MOLINA HEALTHCARE

Molina's myhealthmylife

Boletín informativo de salud y bienestar

Invierno 2025

QUÉ HAY DENTRO

Manejo de las fiestas navideñas: Mantenerse saludable y feliz	2
Chequeo de salud mental	3
Primeros pasos con Molina Healthcare Inc	4
Cuide su salud dental y visual con Molina	5
Manténgase saludable: ¡Vacúnese contra la influenza!	6
Programas y servicios de salud y bienestar	7
Idea de cena cálida y fácil para el invierno	8
Tarjetas de identificación digitales	9

Para obtener esta información en su idioma de preferencia o en un formato accesible, llame a Servicios para Miembros.

El número figura en el reverso de su tarjeta de identificación de miembro.

Manejo de las fiestas navideñas: Mantenerse saludable y feliz

La temporada navideña es un momento para celebrar con familiares y amigos y disfrutar de comidas y bebidas deliciosas. También puede llevar al exceso de comida y bebida, lo cual puede afectar su bienestar físico y mental. Los alimentos y bebidas que se sirven en las fiestas navideñas pueden causar problemas de salud, como aumento de peso y afectar sus niveles de azúcar en la sangre. También puede influir en el estado de ánimo y causar sentimientos de culpa o ansiedad.

Consejos para unas celebraciones saludables:

- **Establezca límites sanos:** está bien darse un gusto, aunque conviene mantener límites en las porciones. Opte por platos pequeños y limite los postres para disfrutar los sabores sin excederse.
- **Dé prioridad a las opciones saludables:** llene su plato primero con opciones saludables, como verduras y proteínas magras.
- **Mantenga una buena hidratación:** tome mucha agua, especialmente si está consumiendo bebidas alcohólicas. Consuma alcohol con moderación. En esta temporada, el aumento en su consumo puede borrar la línea entre un consumo social y una dependencia
- **Permanezca activo:** incorpore la actividad física a su rutina navideña. Ya sea una caminata en familia después de la comida, juegos al aire libre o bailar en una fiesta, mantenerse activo ayuda a equilibrar las calorías adicionales.
- **Si tiene diabetes,** revise su nivel de azúcar en la sangre con mayor frecuencia. Si desea hablar con un nutriólogo para recibir orientación, llame al **(833) 269-7830**. Ellos pueden ayudarle a crear un plan de alimentación personalizado.
- **Dedique tiempo para usted:** la temporada navideña suele traer muchas actividades y estrés. Tome tiempo para cuidarse y haga algo que disfrute.

Chequeo de salud mental

El estrés y los excesos durante las fiestas pueden afectar su bienestar mental. Si usted o un ser querido se siente abrumado, ansioso o aislado, es importante buscar apoyo. Comuníquese con su proveedor o llame a Servicios para Miembros para ayudarle a encontrar un proveedor de servicios de salud mental.

- **Practique la relajación:** utilice la meditación o ejercicios de respiración profunda para reducir el estrés.
- **Manténgase conectado:** manténgase en contacto con sus seres queridos y evite el aislamiento.
- **Aliméntese bien y recuerde hidratarse:** mantenga una dieta equilibrada y consuma suficientes líquidos sin azúcar ni alcohol para apoyar su recuperación y estado de ánimo.
- **Priorice el descanso:** duerma lo suficiente y participe en actividades de autocuidado, como caminar, hacer respiración profunda, escuchar música relajante, estirarse o disfrutar de un pasatiempo.
- **Busque ayuda si la necesita:** comuníquese con un especialista en salud mental si se siente abrumado.

Usted es nuestra prioridad, por esta razón queremos asegurarnos de que reciba el apoyo que necesita. Para encontrar un proveedor de salud mental que esté incluido en su cobertura y se encuentre cerca de usted, haga clic aquí. Si necesita ayuda, llame a Servicios para Miembros. Están para apoyarle. El número figura en el reverso de su tarjeta de identificación de miembro.

Para apoyo digital de salud mental para niños, adolescentes, adultos jóvenes, adultos y familias, haga clic aquí.

Primeros pasos con Molina

¡Tener un bebé es emocionante! Usted desea mantener a su bebé seguro y saludable, y eso también implica cuidarse.

¿Sabía que...?

- Su bebé será un miembro de Molina durante su primer mes. Puede obtener más información en la sección de Beneficios y servicios de su Manual para miembros. **Haga clic aquí** para obtener acceso.
- Su cobertura posparto se extiende por 12 meses después del nacimiento del bebé. Durante este tiempo, debe seguir recibiendo:
  - Chequeo anual con su médico (proveedor de atención primaria)
  - Citas médicas por enfermedad (médico o atención de urgencia)
  - Citas médicas de salud mental (hasta 24 visitas sin necesidad de aprobación)
  - Exámenes de la vista y lentes
  - Atención dental
  - Medicamentos recetados
  - ¡Y mucho más!

Ayuda adicional para las miembros embarazadas

Usted podría recibir artículos adicionales, como un extractor de leche, un asiento para automóvil o comidas sin costo. Visite **Molina Help Finder** para ver lo que puede obtener.

Cuide su salud dental y visual con Molina

Molina Healthcare le ayuda a mantenerse saludable de pies a cabeza, lo que incluye dientes, encías y ojos.

Atención dental

Cubrimos:

- Chequeos y limpiezas
- Radiografías
- Tratamientos con flúor
- Reparación dental y endodoncias
- Extracción de dientes y atención de emergencia
- Dentaduras y más

Atención de la vista

Cubrimos:

- Chequeos de la vista anuales para miembros de 2 años en adelante
- Un par de gafas gratis cada año

Las personas adultas de 21 años en adelante incluso pueden obtener gafas gratis con Zenni.

Puede elegir entre más de 55 estilos en línea y probarlos en su teléfono o tableta. Se enviarán sus gafas directamente a su domicilio.

Para solicitarlas:

1. Visite Molina.Zennioptical.com.
2. Ingrese su número de identificación de miembro.
3. Agregue la receta de su oftalmólogo.
4. Elija sus armazones favoritos.

Para encontrar un dentista o proveedor de cuidado de la vista:

- Encuentre un proveedor usando el Directorio de proveedores en línea.
- Llame a Servicios para Miembros. El número figura en el reverso de su tarjeta de identificación de miembro.

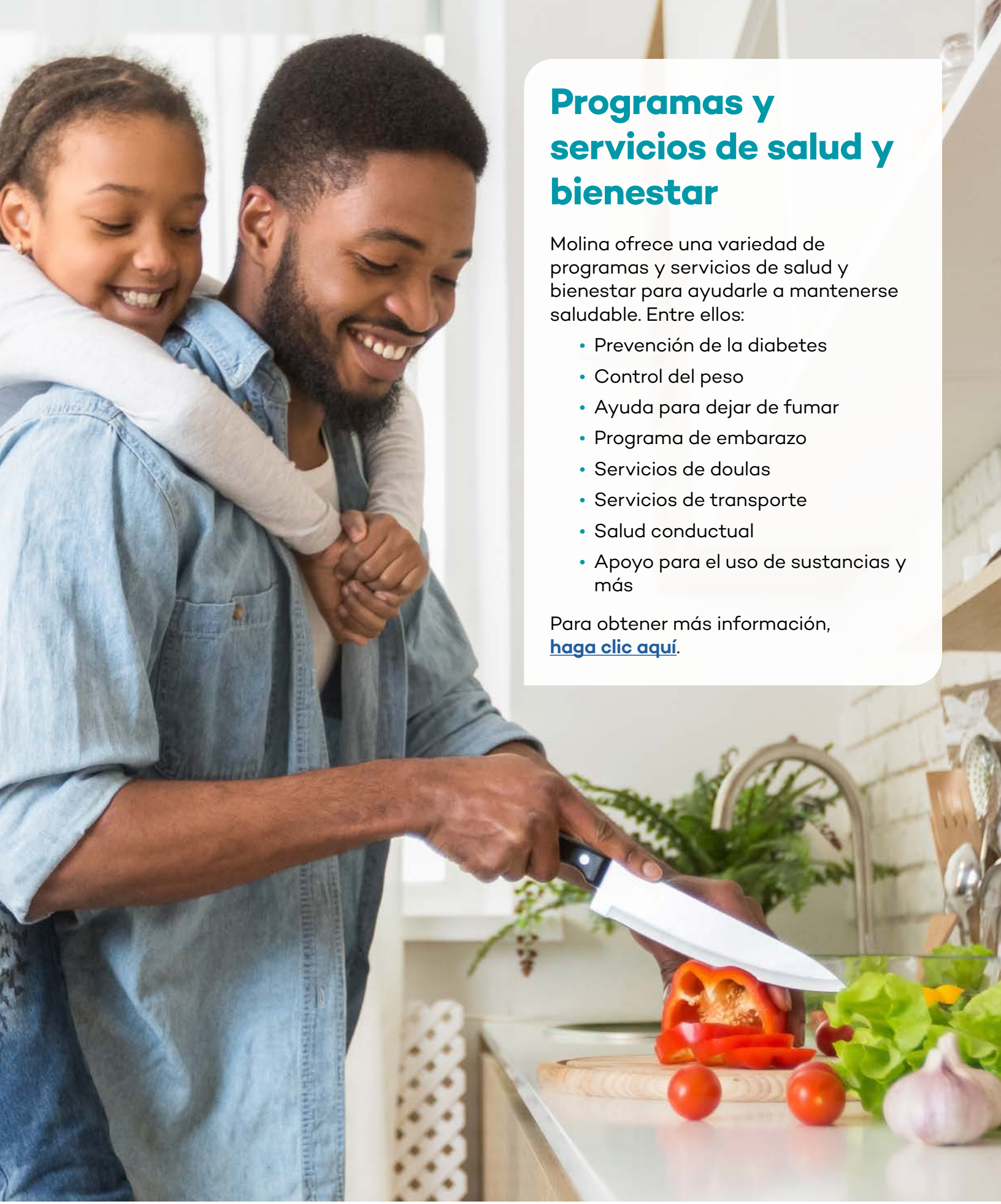
Luzca bien. Vea mejor. ¡Luzca su mejor sonrisa con Molina!

Manténgase saludable: ¡vacúnese contra la influenza!

Estamos en temporada de influenza, y vacunarse es la mejor manera de mantener una buena salud. La vacuna contra la influenza le brinda protección a usted y a su familia. Todas las personas mayores de 6 meses deben vacunarse contra la influenza cada año. Quienes tienen ciertas alergias deben consultar primero con su médico.

La vacuna contra la influenza cuenta con cobertura. 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 a Servicios para Miembros al número que se encuentra al reverso de su tarjeta de identificación de miembro. También cubrimos pruebas de influenza y COVID para realizar en casa. Pregunte a su médico o farmacéutico cómo obtenerlas.

Si tiene alguna pregunta, llame a la línea de consejería médica disponible las 24 horas del día al **(888) 275-8750**.



Programas y servicios de salud y bienestar

Molina ofrece una variedad de programas y servicios de salud y bienestar para ayudarle a mantenerse saludable. Entre ellos:

- Prevención de la diabetes
- Control del peso
- Ayuda para dejar de fumar
- Programa de embarazo
- Servicios de doulas
- Servicios de transporte
- Salud conductual
- Apoyo para el uso de sustancias y más

Para obtener más información, **haga clic aquí**.

Idea de cena reconfortante y fácil para el invierno

Sopa de vegetales y frijoles en olla de cocción lenta

¡Saludable, económica e ideal para el día siguiente!

Ingredientes:

- 1 lata de frijoles (cualquier tipo: negros, pintos, o rojos) escurridos y enjuagados
- 1 lata de tomates en rebanadas
- 1 taza de zanahorias picadas (crudas o congeladas)
- 1 taza de papas picadas (o papas ralladas congeladas)
- 1 taza de chícharos o maíz congelado
- 4 tazas de caldo bajo en sodio (o agua con un cubo de consomé)
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de condimento italiano (o cualquier otra hierba de su preferencia)
- Sal y pimienta al gusto

Instrucciones:

1. Coloque todos los ingredientes en una olla de cocción lenta.
2. Mezcle bien.
3. Cocine a **fuego bajo de 6 a 8 horas.**

¿No tiene una olla de cocción lenta? Cocine a fuego lento en una olla en la estufa por unos 30 minutos, hasta que los vegetales estén suaves.

Sugerencia: agregue pollo o pavo cocido para aumentar el contenido de proteína.

Buenas noticias: ¡su tarjeta de identificación ya está disponible en digital!

Ya no necesita esperar al correo ni preocuparse por perder su tarjeta. Ahora puede llevar su tarjeta de identificación en su teléfono. ¡Es rápido, seguro y siempre la tendrá a la mano!

Cómo obtener su tarjeta de identificación digital

La forma más rápida de obtener su tarjeta de identificación es en línea, ya que no tiene que esperar al correo. Obtenga su tarjeta de identificación digital en cualquier momento y lugar a través de la aplicación Mi Molina® o del portal para miembros Mi Molina®.

En la aplicación móvil Mi Molina

1. Descargue la aplicación gratuita Mi Molina desde App Store o Google Play.
2. Inicie sesión en la aplicación.
3. Toque el ícono de "Tarjeta de identificación".
4. Consulte su tarjeta de identificación de inmediato. Guárdela en su teléfono y muéstrela en sus citas. También puede imprimirla o solicitar que se la envíen por correo.

En el portal para miembros Mi Molina

1. Visite MyMolina.com e inicie sesión.
2. Haga clic en "Mi tarjeta de identificación digital" en la parte superior de la página.
3. Visualice su tarjeta de identificación de inmediato. Guárdela en su teléfono y muéstrela en sus citas. También puede imprimirla o solicitar que se la envíen por correo.

Nota: Aún recibirá su tarjeta de identificación en físico por correo. La versión digital es una opción nueva y práctica.

Aún puede usar su tarjeta de identificación en físico. ¡Pero las tarjetas de identificación digitales son rápidas, simples y siempre las tiene a la mano!

MOLINA®
HEALTHCARE