

Molina's myhealthmylife[®]

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

CONTENIDO

Consejos para
controlar las alergias
estacionales **2**

Su tarjeta de
identificación
ahora es digital **3**

Estar a salvo
bajo el sol **5**

Renueve Medicaid

Todos los miembros deben renovar Medicaid todos los años. Renuévelo a tiempo para no perder la cobertura.

Visite [Renew My Medicaid \(Renovar Medicaid\)](#)

Muévase esta primavera

- La primavera es un buen momento para estar activos. Pruebe caminar, andar en bicicleta o trabajar en el jardín.
- Comience con 10 a 15 minutos al día. Pídale a un amigo que le acompañe. Beba agua.
- Pasos pequeños pueden ayudarle a mantenerse saludable.

Consejos para las alergias

Las alergias pueden hacer que se sienta congestionado o con picazón.

Puede sentirse mejor de la siguiente manera:

- ✓ Comprobar los niveles de polen
- ✓ Mantener las ventanas cerradas
- ✓ Ducharse después de estar al aire libre
- ✓ Mantener la casa limpia

Tome los medicamentos para la alergia según lo indicado.

Si aún se siente enfermo, hable con el médico.



Su tarjeta de identificación es digital

Ahora puede obtener su tarjeta de identificación de miembro en el teléfono.

Utilice la **aplicación My Molina®** o inicie sesión en **MyMolina.com**. Es rápido y sencillo.

Seguirá recibiendo una tarjeta en papel por correo postal.

Su médico principal



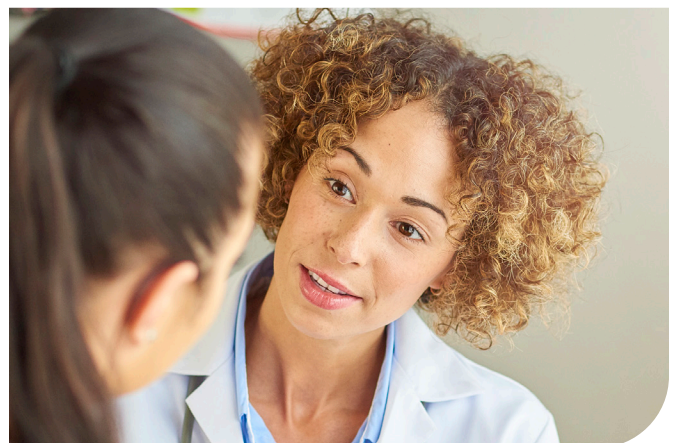
Su proveedor de atención primaria (PCP) es su **médico principal**. Le ayuda a mantenerse sano.



Verifique su tarjeta de identificación para ver a su **PCP**. Puede cambiar de PCP en cualquier momento.



Programe un control anual, incluso si se siente bien.



Por qué son importantes las vacunas



Las vacunas ayudan a protegerle de enfermedades graves.



Los niños y adultos necesitan vacunas a diferentes edades.



Su médico o farmacéutico puede ayudarle a saber lo que necesita.



Las vacunas están cubiertas sin costo alguno para usted.



Para los calendarios completos de vacunación recomendados por los CDC:

Niños y adolescentes:

[Vacunas recomendadas para niños](#) | [Vacunas e inmunizaciones](#) | CDC

Adultos:

[Vacunas recomendadas para adultos](#) | [Vacunas e inmunizaciones](#) | CDC

Estar a salvo bajo el sol

Demasiado sol puede dañar la piel.

- Use protector solar con FPS 30 o superior
- Vuelva a aplicar cada 2 horas
- Use sombrero y gafas de sol

Examine su piel para ver si hay cambios.

Si es necesario, hable con su médico.

Evite las picaduras de garrapatas

Las garrapatas viven en el césped y áreas boscosas.

- Manténgase en caminos despejados
- Use mangas largas
- Use repelente contra insectos

Revise su cuerpo después de estar al aire libre. Retire las garrapatas con pinzas.

Llame a su médico si se siente mal.





Atención para miembros menores de 21 años

Los miembros menores de 21 años pueden obtener muchos servicios, incluso los siguientes:

- Chequeos médicos
- Atención de la vista
- Atención dental
- Atención de la audición

Recibir atención temprana ayuda a que los niños se mantengan saludables.

Cuidado del embarazo

¿Está embarazada? Estamos aquí para ayudarla.

Díganos que está embarazada de inmediato. Consulte a su médico lo antes posible.

Usted puede ganar recompensas, tales como las siguientes:

- ✓ Artículos para bebés
- ✓ Tarjetas de regalo

Inicie sesión en **MyMolina** para comenzar.



Anímesese

- ✓ Pasar tiempo al aire libre puede ayudarlo a sentirse mejor.
- ✓ El aire fresco y la luz solar pueden reducir el estrés. Dé un paseo corto o siéntese bajo el sol.
- ✓ Incluso unos pocos minutos pueden ayudar.





Queremos saber qué piensa

Es posible que reciba una encuesta de Press Ganey.

Sus comentarios nos ayudan a mejorar la atención.

Si desea obtener más información, llame al Departamento de Servicios para Miembros:

(833) 685-2102 (TTY: 711)

de lunes a viernes de 8 a. m. a 6 p. m.

Distributed by Molina Healthcare of Nevada, Inc. (Molina). To get this information in other languages and accessible formats, please call Member Services. This number is on the back of your Member ID card. You can get this information free in formats like large print, braille, or audio. Call (833) 685-2102 (TTY/TDD: 711), Monday - Friday, 8 a.m. to 6 p.m., PT. Molina complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate based on race, color, national origin, age, disability or sex.

Distribuido por Molina Healthcare of Nevada, Inc. (Molina). Para obtener esta información en otros idiomas y formatos accesibles, llame al Departamento de Servicios para Miembros. Este número telefónico se encuentra al reverso de su tarjeta de identificación del miembro. Puede solicitar esta información sin costo en otros formatos, como letra grande, sistema Braille o audio. Llame al (833) 685-2102 (TTY/TDD: 711), de lunes a viernes, de 8 a. m. a 6 p. m., hora del Pacífico. Molina cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo.