dolor de oído
- Dolor de garganta
- Medicamentos o reposiciones
- Diarrea

¿Desea que su consulta con el médico sea satisfactoria?

Descargue esta útil [lista de verificación](#) con consejos para antes, durante y después de su próxima consulta médica.

Línea de consejos de enfermería 24 horas al día de Molina

Si no está seguro/a de adónde ir o qué hacer, llame a nuestra Línea de consejos de enfermería, disponible 24 horas al día al **(888) 275-8750**. Nuestras enfermeras están listas para responder sus preguntas médicas.

Llame para asuntos como los siguientes:

- Ayuda para entender sus síntomas
- Consejos sobre dónde ir para recibir la atención que necesita.



Centro de atención urgente

Si no es una emergencia pero usted necesita la atención inmediatamente, vaya al centro de atención urgente de su localidad. Los centros de atención urgente son una excelente opción si necesita atención después del horario regular de atención.

Acuda para asuntos como los siguientes:

- Síntomas severos de resfrío o gripe
- Dolor de oído
- Dolor de garganta
- Gripe o virus estomacal
- Herida que necesita puntos
- Torceduras o contusiones profundas

Sala de emergencia (ER)

Cuando piense que su vida o salud están en peligro, llame al 911 o vaya a la sala de emergencia (ER) más cercana.

Acuda para asuntos como los siguientes:

- Sangrado muy grave
- Dolor estomacal muy grave
- Dolor o presión en el pecho
- Lesión o trauma en la cabeza
- Mareo o dificultad para ver repentinos

Alimentación saludable con un bajo presupuesto

A veces, parece que comer saludablemente es muy costoso. Pero no se preocupe, es posible alimentarse de manera saludable con un bajo presupuesto.

Pruebe algunos de estos consejos:



Compre frutas y verduras frescas y de estación.



Compre frutas y verduras enlatadas y congeladas durante todo el año.



Compre cereales integrales (como el arroz integral o la pasta hecha con harina integral) que no son mucho más caros que el arroz blanco o la pasta hecha con harina blanca.



Compre proteínas vegetarianas como huevos, frijoles, queso, edamame (frijoles de soya) y tofu.



Compre cortes de carne más económicos como arrachera de res, pollo entero y paleta de cerdo. Use una olla de cocción lenta para cocinarlos hasta que queden tiernos.



Lea las publicidades de las tiendas de alimentos y planifique sus comidas en base a las ofertas.



Compre artículos de la marca de la tienda en lugar de comprar artículos de marcas más costosas.



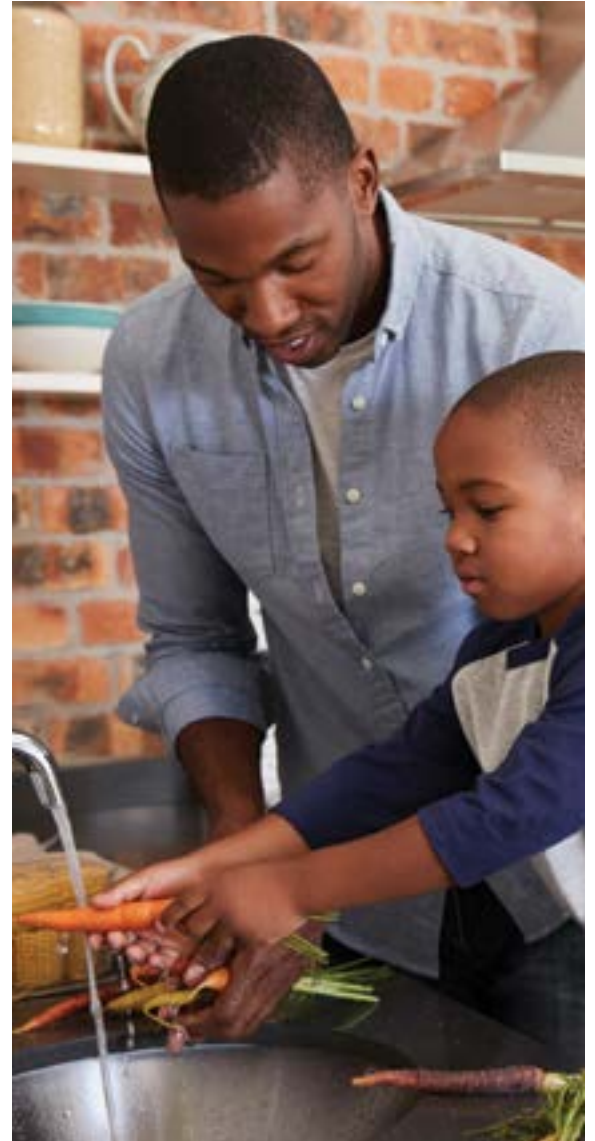
Use cupones de descuento para comprar artículos de uso cotidiano. No compre cosas solo porque tiene un cupón de descuento.



Haga una lista antes de ir a la tienda y llévela para hacer las compras.



No haga las compras cuando tenga hambre.



¡Haga clic para obtener más información médica por internet!

Cobertura dental para los miembros de Molina

Todos los miembros de Molina Healthcare of Wisconsin Medicaid SSI/Badgercare Plus tienen cobertura dental.

Cómo encontrar un proveedor dental

Si vive en los condados de Milwaukee, Kenosha, Ozaukee, Racine, Washington o Waukesha:

- Llame al Departamento de Servicios a Miembros al **(888) 999-2404** (TTY: 711), de lunes a viernes, 8 a.m.–5 p.m.
- O vaya a molinaproviderdirectory.com/wi.

Si vive fuera de esas áreas:

- Llame al **(800) 362-3002**
- O vaya a www.forwardhealth.wi.gov y siga estos pasos:
 1. Haga clic en el ícono o el enlace de “Members” (Miembros) en la sección central de la página.
 2. Desplácese hacia abajo y haga clic en la pestaña “Resources” (Recursos).
 3. Haga clic en el enlace “Find a Provider” (Buscar un proveedor).
 4. En la opción “Program” (Programa), elija BadgerCare/Medicaid.



¿Necesita transporte para ir al dentista?

Llame al administrador de transporte médico para situaciones no de emergencia (NEMT) de Wisconsin al **(866) 907-1493** (número de TTY: 711) si requiere traslado hacia el consultorio del dentista o de regreso a casa.

Para entender mejor su asma

Los tratamientos para el asma no curan la enfermedad, pero pueden mejorar los síntomas.

Siga las indicaciones de su médico durante el tratamiento.

No existe la “mejor” medicina. El asma de cada persona es diferente. Su médico trabajará con usted para que reciba el tratamiento más apropiado para su caso.

El tratamiento correcto logrará que usted:

- Respire mejor
- Pueda hacer más de sus actividades preferidas
- Tenga menos síntomas de asma

Las personas asmáticas suelen recibir una combinación de medicamentos de alivio rápido y de control a largo plazo.

El tratamiento correcto para su asma le ayudará a prevenir ataques y visitas a la sala de emergencias.

Conozca la mejor forma de controlar su asma

1. Inhalador de control a largo plazo: funciona más lentamente pero, si se usa a diario, le ayudará a prevenir sus ataques asmáticos en el futuro.

- Necesitará usar este inhalador **a diario**, aunque se sienta bien.
- Si utiliza el inhalador de control a diario, **usará menos los inhaladores de rescate.**

2. Inhalador de alivio rápido (rescate): es un tipo de inhalador para emergencias y funciona rápido. Relaja y abre sus vías respiratorias y le ayuda a respirar con más facilidad.

- Utilice este inhalador cuando comiencen los síntomas del asma o cuando sufra un ataque asmático, le aliviará inmediatamente.
- **Usar este inhalador varias veces a la semana indica que su asma está mal controlada.** Consulte a su médico para saber si es necesario hacer algún cambio.

Qué recordar:

- Utilizar el medicamento correcto.
- Tomar el medicamento en el horario apropiado.



Los inhaladores de control incluyen: Qvar®, Flovent®, Alvesco®



Los inhaladores de rescate incluyen: ProAir®, Proventil®, Ventolin® (Albuterol)

¿No está seguro de estar tomando sus medicamentos correctamente?

Consulte a su médico, farmacéutico o equipo de atención médica, para que puedan ayudarle a comprender cuál es la forma correcta de tomar su medicamento o a ajustar el tratamiento que está recibiendo. Si tiene preguntas sobre cómo Molina puede apoyarle en sus esfuerzos para controlar su asma, llame al **1 (844) 484-1949**, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m.



Creecer de manera saludable

Un chequeo regular para niños menores de 18 años comúnmente se llama “visita de rutina”. Estas visitas ayudan a los bebés, niños y adolescentes a recibir los cuidados que necesitan para mantenerse saludables.

Durante estas consultas, el médico hará un examen físico, el seguimiento del crecimiento y desarrollo del niño o de la niña y le pondrá las vacunas necesarias.

Es una oportunidad para el padre, la madre, los proveedores y los niños de hablar sobre la nutrición, la seguridad, las vacunas y muchos temas apropiados según la edad. Estas visitas son importantes ¡aun si el niño o la niña está saludable!

Estos son los momentos en los que tiene que acudir a la consulta:

- En la primera semana después del nacimiento
- 2 meses de edad
- 4 meses de edad
- 6 meses de edad
- 9 meses de edad
- 12 meses de edad
- 15 meses de edad
- 18 meses de edad
- Cada año entre los 2 y 21 años de edad

Llame hoy mismo al consultorio de su médico para programar una visita de rutina para su hijo/a.



¿Necesita ayuda para encontrar un médico, necesita transporte o tiene preguntas? Llame al Departamento de Servicios a Miembros de Molina al **(888) 999-2404 (número de TTY: 711)**, de lunes a viernes, 8 a.m. a 5 p.m. hora oficial del Centro.

Si tiene preguntas sobre la salud, llame a nuestra línea de consejos de enfermería disponible las 24 horas del día al **(888) 275-8750** (inglés) o **(866) 648-3537** (español).



Prevenga el cáncer de cuello uterino, ¡hágase un examen de detección hoy mismo!

Todas las mujeres están en riesgo del cáncer de cuello uterino. En las primeras etapas, posiblemente no sienta señales ni síntomas.

Lo más importante que puede hacer para prevenir el cáncer de cuello uterino si usted tiene entre 21 y 65 años es someterse a pruebas de detección del cáncer de cuello uterino (también denominadas pruebas de Papanicolaou o pruebas del VPH). Esta prueba de detección puede ayudar a detectar precozmente el virus que causa el cáncer. Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), el cáncer de cuello uterino puede prevenirse o curarse si se detecta y trata a tiempo.

Detenga el cáncer antes de que empiece y póngase en contacto con su médico hoy mismo para programar una prueba de detección del cáncer de cuello uterino.



Su guía para un embarazo saludable



Si está embarazada o tiene planes de estarlo, ¡estamos aquí con usted en cada paso del camino! Revise nuestro nuevo folleto “Su guía a un embarazo saludable”. Puede descargarlo [aquí](#) o llámenos al **(888) 999-2404** para obtener una copia.

Controle su presión arterial

Controlar la presión arterial es una medida preventiva de salud que puede ayudarle a usted y su proveedor a administrar mejor su atención médica. Incorpore a su rutina el control periódico de su presión arterial.

Haga clic [aquí](#) para descargar el calendario de control de la presión arterial de Molina.



Reduzca su riesgo cáncer de mama



Mujeres entre 50 y 74 años:
Háganse una mamografía a más tardar el 31 de diciembre de 2024 y podrían ganar una tarjeta de regalo.

Las pruebas de detección del cáncer de mama, también llamadas mamografías, son la mejor manera de detectar cambios en la mama que puedan provocar cáncer. Si se detecta temprano, hay una probabilidad de 99% de sobrevivir*.

Los asesores médicos dicen que las mujeres deben hacerse una mamografía al menos cada 2 años si tienen 40 años o más. Una mamografía es una radiografía que ayuda a los médicos a detectar cualquier cambio en los senos. Es un procedimiento seguro y más cómodo de lo que solía ser. Está cubierto para las miembros de Molina.



Aunque esté gozando de buena salud, usted podría estar en riesgo cáncer de mama.

¡No demore!

Llame a Molina al **(888) 999-2404** (número de TTY: 711) para que la ayuden a programar una mamografía GRATUITA en un consultorio cerca de usted. Podemos ayudarle para conseguir transporte gratuito y ver si reúne los requisitos para una **tarjeta de regalo de \$25**.

*Breast Cancer Facts & Stats 2024 - Incidence, Age, Survival, & More (Datos y estadísticas de cáncer de mama 2024: incidencia, edad, sobrevivencia y más) ([nationalbreastcancer.org](https://www.nationalbreastcancer.org))

¡Manténgase en contacto con los beneficios de atención médica para usted y con Molina!

Conozca su mes de renovación.

Inicie sesión en access.wi.gov o en su aplicación de teléfono móvil MyACCESS.

Lea todo el correo del Departamento de Servicios de Salud de Wisconsin (DHS). Abra el paquete de renovación del DHS que le llegará aproximadamente un mes antes de la fecha de renovación. Por ejemplo, si su renovación vence en octubre, recibirá un aviso en septiembre. **Molina le aconseja que actúe de inmediato cuando reciba ese paquete del DHS.** ¡No arriesgue perder sus beneficios de atención médica!

Para obtener más información, visite MolinaHealthcare.com/keepmyhealthplan/WI.

