

# Primavera 2015 Boletín de salud y bienestar



## Conocimiento sobre el cáncer de la piel

El **cáncer de la piel** es el tipo de cáncer más común. Los rayos ultravioleta (UV) causan daños en la piel. Pídale a su proveedor que examine su piel para detectar síntomas del cáncer cutáneo. Puede prevenir el cáncer de la piel. Los siguientes son algunos pasos importantes para proteger su piel:

- Use un protector solar con por lo menos un FPS de 15. Continúe aplicándoselo durante todo el día.
- Limite el tiempo que está bajo el sol. Los rayos UV son más potentes entre las 10:00 a. m. y 4:00 p. m.
- Use un sombrero y gafas de sol cuando salga afuera.

## ¿Está tomando algún medicamento?

Asegúrese de mantener una lista de todos sus medicamentos recetados y medicamentos de venta libre. Repase su lista con su proveedor por lo menos una vez al año. Lleve sus medicamentos actuales a todas las citas con sus proveedores. Esto le ayudará a asegurar que usted:

- tome todos los medicamentos necesarios;
- deje de tomar los medicamentos que ya no necesita;
- tome los medicamentos que se pueden tomar juntos con seguridad.

### En esta edición

Conocimiento sobre el cáncer de la piel.....	1
¿Está tomando algún medicamento? .....	1
Centro de Recursos de Molina Healthcare of California (MHC) para personas de la tercera edad .....	2
¡Ya disponible para los miembros de Molina!.....	3
Un recordatorio importante acerca de su tarjeta de identificación.....	3

Este boletín y los boletines futuros con educación para la salud se pueden encontrar en nuestra página web en [www.MolinaHealthcare.com/Medicare](http://www.MolinaHealthcare.com/Medicare).

Para obtener esta información en su idioma preferido o en formatos accesibles, por favor comuníquese con el Departamento de Servicios para Miembros. El número de teléfono se encuentra al reverso de su tarjeta de identificación del miembro.

Esta información está disponible en otros formatos, que incluyen Braille, letra grande y audio.

[MolinaHealthcare.com/Medicare](http://MolinaHealthcare.com/Medicare)



Estás en familia.



## Centro de Recursos de Molina Healthcare of California (MHC) para personas de la tercera edad

Si usted es un miembro de MHC y tiene más de 50 años de edad, visite nuestro Centro de Recursos de MHC para personas de la tercera edad. La membresía es GRATUITA. Usted puede reunirse con amigos, aprender información acerca de una vida saludable, ejercicios y cómo obtener tratamiento para varios problemas de salud.

Nuestro Centro de Recursos de MHC para personas de la tercera edad ofrece:

- servicios médicos;
- exámenes de detección GRATUITOS;
- educación de estilo de vida GRATUITO de parte de médicos y otros expertos de salud;
- eventos sociales GRATUITOS, como clases de arte, ajedrez, jardinería y café con amigos;
- clases de ejercicio por \$ 3.00, como Zumba, yoga, estiramientos y equilibrio.

Nuestros médicos y empleados están capacitados en atención geriátrica.

Pueden ayudarle con su atención médica, incluyendo::

- artritis
- asma y EPOC
- diabetes
- prevención de caídas
- colesterol alto
- problemas del corazón
- presión arterial alta
- pérdida de memoria
- servicios de podología
- neumología
- trastornos del sueño

**(562) 997-2257**

**9:00 a. m. – 4:30 p. m.  
lunes - viernes**

**2776 Pacific Avenue  
Long Beach, CA 90806**

**Estacionamiento gratuito.**

[MolinaHealthcare.com/Medicare](https://www.MolinaHealthcare.com/Medicare)

# ¡Ya disponible para los miembros de Molina!



¡Consejos para obtener el mejor provecho de SU visita al proveedor!

¡Una consulta con su proveedor es una oportunidad para que ambos trabajen en conjunto para el bien de su salud!

- Conozca los consejos para estar preparado para su cita.
- Descubra ideas para ayudarlo a discutir sus necesidades médicas con su proveedor.
- Las visitas periódicas le pueden ayudar a mantener y mejorar su salud.

¡Por favor visite el Portal para Miembros para obtener más información en [www.MyMolina.com!!](http://www.MyMolina.com!!)



## Un recordatorio acerca de las tarjetas de identificación

Si usted ya era un miembro en el año 2014, le queremos recordar que no le enviaremos una nueva tarjeta de membresía del plan, ni una nueva tarjeta dental de identificación en el año 2015, a menos que usted llame para reportar que sus tarjetas se han perdido o robado. Aún podrá recibir atención médica con sus proveedores actuales de la red cuando utilice las tarjetas de identificación que ya tiene.

Recuerde, cuando reciba atención médica, no se olvide de darle a su proveedor:

- su tarjeta de membresía del plan;
- su tarjeta de identificación de Medicaid (si está inscrito con Medicaid).

Estas tarjetas proporcionan la información de contacto para la elegibilidad, facturación y autorizaciones previas para usted y sus proveedores médicos. Las tarjetas identifican a quién el proveedor debería cobrar. Sus tarjetas también ayudan a prevenir que le cobren por un servicio que está cubierto por Medicare o Medicaid.

Molina Medicare Options Plus HMO SNP	
Member:	
Member #:	
Issue ID:	
PCP:	
PCP Tel:	
	RxBIN: RxPCN: RxGrp: RxID:
	<b>MedicareRx</b> Prescription Drug Coverage 
Issued Date:	H7678-001

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.

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 para servicio al cliente al (800) 665-3086, TTY / TDD: 711, los 7 días de la semana, de 8:00 a. m. a 8:00 p. m., hora local.

[MolinaHealthcare.com/Medicare](http://MolinaHealthcare.com/Medicare)



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

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



## ¿Tiene preguntas acerca de su salud?

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

Inglés: (888) 275-8750  
Español: (866) 648-3537

**¡ABIERTA LAS 24 HORAS!**

¡Su salud es nuestra prioridad!  
Si usted tiene una discapacidad auditiva o sordera, por favor llame al servicio TTY (inglés y español): 711.

[MolinaHealthcare.com/Medicare](http://MolinaHealthcare.com/Medicare)



Estás en familia.

NSR\_15\_MMG\_446\_LRNEWSpringHWNNewsLtrSp

3/11/2015  
2245394DM0515