

Molina misaludmi vida

Un boletín informativo solo para los miembros de
Molina Healthcare of Nebraska

Verano de 2024

CONTENIDO

Consejos de
seguridad al aire libre

2

Desafíos de ejercicios
para niños

10

Trucos de postres sin
culpa

11



Consejos de seguridad al aire libre

¡Llegaron los días soleados! Aumentemos la diversión y mejoremos la seguridad con estos novedosos consejos.

1. Protéjase la piel y los ojos.

Use sombreros, anteojos de sol y protector solar para protegerse y proteger a sus hijos de los dañinos rayos ultravioleta. Vuelva a aplicar protector solar cada pocas horas y permanezca a la sombra tanto como sea posible.

2. Beba agua.

Beba mucha agua, especialmente si hace calor y durante las actividades físicas. Esto ayuda a mantener el cuerpo fresco y en correcto funcionamiento.

3. Use repelente de insectos.

Algunos insectos transmiten enfermedades, como el virus del Nilo Occidental, la enfermedad de Lyme y el virus del Zika. Protéjase con repelente de insectos. Use prendas con mangas largas y, también, puede ser útil ponerse pantalones.

4. Use fuego con precaución.

Tenga cuidado al asar a la parrilla o hacer fogatas. Lo mejor es mantenerse a una distancia segura de las llamas. Asegúrese de apagar todos los fuegos para evitar lesiones e incendios forestales.

5. Nade con cuidado.

Enséñeles a sus hijos a nadar. Obsérvelos cuando estén en el agua y siga las reglas de seguridad de la piscina. Evite nadar si hay mal tiempo.

Ya sea que esté descansando junto a la piscina, explorando senderos naturales u organizando una barbacoa en el patio trasero, estos consejos lo ayudarán a mantenerse seguro y crear recuerdos divertidos al aire libre con sus seres queridos.



Atención para el asma en niños

Respire tranquilo con nuestro programa Vivir con Asma.

Nuestro programa Vivir con Asma puede ser de ayuda si su hijo tiene asma. Este programa es para niños con asma a partir de los 2 años. Puede ayudarlos a lo siguiente:

- Comprender e identificar los síntomas.
- Evitar los desencadenantes que aumentan los síntomas.
- Comprender los medicamentos que toman.

¡La mejor parte es que este programa está disponible sin costo alguno! Para inscribir a su hijo, hable con el médico de su hijo o llame a Servicios para Miembros al **(844) 782-2018 (TTY: 711)**, de lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 6:00 p. m., hora del centro (CT).





No se pierda ningún seguimiento de bienestar infantil.

¿Se pregunta cuándo debería ser el próximo seguimiento de su hijo?

No se preocupe, ¡lo organizamos por usted! Su hijo necesitará un seguimiento con su médico cuando tenga estas edades:

- De 3 a 5 días
- 1 mes
- 2 meses
- 4 meses
- 6 meses
- 9 meses
- 12 meses
- 15 meses
- 18 meses
- 14 meses
- 30 meses
- Todos los años hasta los 20 años

Además, ¿sabía que su hijo tiene beneficios a través del programa de **Detección, Diagnóstico y Tratamiento Tempranos y Periódicos (EPSDT)**? EPSDT cubre todos los seguimientos y servicios para niños y adolescentes inscritos en Medicaid desde el nacimiento hasta los 21 años. Estos servicios están cubiertos sin costo e incluyen vacunas, controles de plomo y controles de retrasos en el crecimiento y el desarrollo. Esto garantiza que, si surge algún problema de salud durante un seguimiento, su hijo pueda recibir la atención que necesita antes de que empeore. Además, puede recibir una **tarjeta de regalo de \$10** por cada visita de bienestar infantil que realice a tiempo en un plazo de 15 meses. Para obtener más información, consulte nuestros beneficios adicionales [aquí](#).

Llame al médico de su hijo ahora para programar su próxima visita. También puede preguntarle al médico de su hijo cuándo necesita su próxima visita. Si necesita ayuda para encontrar un médico, consulte nuestro [Directorio de proveedores](#) en línea o llámenos al **(844) 782-2018 (TTY: 711)**, de lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 6:00 p. m., CT.

Su voz importa

Si se une al Comité Asesor de Miembros (MAC), puede obtener una tarjeta de regalo de \$25 por cada reunión a la que asista.

Todos los miembros de Molina mayores de 19 años, incluidos los cuidadores, madres, padres y tutores de los miembros, están invitados a unirse al MAC. Como miembro del MAC, puede compartir su experiencia con nuestros empleados, proveedores y socios comunitarios. Usaremos sus comentarios para mejorar la calidad del cuidado médico y el servicio al cliente que ofrecemos para usted, sus amigos y familiares.

Nuestras próximas reuniones del MAC son el **19 de septiembre y el 19 de diciembre de 2024**. Puede asistir a las reuniones en línea o en persona en el **centro de recursos integral (One-Stop Resource Center) de Molina en Omaha**. Si decide asistir en persona, lo invitaremos a almorzar y le reembolsaremos el combustible.

Conviértase en miembro de MAC hoy mismo enviando un correo electrónico a NE_COMM_ENG@MolinaHealthcare.com o visitando MolinaHealthcare.com/NE.





Hablamos su idioma

Usted merece que lo entiendan

Sabemos que a veces la atención médica puede ser un desafío. Es aún más difícil si no habla inglés. ¡No queremos que sea así! Por eso ofrecemos servicios gratuitos de traducción e interpretación. Queremos que se sienta capacitado para tomar decisiones sobre su salud.

Si habla un idioma diferente o necesita información en braille, letra grande o audio, llámenos al **(844) 782-2018 (TTY: 711)**. Estamos a su disposición de lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 6:00 p. m., CT., hora del Centro. Estaremos encantados de interpretar o traducir cualquiera de nuestros documentos para miembros a su idioma preferido, incluido el lenguaje de señas. Podemos asignarle un traductor o un intérprete de lenguaje de señas para sus citas.

Usted se merece una atención médica que lo haga sentir bienvenido, sin importar su idioma o historia de vida. Estamos para ayudar a que eso suceda. Estamos a su disposición. Llámenos cuando nos necesite.

Prepararse para ser padres

¿Está esperando un bebé? ¡No se olvide de elegir un pediatra!

Esta importante decisión asegura que su bebé tenga un médico de confianza desde el principio. Un pediatra mantendrá a su bebé sano y lo cuidará a medida que crezca.

Puede encontrar un médico para que sea su pediatra en nuestro [Directorio de proveedores](#) en línea. Si se le olvida, no se preocupe. Elegiremos un pediatra para usted tomando en cuenta su dirección, su idioma preferido y los proveedores que su familia haya consultado en el pasado. Además, siempre puede cambiar de pediatra si encuentra una mejor opción más adelante.

Si necesita ayuda, estamos a su disposición para colaborar. Podemos ayudarlo a encontrar un pediatra, programar una visita y responder cualquier pregunta que tenga sobre su plan médico. Llámenos al **(844) 782-2018 (TTY: 711)**, de lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 6:00 p. m., CT.



Hable con un enfermero en cualquier momento

Puede comunicarse con nuestra línea de consejos de enfermería las 24 horas del día, los siete días de la semana. Llame al [(844) 782-2018], TTY 711.

Si no está seguro de cómo manejar un problema relacionado con la salud, llame a nuestra **línea de consejos de enfermería disponible las 24 horas**. Nuestro equipo de atentos enfermeros registrados lo escuchará y lo ayudará con lo que sea que esté enfrentando.

Ya sea que tenga dolor de espalda, una cortadura o una quemadura, una tos molesta o necesite ayuda para consolar a un bebé enfermo o que está llorando, nuestros enfermeros están a su disposición para ayudarlo. Lo ayudarán a decidir si puede ocuparse de las cosas en casa, si debe consultar a un médico o si necesita atención de urgencia.

Su bienestar es lo más importante para nosotros. No dude en comunicarse con nosotros siempre que necesite ayuda. Pero recuerde, si tiene alguna emergencia, llame al **911**.

Consejos para defenderse de los temporales

Si se trata de protegerse a sí mismo y a su familia de una catástrofe natural, hay que estar preparado.

Aquí hay nueve consejos que puede tomar para ayudar a mantener a su familia segura durante tornados, inundaciones e incendios forestales:

1. **Elabore un plan de emergencia.** Hable con su familia y decida a dónde ir y a quién llamar en caso de catástrofe. Si tiene mascotas, inclúyalas en su plan. Practique el plan con toda la familia.
2. **Prepare un kit.** Empaque bocadillos, agua, medicamentos y suministros de primeros auxilios. Si tiene una mascota, recuerde empacar sus suministros también. Los libros, los juegos y los juguetes también pueden ayudar a mantener ocupada a la familia. No olvide llevar su kit con usted cuando se refugie durante una catástrofe.
3. **Proteja su hogar.** Poda los árboles y asegure las ventanas, las puertas y los artículos al aire libre.
4. **Escuche las noticias.** Siga las noticias y los pronósticos meteorológicos. También puede registrarse para recibir alertas meteorológicas en tiempo real.
5. **Tenga un plan de contacto.** Manténgase conectado con familiares, amigos y vecinos. Elija a una persona con la que todos puedan comunicarse e infórmele que están a salvo.
6. **Proteja los documentos importantes.** Guarde copias de fotos importantes, tarjetas de identificación, pólizas de seguro, registros médicos y documentos financieros en una caja impermeable y resistente al fuego. Guarde esta caja en un lugar al que pueda acceder fácil y rápidamente.
7. **Verifique la cobertura del seguro.** Asegúrese de que su seguro cubra los daños causados por tormentas.
8. **Prepárese para los cortes de energía.** Tenga fuentes y suministros de energía de respaldo, como velas, un generador, baterías adicionales y cargadores portátiles. Recuerde, nunca use un generador en espacios interiores.

Recuerde que estamos a su disposición para ayudarlo a encontrar el apoyo y los recursos que necesite. ¡Juntos, podemos enfrentar cualquier desafío!





Salud dental y embarazo

Cubrimos una limpieza dental adicional durante su embarazo.

Consultar a un dentista durante el embarazo es importante tanto para usted como para su bebé. Según la Asociación Dental Americana (ADA), las hormonas del embarazo pueden hacer que las encías sean más sensibles, y las náuseas matutinas también pueden erosionar el esmalte dental. Esto puede provocar problemas, como caries y enfermedades en las encías. La ADA también encontró que la mala salud dental se ha relacionado con el parto prematuro y el bajo peso al nacer. Tener una buena higiene bucal es especialmente importante durante el embarazo.

Los seguimientos dentales regulares ayudan a prevenir y tratar los problemas a tiempo. Puede hacerse una limpieza dental adicional durante el embarazo. Para encontrar un dentista, visite nuestro Directorio de proveedores en línea. Si necesita ayuda, llámenos al **(844) 782-2018 (TTY: 711)**, de lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 6:00 p. m., CT.

Consejos de cuidado bucal para futuras madres

A continuación, se presentan algunos consejos de cuidado bucal para usted durante el embarazo:

- Cepíllese los dientes dos veces al día con pasta dental con flúor y use hilo dental una vez al día.
- Si se siente demasiado mal para cepillarse los dientes, enjuáguese la boca con agua y bicarbonato de sodio o use un antiácido.
- Coma alimentos saludables y evite los bocadillos y bebidas azucaradas.
- No fume ni beba alcohol.
- Visite al dentista regularmente antes, durante y después del embarazo.



Desafíos de ejercicios para niños

¡Llamando a todos los niños! ¿Están listos para volverse superfuertes y divertirse mucho?

Entonces reúnan a sus amigos y prueben estos desafíos de ejercicios.

1.º desafío: El gran salto

¿Cuántos saltos de tijera se pueden hacer en un minuto? Veamos qué tan alto podemos saltar. ¡No olvidemos contar los saltos!

2.º desafío: La carrera del velocista

Corran por el patio trasero o por el parque. ¿Pueden batir su propio récord de velocidad y convertirse en los corredores más rápidos?

3.º desafío: El tiro al blanco

Elijan un objetivo y pongan a prueba su puntería. ¿Cuántos aciertos pueden lograr?

4.º desafío: La carrera de obstáculos

Pídanle ayuda a mamá o a papá para preparar una carrera de obstáculos con elementos de la casa, como cajas, flotadores de piscina, cuerdas para saltar y aros de hula-hula. Luego, vean cuántos obstáculos pueden superar y quién logra hacer todo el recorrido más rápido.

Con estos desafíos, mantenerse activo puede ser muy divertido.

Trucos para postres sin culpa

¿Le apetece algo dulce pero no quiere romper con su rutina saludable?

Aquí hay cinco trucos dulces para crear golosinas deliciosas y nutritivas:

1. Reemplace el azúcar refinada con edulcorantes naturales, como miel, jarabe de arce o dátiles; estos alimentos añaden dulzura sin las calorías vacías.
2. Use harina integral o avena para aumentar la fibra y los nutrientes.
3. Agregue vegetales y frutas frescas o frutas deshidratadas a sus recetas de postres. El calabacín, las zanahorias, las manzanas, los plátanos y las bayas añaden humedad y dulzura natural.
4. Use grasas saludables, como el aguacate, el aceite de coco o las nueces, en vez de mantequilla; estos ingredientes tienen nutrientes clave y una textura cremosa.
5. Pruebe el yogur griego; puede ser un gran sustituto de la crema en muchos postres y, además, está repleto de proteínas.



Helados de yogur

Preparación: prepare helado de la manera que más le guste.

- Comience con una cucharada de su sabor favorito de yogur.
- Agregue los aderezos de helado que más le gusten.

Pruebe algunas de las sugerencias de ingredientes a continuación. Si se siente que está de fiesta, sirva el helado en un cuenco de cono de waffle comestible.

Ingredientes

- Yogur griego de vainilla
- Su fruta favorita (las fresas y los plátanos en rodajas son excelentes opciones)
- Chispas de colores
- Chispas de chocolate
- Cheerios
- Cuencos de cono de waffle



Molina Healthcare of Nebraska (Molina) cumple con las leyes federales de derechos civiles vigentes y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo.

ATTENTION: If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call {1-844-782-2018} (TTY: 711). (English)

ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al {1-844-782-2018} (TTY: 711). (Spanish)

HÃY CHÚ Ý: Nếu quý vị nói tiếng Việt, các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí luôn có sẵn cho quý vị. Hãy gọi 1-855-687-7861 (TTY: 711). (Vietnamese)