



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 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.

Primavera 2016 Boletín de salud y bienestar



En esta edición

Chequeo médico anual	1
Prevención de caídas: seis consejos para la prevención de caídas.....	2
¿Está tomando algún medicamento?	3
Un recordatorio importante acerca de su tarjeta de identificación.....	3

Chequeo médico anual

Consulte a su proveedor para recibir un chequeo médico anual. Es importante hablar sobre las pruebas de detección que necesita y cuándo las debería recibir. Visite a su proveedor aun cuando se sienta bien.

¿Por qué son las pruebas de detección importantes?

Las pruebas de detección pueden ayudar a prevenir ciertas enfermedades. También pueden ayudar a encontrar problemas de salud a tiempo, cuando son más fáciles de tratar. Si tiene un problema de salud, su proveedor puede ayudarle a controlarlo.

La edad, salud, antecedentes familiares y otros factores influyen en qué tan seguido necesita visitar a su proveedor. Las consultas preventivas periódicas con su proveedor pueden ayudarle a mantenerse sano.

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

MolinaHealthcare.com/Medicare



Estás en familia.

Prevención de caídas: seis consejos para prevenirlas

Las caídas son la causa principal de lesiones en adultos mayores. A medida que uno envejece, el riesgo de caídas aumenta. Siga estos seis consejos para prevenir caídas.

1. Programe una cita con su proveedor.

Su proveedor le puede ayudar a formar un plan para prevenir caídas. Esté preparado para contestar preguntas como:

- ¿Qué medicamentos está tomando?
- ¿Se ha caído anteriormente?
- ¿Sus condiciones médicas podrían causar una caída?

2. Manténgase activo.

Trate de caminar todos los días. El ejercicio le puede ayudar a fortalecer los músculos y articulaciones para prevenir las caídas.

3. Use calzado con suelas antideslizantes.

Los tacones, sandalias y zapatos con suelas resbaladizas pueden causar que se resbale, tropiece o caiga.

4. Elimine las cosas peligrosas en el hogar.

Evalúe alrededor de su hogar. Usted puede crear un ambiente más seguro en su casa.

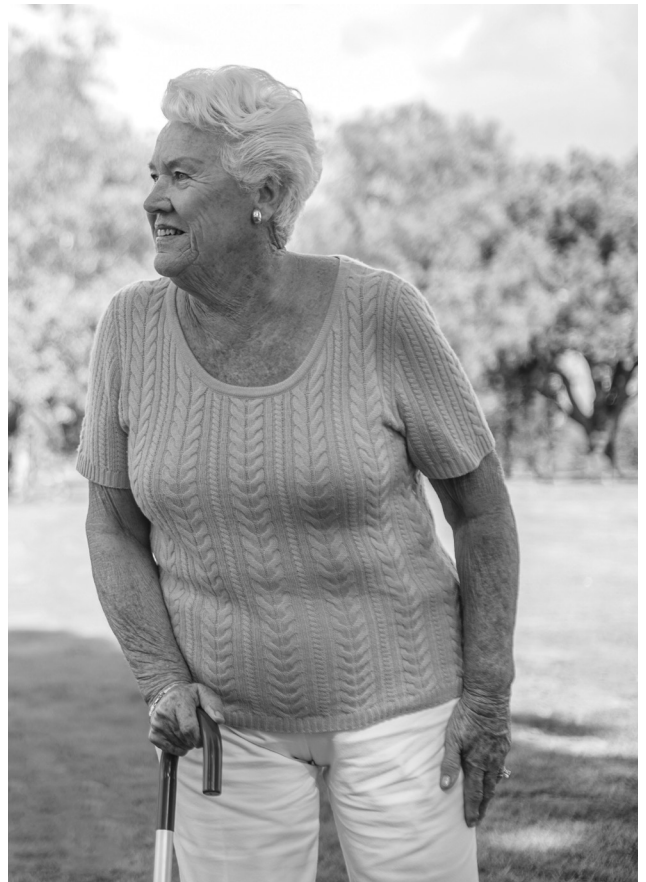
- Mueva las mesitas, cuerdas eléctricas y cables de teléfonos de las áreas por donde usted camina.
- Quite los tapetes sueltos.
- Limpie cualquier líquido, grasa o comida derramada en el suelo lo más pronto posible.
- Use tapetes antideslizantes en la tina o regadera.

5. Alumbre las áreas del hogar donde usted pasa su tiempo.

Mantenga su hogar bien alumbrado para evitar tropezarse con objetos difíciles de ver.

6. Use aparatos de asistencia.

Es posible que su proveedor le pida que usted use un bastón o andador para mantener el equilibrio.

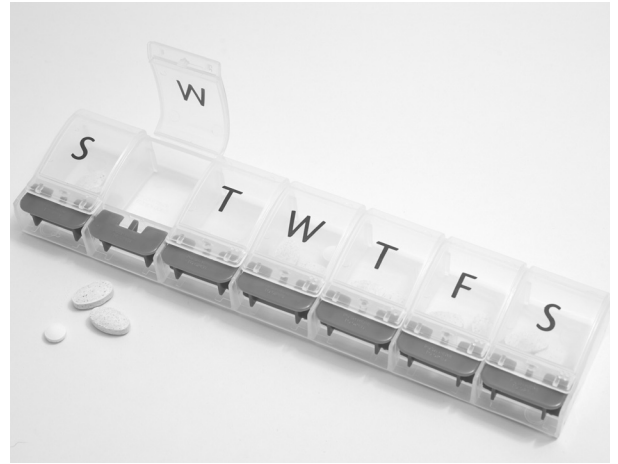


[MolinaHealthcare.com/Medicare](https://www.MolinaHealthcare.com/Medicare)

¿Está tomando algún medicamento?

Asegúrese de mantener una lista de todos sus medicamentos recetados y los 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 garantizar que usted:

- tome todos los medicamentos que necesita;
- deje de tomar los medicamentos que ya no necesita;
- tome medicamentos que sean seguros de tomar al mismo tiempo.



Un recordatorio acerca de las tarjetas de identificación

Si usted ya era un miembro en el año 2015, le queremos recordar que no le enviaremos una nueva tarjeta de membresía del plan, ni una nueva tarjeta dental de identificación en el año 2016, 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 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.

This 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 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. El formulario, red de farmacias o red de proveedores puede cambiar en cualquier momento. Usted recibirá notificación cuando sea necesario.

MolinaHealthcare.com/Medicare