



MHI Medicare Operations
200 Oceangate, Suite 100
Long Beach, CA 90802

**Información de salud y bienestar
o de prevención.**

Molina Medicare Options Plus HMO SNP es un plan de salud con un contrato con Medicare y un contrato con el programa estatal de Medicaid. La inscripción en Molina Medicare Options Plus depende de la renovación del contrato. Molina Medicare Choice HMO SNP es un plan de salud con un contrato con Medicare y un contrato con el programa estatal de Medicaid. La inscripción en Molina Medicare Choice depende de la renovación del contrato. Molina Medicare Options HMO es un plan de salud con un contrato con Medicare. La inscripción en Molina Medicare Options depende de la renovación del contrato.

The information is available for free in other languages. Please call our customer service number at (800) 665-3086, TTY/TTD: 711, 7 days a week, 8 a.m. - 8 p.m., local time. Esta información está disponible gratuitamente en otros idiomas. Por favor, comuníquese a nuestro número de teléfono de servicio al cliente al (800) 665-3086, TTY al 711, los 7 días de la semana, de 8:00 a. m. a 8:00 p. m., hora local.

Esta información está disponible en otros formatos, como braille, letra grande y audio. Esta información no es una descripción completa de los beneficios. Comuníquese con el plan de salud para obtener más información. Pueden aplicarse limitaciones, copagos y restricciones. Los beneficios, primas o copagos / coseguro pueden cambiar a partir del 1.º de enero de cada año.

¿Tiene preguntas acerca de su salud?

**¡Llame a nuestra Línea de
Consejos de Enfermeras las 24
horas al día!**

Inglés y español: **(888) 275-8750**

¡ABIERTA LAS 24 HORAS!

¡Su salud es nuestra prioridad!

Los usuarios de TTY deben marcar al **711**.

MolinaHealthcare.com/Medicare



Estás en familia.

Conocimiento de la diabetes y las enfermedades del corazón Primavera del 2016

Molina Healthy Living with Diabetes® y Heart Healthy Living®



En esta edición

Controle su presión arterial ...	1
Controle su diabetes.....	2
Enfermedad cardíaca	3
Condiciones crónicas y depresión	3

Controle su presión arterial

¿Cuál es su presión arterial?

Las arterias transportan la sangre del corazón a otras partes del cuerpo. La presión arterial es la fuerza que ejerce la sangre contra las paredes de las arterias.

¿Cómo puede medir su presión arterial?

Su proveedor médico puede medir su presión arterial. También puede encontrar máquinas para medir la presión arterial en farmacias. Puede comprar máquinas para medir la presión arterial en su casa.

¿Cómo puede controlar su presión arterial alta?

- Coma una dieta saludable. Evite las comidas altas en sodio (sal) y grasa. Coma cinco porciones de frutas y verduras al día.
- Mantenga un peso saludable. Trate de hacer 30 minutos de ejercicio al día.
- Si fuma, ¡deje de hacerlo! Comuníquese con el Departamento de Servicios para Miembros de Molina y pida información sobre nuestro programa para dejar de fumar. El número de teléfono se encuentra al reverso de su tarjeta de identificación del miembro.
- Limite su consumo de alcohol.
- Tome su medicamento para la presión arterial conforme se lo recete su proveedor.

Visite a su proveedor por lo menos una vez al año. Usted y su proveedor pueden hacer un plan para controlar su presión arterial.

Este boletín forma parte de un Programa de Administración de Salud. Si usted no quiere ser parte de este programa, por favor déjenos saber. Llámenos gratuitamente al (866) 891-2320.

Todos los boletines están disponibles en www.MolinaHealthcare.com/Medicare.

MolinaHealthcare.com/Medicare



Estás en familia.

Controle su diabetes

¿Qué es la diabetes?

La diabetes sucede cuando su cuerpo o bien rechaza los efectos de la insulina o no produce suficiente insulina para mantener un nivel normal de glucosa en la sangre.

¿Cómo puede controlar su diabetes?

- Tome su medicamento según las indicaciones de su proveedor.
- Vigile con frecuencia sus niveles de glucosa sanguínea en casa. Mantenga un registro de sus resultados.
- Consulte a su proveedor periódicamente para controlar su diabetes. La siguiente tabla le ayudará a estar al tanto de estas consultas con su proveedor.

CADA VISITA AL CONSULTORIO	Fecha prevista	CADA 3 A 6 MESES	Fecha prevista	CADA 6 MESES	Fecha prevista	UNA VEZ AL AÑO	Fecha prevista
Presión arterial		Prueba de sangre para medir el control de azúcar sanguínea (A1C)		Consulta dental para evaluar dientes y encías		Análisis de sangre para medir niveles de colesterol	
Un breve examen de los pies						Examen de la retina con dilatación	
Revisión de peso						Examen completo de los pies	
						Prueba de orina para medir la proteína de los riñones	
						Vacuna contra la gripe	

MolinaHealthcare.com/Medicare

Enfermedad cardíaca

¿Qué es la enfermedad cardíaca?

La enfermedad cardíaca sucede cuando los vasos sanguíneos se reducen debido a la acumulación de placa en las paredes internas de los vasos sanguíneos. La placa se forma de la grasa y el colesterol en la sangre. Si la placa bloquea completamente los vasos sanguíneos, usted puede tener un ataque al corazón.

¿Cuál es el tipo más común de enfermedad cardíaca?

Enfermedad arterial coronaria (CAD, por sus siglas en inglés) es el tipo más común de enfermedad cardíaca. La CAD mata más hombres y mujeres en Estados Unidos que el cáncer, accidentes, derrame cerebral o diabetes.

¿Cuáles son los síntomas de la enfermedad cardíaca?

- dolor de pecho (angina de pecho)
- falta de aliento
- sensación de pesadez o rigidez en el pecho
- otros dolores o ardor en los brazos, cuello o mandíbula

Condiciones crónicas y depresión

Cuando padece una condición de salud crónica, la vida puede sentirse como un peso inmenso. Los efectos de una enfermedad crónica pueden cambiar la manera en que maneja sus actividades cotidianas. Muchas personas con condiciones de salud crónicas a menudo se deprimen.

¿Qué es la depresión?

La depresión es una enfermedad médica que afecta el estado de ánimo, pensamientos, conducta y la salud en general.

¿Cuáles son los síntomas de la depresión?

- A menudo se siente triste.
- Tiene cambios en el estado de ánimo.
- Pierde interés de cosas que una vez disfrutaba.
- Duerme mal.
- Toma alcohol en exceso.
- Come demasiado o muy poco.
- Aumenta o baja de peso repentinamente.
- Siente náuseas.
- Se siente nervioso.

¿Cuáles son los factores de riesgo de la enfermedad cardíaca?

- presión arterial alta
- colesterol LDL alto
- diabetes
- fumar
- tener de 55 años de edad en adelante
- antecedentes familiares de enfermedad cardíaca

¿Mantenga un corazón saludable!

- Tome su medicamento conforme se lo recete su proveedor.
- Controle su presión arterial.
- Coma comidas bajas en grasa, sal y colesterol.
- Mantenga un peso saludable. Trate de hacer 30 minutos de ejercicio al día.
- Si fuma, ¡deje de hacerlo!

- Sufre de pérdida de memoria.
- Se le dificulta concentrarse.

¿Cómo puede ayudarse a sí mismo?

- Pida apoyo a su proveedor de atención primaria para encontrar servicios comunitarios que puedan ser útiles.
- Hable con familia o amigos sobre cómo se siente.
- Haga elecciones saludables en su estilo de vida: coma bien, manténgase activo y tome sus medicamentos tal como le sean recetados.

¿Puede recibir tratamiento para la depresión o ansiedad?

- ¡Sí! Hable con su proveedor. Los medicamentos y la "terapia de comunicación" pueden ayudar. Su proveedor le puede ayudar a obtener tratamiento.
- Sin tratamiento, la depresión o ansiedad puede agravar su condición crónica.
- Pida ayuda. Puede obtener tratamiento y sentirse mejor.

MolinaHealthcare.com/Medicare