

Boletín Informativo de Salud y Bienestar

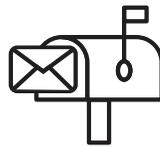


No se arriesgue a un intervalo en su cobertura de Medicaid

¿Tiene ForwardHealth su dirección, número de teléfono y dirección de correo electrónico actualizados? Recuerde: use una dirección postal a donde siempre pueda llegarle el correo.

Mantenga su cobertura

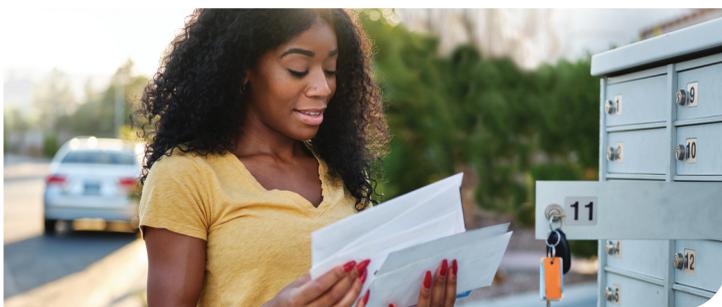
1. Siempre abra y lea las cartas que reciba del Departamento de Servicios de Salud de Wisconsin y de Molina.
2. No se olvide de las fechas límite importantes. Las cartas le informan lo que usted necesita hacer para recibir beneficios continuados.



Pasos siguientes

1. Comuníquese con su agencia local
2. Vaya a [access.wi.gov](https://www.access.wi.gov).

No se arriesgue. Asegúrese de que el Departamento de Servicios de Salud de Wisconsin tenga su información de contacto actualizada. ¡Su salud es importante!



Continúa en la página 2

En este número

No se arriesgue a un intervalo en su cobertura de Medicaid.....1-2

Línea 988 de emergencia de prevención del suicidio y para las crisis.....2

Diga “NO” a las bebidas gaseosas3

Por qué son importantes las visitas de rutina para niños 4-5

¿Por qué Molina sigue llamándome? ..6

Alerta de test de plomo.....7

Obtenga recompensas por las visitas al médico.....7

Recordatorio importante de salud para mujeres.....8

¿Está al día con la protección contra el COVID?.....9

Declaración de no discriminación y 155710-11

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

Para obtener esta información en su idioma o formato preferido, llame a Servicios a miembros al (888) 999-2404, número TTY: 711, de 8 a.m. a 5 p.m. El número está al dorso de su tarjeta de identificación de miembro.

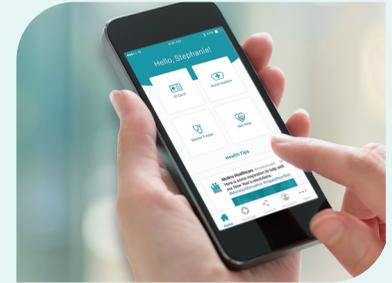
No se arriesgue a un intervalo en su cobertura de Medicaid continuación

Aplicación de teléfono móvil MyACCESS: Manténgase en contacto con sus programas estatales

Manténgase al día con los programas estatales en los que usted está inscrito, tales como Wisconsin Medicaid, BadgerCare Plus, FoodShare, etc.

¿Por qué tener la aplicación?

- Para revisar el estado de sus beneficios
- Para tener una tarjeta digital de ForwardHealth en su teléfono
- Para actualizar su dirección y número de teléfono
- Para recibir alertas de acciones que usted necesita tomar
- Para enviar documentos



¿Cómo puedo empezar?

Descargue MyACCESS de manera gratuita de App Store o Google Play Store. Necesita tener por lo menos un teléfono iOS 10.0 o Android 6.0 para descargar la aplicación.

Para recibir ayuda, llame a Servicios a miembros de ForwardHealth al 1 (800) 362-3002, de lunes a viernes de 8 a.m. a 6 p.m.

La línea 988 de emergencia de prevención del suicidio y para las crisis está lista para ayudar

Obtenga apoyo durante un problema de salud mental, un problema de abuso de sustancias o pensamientos de suicidio.

La línea 988 de emergencia de prevención del suicidio y para las crisis ofrece **apoyo gratuito y confidencial** a cualquier persona que sufra una crisis suicida, de salud mental y/o de consumo de sustancias. Si una persona apoya a alguien que está pasando por un problema de crisis, también puede utilizar la línea de emergencia 988.

Cuando las personas utilizan la línea 988 de prevención del suicidio y para las crisis en Wisconsin están conectadas con la línea de emergencia de Wisconsin, un centro de apoyo en el estado, que funciona 24 horas al día, siete días a la semana. Consejeros capacitados responden a todas las llamadas y textos. Las personas también conversan por internet en 988lifeline.org.

Los consejeros responderán a las llamadas y a los mensajes de texto lo más rápidamente posible. Las personas recibirán el apoyo de consejeros que las escucharán y apoyarán en su aflicción. Los consejeros se centran en habilidades para reducir la tensión y enfrentar situaciones.

La línea de emergencia de Wisconsin no puede enviar a una persona para que responda a la crisis. Una respuesta en persona requiere un traslado a otro servicio. Esto podría implicar al equipo de crisis de su condado y/o a los agentes del orden público.

Hay consejeros y personal bilingüe para las personas que llamen al 988. Los textos y los diálogos por internet se realizan únicamente en inglés.

La línea de emergencia de Wisconsin cuenta con el apoyo del Departamento de Servicios de Salud de Wisconsin.

Diga “NO” a las bebidas gaseosas.

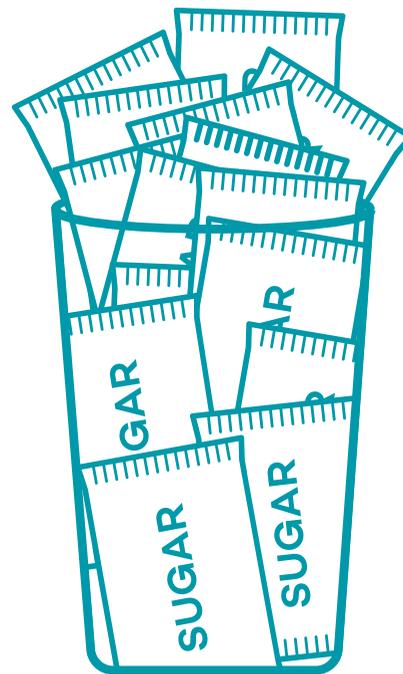
No deje que el buen sabor lo engañe.

Tome la decisión inteligente. Beba agua y leche para tener huesos, dientes, ojos y piel sanos. Considere agregarle sabor a su agua con fruta fresca.

Sabía que:

- Hay más de 10 cucharaditas de azúcar en una lata de bebida gaseosa de 12 onzas. Eso es como 18 paquetes de azúcar.
- Hay incluso **más azúcar en las bebidas gaseosas de naranja**, uva o ponche de frutas. Por lo tanto, no deje que el color lo engañe. Las bebidas gaseosas son básicamente azúcar líquida ¡y eso no tiene nada de saludable!

¡Estas bebidas baratas pueden causar problemas de salud en el futuro como **diabetes, obesidad y caries!**



Adultos: limiten, reduzcan y eliminen los refrescos de sus dietas.

Padres y madres: no acostumbren a sus hijos a tomar bebidas gaseosas.

Por qué son importantes las visitas de rutina para niños (del nacimiento hasta la adolescencia)

Los padres y madres son importantes en darles a sus hijos un inicio saludable. Eso significa llevar a los hijos a las consultas médicas que empiezan la primera semana después del nacimiento.

Aunque piense que su hijo(s) está bien, es importante llevarlo(a) a sus visitas de rutina con el médico.

Estas consultas sirven para que su hijo(a) siga saludable a medida que crece y se desarrolla.

No hay excusas

No escatime en esfuerzos. Estas consultas no tienen costo alguno para usted. Podemos ayudarle a concertar una cita. También podemos ayudarle con el transporte para ir al consultorio médico.

La salud de su hijo(a) está en sus manos. **Usted** es responsable de llevar a sus hijos a estas visitas de rutina para niños.

¿Qué sucede en una visita de rutina para niños?

Desde el nacimiento hasta la adolescencia hay varios chequeos de salud para los niños.

Recuerde: Los niños crecen y se desarrollan rápido en sus primeros cinco años. Es por ese motivo que hay bastantes consultas médicas durante esos años.

Las visitas de rutina para niños sirven para detectar problemas médicos a tiempo. El médico también hablará con usted sobre sus preocupaciones acerca de su hijo(a). Por ejemplo: malos hábitos de sueño y alimentación, sarpullidos, dolor de oídos y llantos frecuentes, alergias, ansiedad, falta de atención, etc

Detecte los problemas a tiempo. Los problemas no detectados solamente empeoran a medida que su hijo(a) crece.

Un examen físico de la cabeza a los pies es fundamental en cada visita de rutina para niños. **Los niños de 2 años y medio deberían haber completado 8 visitas de rutina.**

Estas son algunas de las cosas que se examinarán.

- ✓ **Ojos** — ¿su hijo(a) ve las cosas con claridad?
- ✓ **Oídos** — ¿cómo responde su hijo(a) a los sonidos?
- ✓ **Peso** — ¿tiene su hijo(a) el peso saludable?
- ✓ **Habla** — ¿cuáles sonidos y palabras está su hijo(a) haciendo y comprendiendo?
- ✓ **Habilidades Motoras** — ¿son flexibles los brazos y las piernas? ¿está su hijo(a) gateando, parándose y caminando según lo esperado?
- ✓ **Motor skills** — are arms and legs flexible; is your child's crawling, standing, walking on track.



¿Llevar a mi hijo a una consulta médica cuando está enfermo cuenta como una visita de rutina?

Es importante que el padre o la madre lleve a su hijo(a) al médico es importante. Recuerde que puede llamar a la línea de consejos de enfermería de Molina al (888) 275-8750, disponible las 24 horas del día, número TTY: 711, para obtener ayuda rápida con sus preguntas de salud.

Sin embargo, llevar a su hijo(a) al médico cuando está enfermo(a) no es lo mismo que una visita de rutina.

De hecho, cuando su hijo(a) está enfermo(a), el médico quizás no pueda hacer un examen de rutina o darle las vacunas necesarias.

Entendemos que usted quisiera combinar consultas; pero no es la mejor idea. Si su hijo(a) está enfermo(a), el médico se concentrará en tratar su enfermedad.

Hacer un examen de rutina cuando su hijo(a) está saludable le da al médico el tiempo necesario para hacer los exámenes y test apropiados. ¡Siga el cronograma y haga lo correcto para su hijo(a)!

¿Respecto a las vacunas?

Su hijo(a) necesita vacunas. Las vacunas protegerán a su hijo(a) contra las enfermedades más graves ahora y en el futuro.

Cumpla con el cronograma de vacunas. **Recuerde: cuando cumple con el cronograma de vacunas, usted protege a su hijo(a) de 14 enfermedades graves antes de que cumpla dos años de edad.** Pero no se detenga ahí: manténgase al día con las vacunas de su hijo hasta que cumpla los 18 años.

Algunas vacunas se colocan solamente una vez. Otras requieren hasta cuatro dosis. **Todas las dosis de las vacunas son importantes.** No falte a ninguna de ellas. Siempre hable con el médico sobre sus preocupaciones.

¿Tiene preguntas?

Molina está aquí para ayudarle. Llame a Servicios a miembros de Molina al 1 (888) 999-2404, número TTY: 711 para obtener ayuda para encontrar un nuevo médico, sacar citas y transporte.



El cronograma de las visitas de rutina para niños

Las visitas de rutina para niños se recomiendan desde el nacimiento hasta la adultez, a las edades siguientes:

De 2 a 5 días

1 mes

2 meses

4 meses

6 meses

9 meses

12 meses

15 meses

18 meses

2 años

De 3 a 18 años

(una visita cada año)

Acuda a estas citas.

Las visitas de rutina para niños son fundamentales para que su hijo(a) tenga un comienzo saludable, esté al día con las vacunas y detecte a tiempo los problemas médicos, como el asma, las alergias, la diabetes, la obesidad y los problemas de salud mental.

¿Por qué Molina sigue llamándome?

Usted tiene una vida ocupada. Molina desea recordarle sobre las consultas médicas importantes y llamarle de nuevo después de que recibió atención médica. También desea recordarle sobre eventos, recompensas y otras cosas GRATUITAS auspiciados por Molina.

Es importante que hablemos con usted. Si tenemos un mensaje, será corto. También le proporcionamos un número de teléfono que quisiéramos que use cuando nos devuelva una llamada.

Cuando nos comunicamos con usted, le hacemos preguntas para confirmar que estamos hablando con usted y no con otra persona. Ese es el motivo de hacerle unas cuantas preguntas. Quizás le preguntemos su fecha de nacimiento y su dirección. Esto nos ayuda a verificar si usted es el que está realmente al teléfono. Queremos proteger su privacidad.

Devuelva las llamadas de Molina

Si usted no puede contestar cuando llamamos, o si perdió la llamada, recuerde devolvernos la llamada con el número de teléfono que le dimos.

Otra manera de obtener información de Molina: ¡descargue la aplicación de teléfono móvil de Molina!

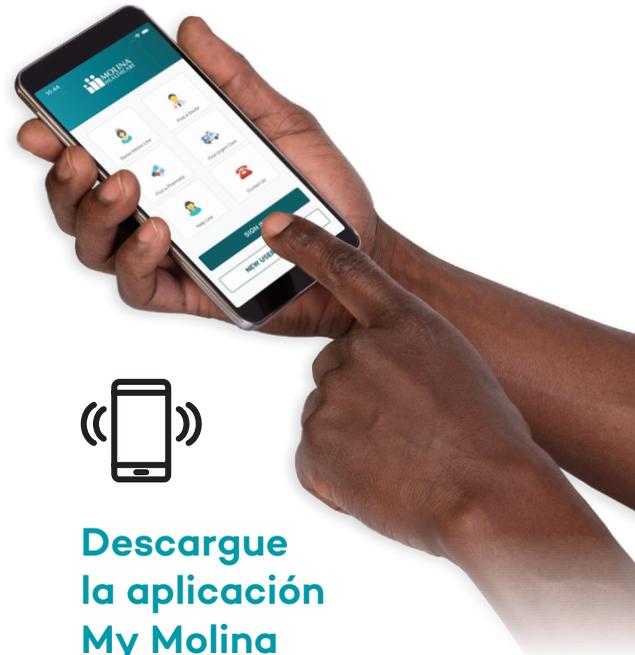
La aplicación de teléfono móvil de Molina le permite obtener todo lo relacionado con Molina y ForwardHealth en forma rápida y segura.

Otras funciones de la aplicación de teléfono móvil de Molina

- Guarda su identificación personal para que pueda accederla con facilidad
- Tiene la información de su médico a mano
- Acceso a los resultados de las pruebas de laboratorio
- Acceso rápido a la línea de consejos de enfermería 24 horas al día de Molina

¿Necesita más información?

Si necesita ayuda para descargar la aplicación de teléfono móvil de Molina en su teléfono o computadora, llame a Servicios a miembros de Molina al 1 (888) 999-2404, número TTY: 711, lunes a viernes de 8 a.m. a 5 p.m.



Descargue
la aplicación
My Molina





Alerta de test de plomo

No existe un nivel seguro de exposición al plomo para los niños. Hágale un test de plomo a su hijo(a) **a partir de un año de edad.** El plomo en el organismo de los niños puede frenar el crecimiento, causar problemas de aprendizaje y de comportamiento y dañar el sistema nervioso de los niños. Hágale un test de plomo a su hijo tan pronto como sea posible. **El test de plomo es gratuito.**

El riesgo de exposición al plomo para bebés y niños pequeños aparece de diversas maneras.

- El plomo puede permanecer en el polvo de casas antiguas, y hasta de casas renovadas. Esto significa todos los lugares a donde van los niños, como la casa de sus abuelos, las guarderías infantiles y las iglesias.
- En la tierra. Un niño puede accidentalmente tragar tierra cuando se lleva la mano a la boca.
- Algunos juguetes, plástico vinilo y madera pintada.
- Platos vidriados más antiguos.
- Persianas venecianas antiguas de vinilo
- Latas de aluminio importado con costuras soldadas.
- Beber agua de tuberías contaminadas.
- Algunos dulces importados.
- El polvo en la ropa de personas que trabajan fuera del hogar.



No se arriesgue. Estos son algunos lugares en donde puede hacerle un test de plomo a su hijo(s) GRATIS:

- El consultorio del médico de su hijo(a)
- En la mayoría de las clínicas para mujeres, bebés y niños (WIC, por sus siglas en inglés)
- En la mayoría de las clínicas de los departamentos de salud

Obtenga recompensas por las visitas al médico

En los próximos meses, Molina se comunicará con usted respecto a las tarjetas de regalo de recompensa por visitas importantes al médico. No se las pierda. ¡Se sorprenderá de cuántas recompensas puede obtener!



Cómo se comunica Molina con usted sobre las recompensas

1. **Por llamadas telefónicas:** conteste las llamadas de Molina. No se olvide de escuchar los mensajes telefónicos de Molina.
2. **Por correo postal:** revise su buzón de correo. Siempre abra el correo de Molina y de ForwardHealth. No se pierda información importante. Si tiene alguna pregunta sobre el correo que recibe, llame a Servicios a miembros de Molina al 1 (888) 999-2404, número TTY: 711. El personal de Molina está aquí para ayudarle.
3. **Por correo electrónico:** si desea correos electrónicos de Molina, **su primer paso es llamar al 1 (888) 999-2404.**
4. **Por mensaje de texto** si desea mensajes de texto de Molina, **su primer paso es llamar al 1 (888) 999-2404**

Trabajemos unidos para mantenerles a usted y su familia saludables.



Recordatorio importante de salud para las mujeres

Las pruebas de detección del cáncer de mama, también llamadas mamografías, son una parte importante de la salud de las mujeres. Las mamografías son la mejor manera de detectar cambios en la mama que puedan provocar cáncer.

Las mujeres deben hacerse una mamografía cada dos años a partir de los 50 años y hasta los 74 años de edad. Una mamografía permite al médico ver los cambios que se producen en el interior de la mama. Una mujer no puede encontrar estos cambios por su cuenta.

Durante una mamografía, se toman imágenes de rayos X de baja energía de las mamas. Las mamografías son seguras y son la mejor prueba que tienen los médicos para detectar el cáncer de mama a tiempo.



¡Llame a Molina hoy mismo al 1 (844) 484-1949!

Podemos ayudar a las mujeres miembro a programar una mamografía en un lugar cercano a ellas.



¡Las mamografías salvan vidas!



Indíquenos “Me gusta” en Facebook.

Obtenga consejos de salud. ¡Infórmese sobre los eventos de Molina en Wisconsin!



SCAN ME

¿Está al día con la protección contra el COVID?



La vacuna del COVID y la vacuna de refuerzo son una de las mejores y más seguras maneras de protegerse usted mismo y a todos a su alrededor.

Los niños de 6 meses y mayores pueden recibir la vacuna del COVID y la vacuna de refuerzo. Los niños necesitan esta protección para que puedan asistir con seguridad a la guardería, la escuela y otras actividades.

Consejo importante de Molina

1. La vacuna del COVID y la vacuna de refuerzo son GRATUITAS.

Para obtener más información visite MolinaHealthcare.com.

2. Sepa cuándo y dónde puede obtener la vacuna de COVID-19 y la vacuna de refuerzo.

Visite vaccines.gov para encontrar un centro de vacunación cerca de usted. **O, llame a la línea de ayuda de información y programación de la vacuna de COVID de Wisconsin al 1 (844) 684-1064.**

3. Manténgase al día sobre el COVID-19 y conozca más sobre la vacuna y la vacuna de refuerzo.

Visite los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades en cdc.gov/coronavirus.



Como miembro de Molina, usted siempre puede llamar a la línea de consejos de enfermería 24 horas al día para obtener ayuda y respuestas a sus preguntas.



Línea de consejos de enfermería 24 horas al día

Inglés: 1 (888) 275-8750

Español: 1 (866) 648-3537, número de TTY/TDD: 711

Para emergencias que ponen la vida en peligro llame al 911.

Declaración de No Discriminación Molina Healthcare of Wisconsin Medicaid

Molina Healthcare of Wisconsin (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, sin discriminar basándose en la raza, color, origen nacional, edad, discapacidad o género. Molina no excluye personas ni las trata de manera diferente debido a la raza, color, origen nacional, edad, discapacidad o género. Esto incluye identidad de género, embarazo y estereotipo de sexo.

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

- Ayuda y servicios para personas con discapacidades
 - intérpretes capacitados en el lenguaje de señas
 - material escrito en otros formatos (letra grande, audio, formatos accesibles electrónicamente y braille)
- Servicios lingüísticos para personas que hablan otro idioma o tienen entendimiento limitado del inglés
 - intérpretes capacitados
 - material escrito traducido a su idioma
 - material escrito de manera sencilla con lenguaje fácil de entender

Si usted necesita estos servicios, comuníquese con el Departamento de Servicios a Miembros al (888) 999-2404, TTY / TTD al (800) 947-3529.

Si usted cree que Molina no ha cumplido en proporcionar estos servicios o lo ha tratado de forma diferente basándose en su raza, color, origen nacional, edad, discapacidad o género, usted puede presentar una queja. Puede presentar su queja en persona, por correo, fax o correo electrónico. Si usted necesita ayuda para escribir su queja, le podemos ayudar. Llame a nuestro Coordinador de Derechos Civiles (Civil Rights Coordinator) al (866) 606-3889. Envíe su queja por correo al:

Civil Rights Coordinator
200 Oceangate
Long Beach, CA 90802

También puede enviar su queja por correo electrónico al civil.rights@molinahealthcare.com. O envíe su queja por fax al (414) 831-2886.

También puede entablar una queja sobre derechos civiles con el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU. Los formularios para quejas están disponibles en <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>. Puede enviarlo por correo a:

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

También puede enviarlo usando el portal de la página web de la Oficina para Quejas sobre Derechos Civiles en <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>.

Si usted necesita ayuda, llame al 1-800-368-1019; TTY al 800-537-7697.



Your Extended Family.

Molina Healthcare of Wisconsin
PO Box 242480
Milwaukee, WI 53224-9931

Llame a la línea de consejos de enfermería 24 horas al día de Molina

Como miembro de Molina Healthcare usted tiene una enfermera titulada a solo una llamada de distancia, 24 horas al día, 7 días a la semana. La llamada es **GRATUITA**.

Obtenga la atención que necesita::

- Atención esmerada en su idioma
- Consejos paso a paso sobre qué hacer en casa para sentirse mejor
- Respuestas a sus preguntas cuando usted o su hijo están enfermos
- Hacer una cita con el médico si es necesario

Para emergencias que ponen la vida en peligro llame al 911.

MolinaHealthcare.com



Línea de consejos de enfermería 24 horas al día

¡Ponga este número en su lista de contactos telefónicos!

Inglés y otros idiomas:
1 (888) 275-8750,
número TTY: 711

Spanish:
1 (866) 648-3537,
número TTY: 711



Your Extended Family.