

VERANO DE 2023

Boletín Informativo de Salud y Bienestar



¡Gracias por ser un miembro de Molina Healthcare!

Tenemos el privilegio de ser el plan de atención médica que ha elegido para sus beneficios de atención médica estatales. Su salud es importante para Molina. Mantenerle a usted y a su familia saludables es nuestra prioridad.

Durante la pandemia de COVID-19, ForwardHealth amplió la cobertura de atención médica de BadgerCare Plus sin que tuviera que renovar sus beneficios. Esperamos que este tiempo prolongado con Molina haya satisfecho sus necesidades de salud y le haya dado tranquilidad.

Sin embargo, van a haber cambios. Esté atento al correo de ForwardHealth para saber cuándo debe renovar sus beneficios de salud.

Si tiene alguna pregunta, ¡Molina está aquí para ayudar! Llame al Departamento de Servicios a Miembros al **1 (888) 999-2404** (número de TTY: 711), lunes a viernes, 8 a.m. a 5 p.m. Molina hablará con usted sobre los próximos pasos que debe dar para renovar sus beneficios de atención médica.

Esperamos seguir siendo su socio en su atención médica. Su salud es importante para nosotros.

Su socio en la atención médica.

Brian Maddy
Presidente
Molina Healthcare of Wisconsin

En este número

¡Gracias por ser un miembro de Molina Healthcare!	1
¡Manténgase en contacto con los beneficios estatales y con Molina!	2
¡Los niños y el plomo no van juntos!	3-4
¡Ganar recompensas es fácil si toma decisiones saludables!	5
El Programa Healthy Starts ahora incluye la opción entre un asiento de bebé para automóvil o un corralito Pack 'N Play	6
Receta: Avena con plátano y arándanos	7
Comuníquese con Molina a través de mensajes de texto y correo electrónico	8
“988”: la nueva Línea de emergencia de prevención del suicidio y para las crisis	8
Estamos aquí para ayudar	9

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 **1 (888) 999-2404**, número TTY: 711, 8 a.m. a 5 p.m.

¡Manténgase en contacto con los beneficios estatales 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.

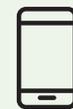
Molina le aconseja que actúe de inmediato cuando reciba ese paquete del DHS. No arriesgue perder los beneficios estatales.



Para obtener más información, visite Molinahealthcare.com/keepmyhealthplan/WI o escanee este código QR.

Manténgase conectado a Molina si cumple 65 años de edad

Si va a cumplir 65 años de edad o tiene ciertas discapacidades, aún puede reunir los requisitos para Medicare aunque todavía sea elegible para Medicaid. Ofrecemos planes Medicare Advantage que incluyen todos los beneficios de Medicare original y más. Si actualmente es elegible o podría ser elegible para Medicare, llame al **1 (866) 403-8293** (número de TTY: 711), lunes a viernes, 8 a.m. a 8 p.m.



**¿Tiene preguntas?
Llame al Departamento
de Servicios a
Miembros de Molina.**

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



¡Los niños y el plomo no van juntos!



¿Sabía que solamente una pequeña cantidad de plomo puede perjudicar el crecimiento y el desarrollo cerebral de su hijo(a)? Los niños expuestos al plomo pueden desarrollar problemas de aprendizaje y faltar más días a la escuela. También tienen menos probabilidades de terminar sus estudios.

¿Cómo se introduce el plomo en el cuerpo de los niños?

- Comiendo escamas de pintura. La pintura antigua encontrada dentro y fuera de la vivienda puede contener plomo. Los niños pueden meterse en la boca escamas o polvo de pintura.
- Jugando con tierra. La tierra puede contener plomo. Los niños pueden estar expuestos al tocar, respirar o jugar en la tierra.
- Bebiendo agua. Algunas tuberías, grifos y otros accesorios de gasfitería viejos contienen plomo que puede llegar al agua.
- Inhalando polvo que contiene plomo.

Análisis de plomo en sangre

Los análisis de plomo en sangre están **cubiertos sin costo alguno para usted**. Los niños necesitan un análisis de sangre para detectar el plomo a la edad de 1 y 2 años. Pida al proveedor de atención primaria (PCP) de su hijo(a) que le haga una prueba de plomo en su próximo chequeo.

Si su hijo(a) tiene más de 2 años y no se ha hecho un análisis de plomo en sangre, ¡no se preocupe! El PCP puede todavía hacer uno y asegurarse de que su hijo(a) tiene las mejores posibilidades de un desarrollo sano. Si el PCP no puede hacer análisis de plomo en sangre, su hijo(a) puede hacerse uno en un departamento de salud local o su médico puede referirle a un laboratorio local.



¿Qué ocurre si mi hijo(a) tiene niveles altos de plomo en sangre?

Si el nivel de plomo de su hijo(a) es alto, el departamento de salud local y el pediatra se pondrán en contacto con usted para programar un seguimiento.



¡Los niños y el plomo no van juntos continuación

Asegúrese de que usted y sus hijos sigan estos consejos para evitar la exposición al plomo:

- Consuma alimentos con calcio (leche y queso), hierro (carne roja magra, frijoles, mantequilla de maní) y vitamina C (naranjas, pimientos verdes y rojos, tomates, zumos).
- Cocine y guarde los alimentos de manera segura. La cerámica de otros países podría tener plomo en el vidriado.
- Lave las manos y los juguetes de los niños después de trabajar o jugar en la tierra o de limpiar el polvo de la casa.
- Quítese los zapatos al entrar a la casa. Esto ayuda a evitar que la tierra con plomo se esparza por la casa.
- Si alquila una casa o un apartamento, hable con el arrendador para que arregle la pintura descascarillada. Si es propietario de su vivienda, ocúpese de cualquier reparación de forma segura. Tenga mucho cuidado al lijar o raspar la pintura.
- Mantenga a los niños alejados de la pintura descascarillada y límpiela con cuidado.
- Elimine de la vivienda cualquier producto que contenga plomo. Puede tratarse de juguetes, joyas e incluso especias procedentes de fuera de Estados Unidos.
- Póngase en contacto con su empresa local de suministro de agua y solicite material para realizar análisis caseros del agua.



Futuras madres

La exposición al plomo puede comenzar durante el embarazo. Si está embarazada, siga estos consejos para asegurarse de que el feto no está expuesto al plomo.

Fuente: Centros para el Control y la Prevención de las Enfermedades (CDC)





¡Ganar recompensas es fácil si toma decisiones saludables!

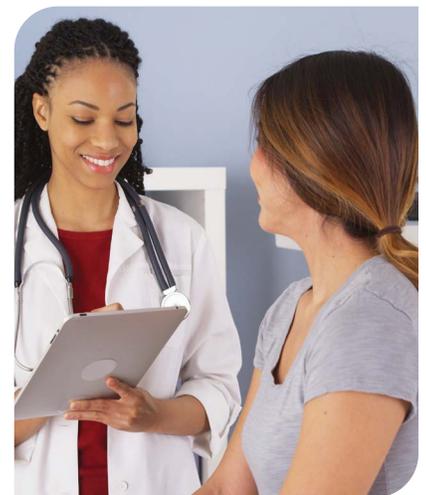
Como miembro de Molina Medicaid, puede obtener beneficios adicionales en el marco del Programa Healthy Rewards. **Enviamos correos a los miembros que cumplen los requisitos para los programas que ofrecemos. No se pierda las recompensas. Asegúrese de abrir todos los correos de Molina.**

Las recompensas que puede ganar pueden incluir las siguientes:



Una tarjeta de regalo de \$25 después de completar:

- Una consulta de bienestar físico anual con su proveedor de atención primaria (PCP)
- Hasta seis visitas de rutina en los primeros 15 meses de vida de su bebé
- Una prueba de detección de cáncer de mama y/o de cuello uterino
- Vacunas contra el VPH para adolescentes
- Una prueba o examen ocular para los diabéticos
- Controles de la presión arterial para hipertensos



Un asiento de bebé para automóvil o un corralito Pack 'n Play gratis para las miembros embarazadas que cumplan los requisitos y realicen seis visitas prenatales y elijan al médico que atenderá a su bebé después de nacer.



Una tarjeta regalo de \$50 para las miembros elegibles que completen una visita posparto.

Para obtener información, llame a Molina al **1 (833) 982-1452**, número de TTY: 711.

El Programa Healthy Starts ahora ofrece la opción entre un asiento de bebé para automóvil o un corralito Pack 'n Play



Acudir al médico durante el embarazo es importante. Las consultas prenatales con el médico revisan los cambios en su salud, como presión arterial alta, prediabetes, e infecciones del tracto urinario. Las consultas prenatales también revisan los latidos del corazón y el crecimiento de su bebé.

Molina quiere que usted se mantenga al día con su cuidado prenatal. Por eso ofrecemos el Programa Healthy Starts a los miembros de Medicaid Molina de Wisconsin.

Los miembros de Molina de Wisconsin que completan el programa pueden elegir entre un asiento de bebé para automóvil convertible o un corralito Pack 'n Play On the Go Playard con moisés, GRATIS. El asiento de automóvil es para un bebé o niño pequeño de entre 5 y 40 libras de peso. El corralito Pack 'n Play es un lugar seguro para su bebé para dormir la siesta o jugar.



Cómo ser parte del Programa Healthy Starts

1. Seguir siendo miembro de Medicaid Molina de Wisconsin durante el embarazo y el parto.
2. Inscribirse en el Programa Healthy Starts de Molina mientras esté embarazada y antes de dar a luz a su bebé.
3. Ir a por lo menos 6 visitas prenatales.
4. Elegir a un médico para su bebé **antes** de dar a luz a su bebé.

El Programa Healthy Starts exige que la madre embarazada elija un médico para su bebé. Este médico comprobará el crecimiento y la salud de su bebé después de nacer. Recuerde que, durante los dos primeros años de vida de su bebé, es importante que acuda regularmente al médico. Por lo tanto, elija un médico con el que se sienta cómoda y que sea bueno con su bebé.

Para inscribirse u obtener más información sobre el programa, llame a la Oficina de Participación de los Miembros de Molina al **1 (414) 323-5104**, o por correo electrónico a **MWIAAdvocate@MolinaHealthcare.com**

Receta: Avena con plátano y arándanos

Prepárela antes de ir a la cama para que pueda disfrutarla en el desayuno

Lo que necesita

Un contenedor de cristal. Preferiblemente utilice un tarro con tapa. El tarro debe poder contener al menos tres tazas.

Ingredientes

½ taza de copos de avena sin cocer

½ taza de yogur bajo en grasa

½ taza de leche baja en grasa

½ taza de arándanos, frescos o congelados*

1 plátano pequeño, en rodajas

*o puede utilizar fresas en rodajas o manzanas en dados

Instrucciones

1. Añada la avena a un recipiente o tarro de cristal
2. Luego vierta la leche
3. Añada una capa de rodajas de plátano
4. Añada una capa de arándanos o la fruta de su elección
5. Cubra el contenedor o tarro
6. Póngalo en el refrigerador durante 6 a 12 horas
7. Mezcle antes de comer

Rinde para 1 porción

Consejos de alimentos para mantenerse saludable



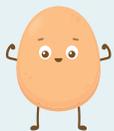
Coma frutas. Fortalecen el interior del cuerpo

Naranjas, sandía, fresas, plátanos, uvas, manzanas



Coma verduras. Aumentan la capacidad mental

Zanahorias, papas, brócoli, habichuelas verdes, tomates, maíz



Coma alimentos con proteínas. Fortalecen los músculos

Pollo, huevos, mantequilla de maní, queso, yogur



Diga “NO” a las bebidas gaseosas:

No deje que el “buen” saber lo engañe

Beba agua y leche para tener huesos, dientes, ojos y piel sanos

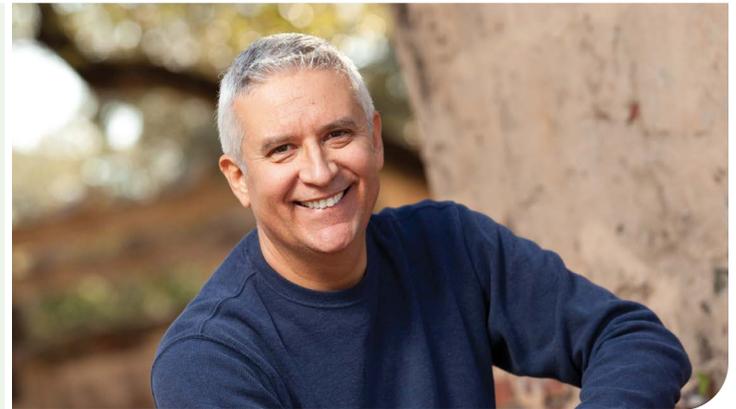
No se pierda los recordatorios de atención médica

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 **1 (888) 999-2404**, TTY: 711. (número TTY: 711). Díganos cómo quiere que Molina se comuniqué con usted. También puede inscribirse para recibir mensajes de texto y correos electrónicos a través del portal del miembro de Molina [MyMolina.com](https://www.mymolina.com).

Por qué los miembros de Molina nos dicen que prefieren los correos electrónicos de Molina.

1. No siempre recojo mi correo postal.
2. El correo postal puede perderse en mi casa.
3. Puedo guardarlo y regresar para verlo de nuevo.



¡Reciba mensajes de texto de Molina!

Para optar por recibir mensajes de texto de nosotros:

- Vaya al área de textos en su teléfono celular
- Presione el botón “**start text**” (empezar texto)
- En el área “**To**” (A) escriba **94870**
- En el área de mensaje escriba **JOIN (unirse)**
- Presione **send** (enviar)

Podrían cobrarse las tarifas de textos.

“988”: la nueva Línea de emergencia de prevención del suicidio y para las crisis

Si usted o alguien que usted conoce está en dificultades o en una crisis, la ayuda está disponible. Llame o envíe un texto a 988. Esto le conectará directamente con la Línea de emergencia 988 de prevención del suicidio y para las crisis, antes conocida como la Línea nacional de emergencia de prevención del suicidio.

La línea de emergencia 988 es una conexión directa de apoyo 24 horas al día, 7 días a la semana, para cualquier persona que experimente angustia relacionada con la salud mental, como pensamientos suicidas y crisis de salud mental o de consumo de sustancias.

Cualquiera puede pedir ayuda para sí mismo o para un ser querido. La línea de emergencia 988 para prevención del suicidio y para las crisis es una red nacional de más de 200 centros para la atención de crisis. Estos centros reciben apoyo de fuentes locales y estatales, así como de la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias del Departamento de Salud y Servicios Humanos.

Fuente: 988 Suicide and Crisis Lifeline/
Federal Communications

<https://www.fcc.gov/988Lifeline>



Estamos aquí para ayudar

Una estancia en el hospital es muy importante, y cuando se dirija a casa nuestro Programa de Cuidados de Transición (TOC, por sus siglas en inglés) estará aquí para apoyarle. Nuestro Programa TOC le ayudará a asegurarse de que sus necesidades de atención médica están cubiertas tras el alta. Le llamaremos para presentarnos y que empiece con la recuperación.

Nuestro Programa TOC:

- Le ayudará a fijarse objetivos para que no tenga que regresar al hospital.
- Responderá a cualquier pregunta o duda que tenga sobre su medicamento.
- Organizará sus cuidados con proveedores ambulatorios.
- Le educará sobre su afección médica para mantenerle sano(a).

Es importante acudir a las consultas de seguimiento. Su médico querrá ver cómo se encuentra en un plazo de siete días y, a más tardar, diez días después del alta. También le harán preguntas sobre sus necesidades y se asegurarán de que pueda obtener los recursos y el apoyo que necesita para recuperarse.



Indíquenos “Me gusta” en Facebook.

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



ESCANÉAME

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 o al 711.

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 <https://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.



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

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

