MOLINA HEALTHCARE

Molina's myhealthmylife

Boletín informativo de salud y bienestar

Otoño 2025

QUÉ HAY DENTRO

Consejos para la temporada de gripe	2
Consejos para el regreso a clases	3
Programas de comidas escolares	4
La importancia de controlar el asma	5
Cuide su sonrisa con barniz de flúor	7
Qué hacer en caso de enfermarse	8
Salud mental y bienestar	9
Queremos conocer su opinión	10
Tome su evaluación de riesgos para la salud (HRA)	11
Únase a nuestro Comité asesor comunitario (CAC)	12
Aplicación móvil de My Molina	13

Para obtener esta información en otros idiomas y formatos accesibles, llame al Departamento de Servicios para Miembros.

El número telefónico se encuentra en el reverso de su tarjeta de identificación del miembro.

Cuide su salud
¡Vacúnese contra la gripe!

La temporada de gripe ya inició y vacunarse es la mejor manera de mantener una buena salud. La vacuna contra la gripe le brinda protección a usted y a su familia.

¿Quién necesita vacunarse contra la gripe?

Los especialistas recomiendan que todas las personas mayores de 6 meses se vacunen contra la gripe cada año. Sin embargo, quienes tienen ciertas alergias deben consultar primero con su médico.

¡Es totalmente gratuita para usted!

La vacuna contra la gripe está cubierta. Llame hoy mismo a su proveedor de atención primaria (PCP) para agendar una cita o visite una farmacia local para obtenerla. ¿Necesita ayuda para agendar una cita? Llame al **(888) 665-4621**. También cubrimos pruebas de influenza y COVID para realizar en casa. Pregunte a su médico o farmacéutico cómo obtenerlas.

¿Cuáles son los síntomas de la gripe?

Los síntomas comunes de la gripa incluyen escurrimiento nasal, dolor de garganta, fiebre y dolores (entre ellos la migraña), tos y fatiga. Son muy similares a los del COVID-19. Los resfriados y el VRS (virus respiratorio sincitial) son comunes también durante el otoño y el invierno. Comparten algunos de los mismos síntomas que la gripe. La única forma de confirmar qué virus le está afectando es con una prueba diagnóstica.

Cómo mantenerse saludable

- Cúbrase al toser y estornudar.
- Lave sus manos con frecuencia.
- Evite tocarse los ojos, la nariz o la boca.
- Mantenga limpios objetos como teclados, teléfonos y manijas.
- Manténgase lejos de personas enfermas.
- Si se enferma, quédese en casa para evitar contagiar a los demás.
- Consulte a su proveedor de servicios médicos si tiene síntomas de gripe que perduran o empeoran.

No olvide vacunarse contra el COVID-19

- Todas las personas mayores de 6 meses también deben aplicársela.
- La vacuna le ayuda a mantenerse a salvo de enfermedades graves, hospitalización o complicaciones mayores.
- Es especialmente importante para adultos mayores de 65 años, personas con riesgo alto o para quienes nunca se la han aplicado.
- La protección disminuye con el tiempo, por lo que vacunarse este año es importante para mantenerse a salvo.

¿Quién necesita la vacuna para el VRS (virus respiratorio sincitial)?

- Adultos con alto riesgo de complicaciones graves
  - Adultos de 75 años o más.
  - Adultos de 50 a 74 años que padecen enfermedades crónicas como: problemas pulmonares, cardiovasculares o con sistema inmunológico débil.
  - Adultos que viven en residencias de ancianos.

Consejos para el regreso a clases

Se acerca el nuevo ciclo escolar, ¡este es el momento de ayudar a que su hijo esté sano y preparado!

Consulte esta lista práctica para padres y tutores:

1. **Vacunas:** asegúrese de que su hijo tiene todas las vacunas que necesita. Las vacunas ayudan a evitar enfermedades. Cubiertas por Molina.
2. **Examen físico deportivo:** si su hijo desea practicar algún deporte, ahora es el momento de hacerse un examen físico deportivo. Cubierto por Molina.
3. **Fije una horario para dormir:** empiece a acostarse y despertarse según el horario escolar. Esto ayudará a que su hijo se sienta descansado y preparado para aprender.
4. **Siga una dieta sana:** comience el día con un buen desayuno. Prepare bocadillos y almuerzos saludables para mantener a su hijo fuerte y concentrado.
5. **Lávese las manos:** enseñe a su hijo la importancia de lavarse las manos con frecuencia. Unas manos limpias impiden que los gérmenes se propaguen.
6. **Haga actividad física:** motive a su hijo a jugar o hacer ejercicio después de la escuela. Mantenerse activo es bueno para el cuerpo y la mente.
7. **Hable sobre emociones:** pregunte a su hijo sobre sus preocupaciones escolares o cómo se siente. Hablar les ayuda a manejar el estrés.
8. **Citas médicas:** lleve a su hijo a una revisión periódica y no olvide los exámenes dentales y oftalmológicos para ayudarle a seguir sintiéndose lo mejor posible. Cubiertas por Molina.

Siga estos consejos y su hijo estará listo para un ciclo escolar divertido y saludable.

Programas de comidas escolares: Lo que hay que saber

Las escuelas y otros centros de atención de su zona ofrecen programas de comidas para ayudar a los niños que necesitan alimentos. Estos programas ofrecen a los estudiantes desayunos y almuerzos gratuitos o de bajo costo. El funcionamiento de estos programas puede variar según la región.

Cómo obtener más información

- Consulte con su escuela, programa extraescolar o guardería para saber qué lugares ofrecen comidas cerca de usted.
- Visite **Programa de nutrición infantil | Nutrition.gov**.

La importancia de controlar el asma

El asma es una de las condiciones crónicas más comunes en los niños y se puede controlar con el cuidado y apoyo correcto. Puede mejorar la calidad de vida de su hijo. ¡Incluso puede salvarla! Los medicamentos que controlan el asma forman parte del cuidado preventivo del asma.

¿Por qué es importante el cuidado preventivo del asma?

El cuidado preventivo ayuda a disminuir:

- Los ataques de asma
- Las visitas a la sala de urgencias
- Las faltas escolares y laborales

Plan de prevención del asma

Cómo padre o guardián, usted puede:

- Agendar revisiones periódicas con el médico de su hijo.
- Consultar a un especialista pulmonar infantil (pulmonólogo).
- Llevar un registro de los síntomas.
- Mantener al día los medicamentos.
- Pedirle al médico de su hijo un **Plan de acción contra el asma.**
  - Siga este plan cuando su hijo esté saludable o enfermo para saber qué medicinas ayudan a controlar y aliviar los síntomas de asma.

¿Necesita ayuda?

Llame a Molina Healthcare al **888-665-4621** si necesita un médico.

Si tiene preguntas relacionadas con la salud cuando esté cerrada la oficina del médico, llame a la línea de consejería médica disponible las 24 horas del día.
• Línea en inglés: **888-275-8750**
• Línea en español: **866-275-3537**

Pídale al médico de su hijo que lo refiera al Programa pediátrico para el asma de Molina. Este programa es totalmente gratuito para usted. Los servicios incluyen:

- Un administrador de atención con experiencia en asma.
- Educación sobre el autocuidado del asma y el uso correcto de los medicamentos de alivio rápido y de control a largo plazo.
- Referencia para una evaluación del entorno en su domicilio (véase a continuación).
  - Ayuda para reducir los factores que desencadenan el asma en su hogar.

Soluciones para el asma (formas de tratar con el asma)

Ofrecemos apoyo comunitario para ayudar a reducir los factores que desencadenan el asma en su hogar. Su hijo puede calificar para servicios como:

- Visitas a domicilio de una enfermera o un trabajador de la salud en la comunidad
- Purificadores de aire
- Limpieza de plagas o moho
- Fundas contra el polvo para almohadas y colchones
- Consejos para que su casa sea segura para personas con asma

Estos recursos gratis están diseñados para ayudarle a manejar mejor el asma de su hijo y evitar visitas a la sala de urgencias. Solicite una referencia al médico de su hijo.

¿Necesita ayuda?

Llame a Molina Healthcare al **888-665-4621** si necesita un médico o dentista.

Si tiene preguntas o dudas relacionadas con la salud cuando esté cerrada la oficina del médico, llame a la línea de consejería médica disponible las 24 horas del día.
- Línea en inglés: **888-275-8750**
- Línea en español: **866-275-3537**

Cuide su sonrisa con barniz de flúor

Una forma rápida, segura y fácil de prevenir las caries.

¿Qué es el barniz de flúor?

Es una solución rápida y libre de dolor que ayuda a sus dientes. Se usa un pequeño cepillo para aplicar flúor en sus dientes.

- Se seca en segundos.
- Sin dolor, perforaciones ni inyecciones.
- Al principio puede notarse un tono amarillento en los dientes, pero al cepillarlos a la mañana siguiente recuperarán su color normal.

¿Quién debería usarlo?

Niños, adolescentes y adultos jóvenes de 1 a 20 años. Resulta especialmente útil para quienes están creciendo o usan ortodoncia.

- Los dientes de leche también necesitan ayuda para mantenerse fuertes y saludables.
- Los adolescentes con ortodoncia son más propensos a las caries.
- Los adultos jóvenes también necesitan más ayuda para mantener sus dientes fuertes y tener buenos hábitos.

¿Cómo se puede obtener?

Puede conseguir barniz de flúor en:

- Una cita médica con el médico de su hijo o el médico de cabecera
- Una cita con su dentista

Pregúntele a su médico sobre el barniz de flúor en la próxima cita médica de su hijo. Es totalmente gratuito para usted.

Qué hacer en caso de enfermarse

¿Se siente mal y no sabe qué hacer? No se preocupe. Estamos aquí para ayudarle.

¿Cuáles son mis opciones?

Proveedor de atención primaria (PCP)	Citas médicas virtuales o centros de atención urgente	Sala de urgencias (ER)
Llame a su proveedor de atención primaria durante el día o la noche. Si es fuera de horario, el personal le devolverá la llamada.	**Teladoc y los centros de atención urgente son excelentes opciones para la atención fuera de horario.**	**Llame al 911 o acuda a la sala de urgencias más cercana**
Cuando se trate de problemas menores que requieran cuidado médico, como: • Resfriado o tos • Gripe • Chequeos regulares • Dolor de oído • Dolor de garganta • Medicamentos y reposición de recetas • Diarrea	**Cuando no es una emergencia, pero necesita atención de inmediato como:** • Un resfriado grave o síntomas de gripe • Dolor de oído • Dolor de garganta • Gripe o virus estomacal • Heridas que necesiten puntos • Torceduras, lesiones o contusión profunda	**Cuando sienta que su vida o su salud están en peligro, como en los siguientes casos:** • Hemorragia severa • Dolor abdominal intenso • Dolor o presión en el pecho • Lesión o traumatismo en la cabeza • Mareos repentinos o dificultad para ver

¿No sabe qué hacer o a dónde acudir por atención médica?

¡Ofrecemos consejería médica a sólo una llamada de distancia! Llame a la línea de consejería médica disponible las 24 horas del día, todos los días.

Inglés: **(888) 274-8750 |**
Español: **(866) 648-6537 |**
o al teléfono de texto **(TTY): 711**

Salud mental y bienestar

¿Sabía que..?

El trastorno afectivo estacional (SAD) afecta a más personas durante el otoño y el invierno. Se considera como un trastorno del estado de ánimo que está relacionado con el cambio en las horas de luz solar. Comuníquese con un proveedor de servicios de salud mental si cree que a usted o a alguien en su familia le afectan los cambios de estación.

Su salud mental importa. Estamos aquí para ayudarle en cada paso del camino. Para más información sobre la salud mental, **mire un video corto aquí**.

Para aprender más sobre los servicios de salud disponibles para los miembros de Molina, **haga clic aquí**.

Si necesita ayuda para encontrar a un proveedor de servicios de salud mental, llame a Servicios para Miembros al **(888) 665-4621**.

Si usted o alguien que quiere tiene una crisis de salud mental, llame a la línea de ayuda 988 (Prevención del Suicidio y Crisis)

Los expertos médicos consideran que hay una crisis de salud mental cuando una persona:

- Se siente tan angustiada que no puede llevar a cabo sus actividades diarias.
- Tiene pensamientos de hacerse daño a sí misma o a otros.
- Tiene pensamientos suicidas.
- Consume demasiado alcohol o drogas y necesita ayuda.
- Siente confusión y no sabe qué hacer.

Queremos escuchar su opinión

Nos esforzamos para brindarle un servicio y atención de calidad. Su opinión es importante para nosotros. ¡Estamos aquí para escucharle! Es posible que reciba una encuesta CAHPS® por correo. Si la recibe, por favor, complétela y envíela. Sus comentarios nos ayudarán a brindarle un mejor servicio.

¿Qué es la encuesta CAHPS?

CAHPS (por sus siglas en inglés) significa Evaluación del Consumidor de Proveedores y Sistemas de Atención Médica. La encuesta incluye preguntas sobre su experiencia con Molina y nuestros proveedores.

Gracias a sus respuestas, hemos podido:

- Ofrecerle una red más amplia de médicos y clínicas. Como miembro de Molina, tiene más opciones de proveedores y centros que la mayoría de los planes de Medicaid.
- Incluir más personal de servicio al cliente que pueda brindarle ayuda. Queremos que tenga una buena experiencia con nosotros.
- Asociarnos con proveedores para ofrecer servicios de telesalud, que le permitirán recibir atención cuando y donde la necesite.
- Incluir más formas de obtener sus medicamentos. La mayoría de las recetas ahora están disponibles a través de la venta por correo, lo que evitará que tenga que ir hasta la farmacia.

¡Queremos asegurarnos de que le guste nuestra atención y servicio de calidad que brindamos! Quedamos a la espera de sus comentarios.

Tome su evaluación de riesgos para la salud

Una evaluación de riesgos para la salud (HRA) es una encuesta que nos informa sobre su estado de salud y lo que puede necesitar. Solo toma 15 minutos y nos ayudar a planear cómo apoyarle para mantener su salud y bienestar.

Cómo realizar su evaluación de riesgos para la salud (HRA):

- Llame a nuestro equipo de asesores de salud al **(866) 408-9541**. Ellos pueden ayudarle a resolver sus dudas por llamada telefónica.
- Puede solicitar al equipo un enlace a la encuesta por mensaje de texto, correo electrónico o correo postal.
- Puede llenar la evaluación de riesgos para la salud en línea o enviarla de vuelta a nosotros por correo postal con un sobre prepagado.

¡Háganos saber cómo se siente hoy e inicie su camino hacia una mejor salud!

Únase a nuestro Comité asesor comunitario (CAC)

¿Quiere marcar la diferencia? Únase a nuestro Comité asesor comunitario (CAC). Queremos escuchar su opinión. Buscamos miembros y cuidadores que nos ayuden. Esta es una buena manera de compartir sus ideas y decirnos cómo lo estamos haciendo como plan de salud.

Lo que hay que saber:

- Las reuniones se realizan cada tres meses y duran 90 minutos.
- Puede unirse en persona o de manera virtual.
- Hay intérpretes disponibles bajo solicitud.
- Hay incentivos para miembros disponibles por asistir.
- Queremos facilitarle su participación, y estamos dispuestos a ayudarle si lo necesita.
- Esta es su oportunidad para compartir sus ideas y obtener más información sobre los beneficios y servicios.

Juntos podemos revisar programas, procesos, y materiales para los miembros. Sus ideas nos ayudarán a mejorar su experiencia. Únase a nuestro Comité asesor comunitario (CAC) y ayúdenos a mejorar la atención médica para todos.

¡Llame a Molina al **(855) 665-4621** para unirse o para más información!

Descargue la aplicación móvil My Molina®

Acceda fácilmente a su plan de salud desde su smartphone. Con la aplicación móvil My Molina, puede ver, imprimir o enviar fácilmente su tarjeta de identificación. Puede buscar nuevos médicos, cambiar su proveedor de atención primaria (PCP) y mucho más, en cualquier momento y lugar.

Descargue hoy mismo la aplicación móvil My Molina en Apple Store o Google Play.

Búsqueda de proveedores

- Utilice nuestras opciones de búsqueda avanzada para encontrar proveedores que se ajusten a sus necesidades.

Tarjeta de identificación digital

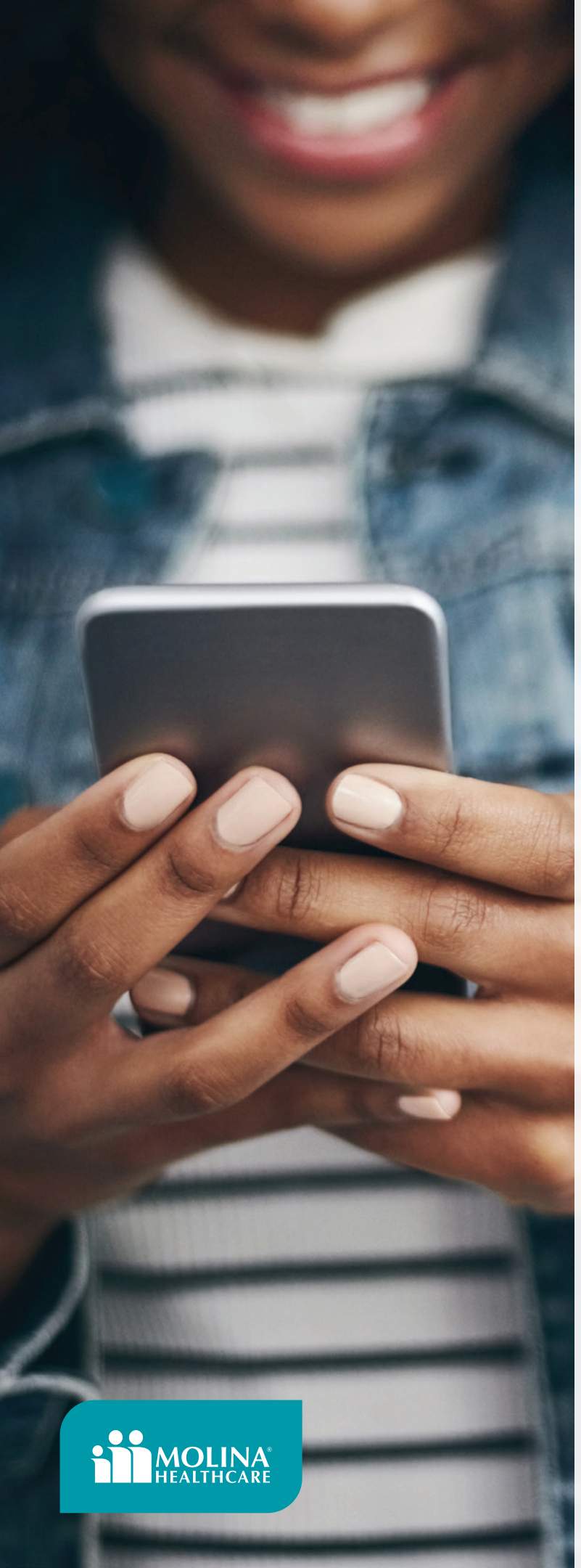
- Revise su tarjeta de identificación por ambos lados. Puede imprimirla desde la aplicación o enviar una copia por correo electrónico a su proveedor.

Cambie su proveedor de atención primaria

- Busque y cambie su proveedor de atención primaria utilizando el buscador de médicos, todo dentro de la aplicación.

Otras características

- Consulte sus beneficios
- Compruebe su elegibilidad
- Póngase en contacto con su administrador de la atención
- Encuentre una farmacia cerca de usted
- Encuentre un centro de atención urgente cerca de usted
- Consulte su registros médicos
- Utilice el chat en vivo para hablar con Servicios para Miembros.
- Hable con una enfermera a través de nuestra línea de consejería médica disponible las 24 horas del día
- Reciba actualizaciones importantes



¿Tiene preguntas sobre su salud?

¡Llame a nuestra línea de consejería médica disponible las 24 horas del día!

Los problemas de salud pueden surgir en la noche o durante el fin de semana. Como miembro de Molina Healthcare, puede hablar de inmediato con una enfermera. La línea de consejería médica es un servicio cubierto para los miembros de Molina Healthcare. La llamada no tiene costo.

¿Cuándo debería llamar a la línea de consejería médica de Molina Healthcare?

- Si tiene dudas médicas fuera del horario de servicio habitual.
- Si tiene dudas después de su consulta con el médico.
- Si se siente mal y no sabe qué hacer.
- Si está enfermo/a o lesionado/a y no sabe a dónde acudir para recibir atención.

¡Su salud es nuestra prioridad!

Inglés y otros idiomas:
(888) 275-8750,
Español: (866) 648-3537
Usuarios de teléfono de texto (TTY) deben llamar al 711.

MOLINA® HEALTHCARE