

Boletín sobre Salud y Bienestar de **primavera** del 2021



¡Programe su chequeo médico anual hoy mismo!

Guía sobre cómo obtener atención médica de calidad

¡Aprenda hoy sobre los programas y servicios que ofrecemos!

Atención, miembro de Molina Healthcare: La Guía de primavera del 2021 sobre cómo obtener atención médica de calidad ya está disponible. También puede encontrar la **Guía** en nuestra página web. Ingrese a MolinaHealthcare.com/MHMarketplacePublications para ver o imprimir la **Guía**.

Esta **Guía** lo ayuda a conocer los programas y los servicios que Molina ofrece. Puede obtener más información acerca de lo siguiente:

- **Programa de Mejoramiento de Calidad de Molina Healthcare:** Molina utiliza encuestas y herramientas para evaluar todos los servicios y los cuidados que le proporcionamos cada año. Molina quiere saber su opinión sobre la calidad de nuestros

En esta edición

Guía sobre cómo obtener atención médica de calidad..1

Molina responde al COVID-19.....4

Cáncer de colon: reduzca su riesgo.....7

Información acerca de la presión arterial alta.....8

El tabaco y su salud.....9

Control de afecciones crónicas.....11

Fraude, derroche y abuso en la atención médica.....12

Todos los boletines también están disponibles en MolinaHealthcare.com.

Para obtener esta información en su idioma de preferencia y/o formatos accesibles, llame al Departamento de Servicios para Miembros. El número telefónico se encuentra en el dorso de su tarjeta de identificación de miembro.

Este boletín informativo también está disponible en español. Comuníquese con el Departamento de Servicios para Miembros para pedir una copia en español.

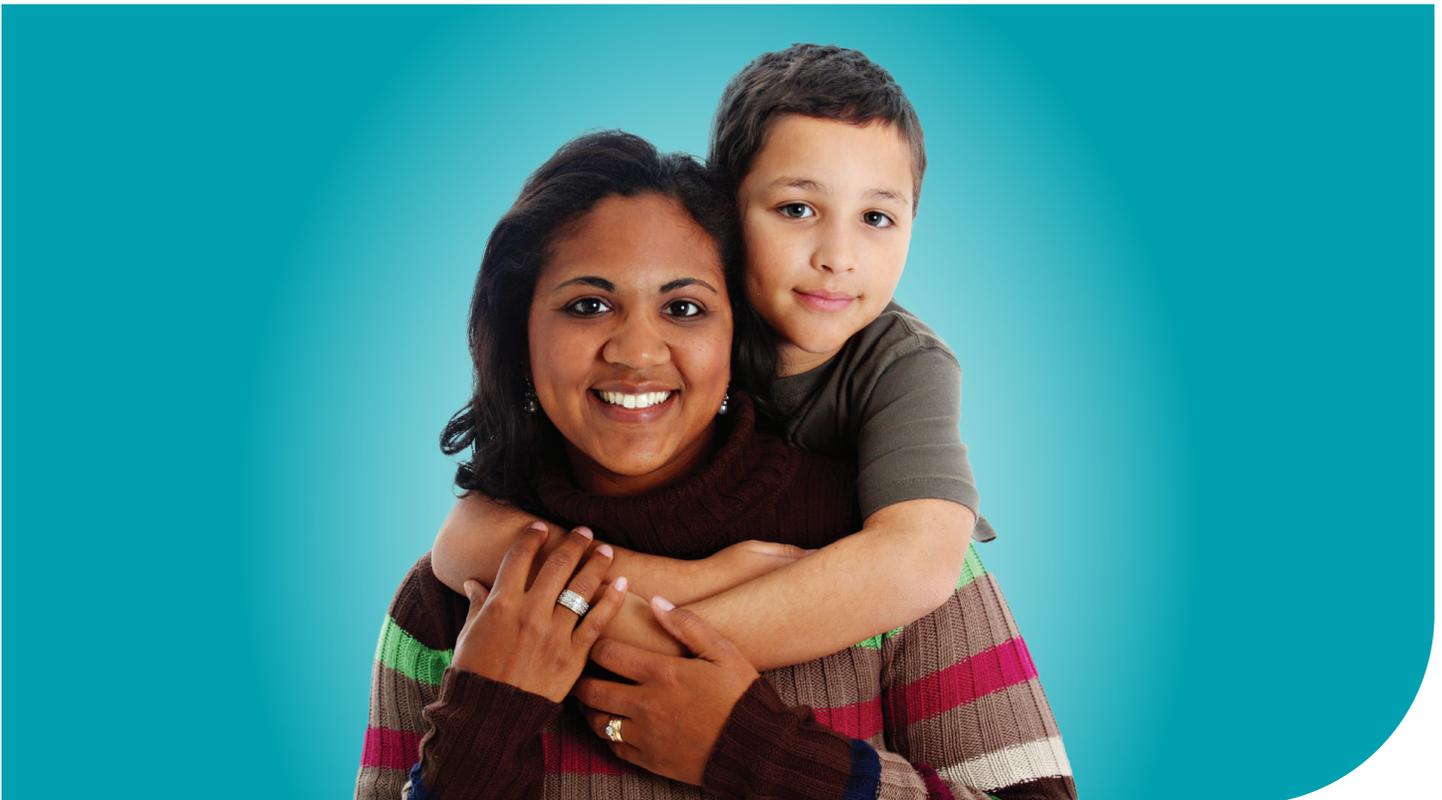
servicios. Molina recopila información sobre los siguientes servicios: vacunas, exámenes de bienestar y cuidado de la diabetes, entre otros. Molina también lo ayuda a usted y a sus familiares a cuidarse mejor. A continuación, se indican algunas de las formas en que Molina lo ayuda: (1) comunicándonos con usted por correo o teléfono para asegurarnos de que usted y su hijo se sometan a los exámenes de bienestar y reciban las vacunas que necesitan, (2) informándole acerca de los servicios especiales y (3) ayudándolo a aprender acerca de los problemas de salud actuales. Puede revisar los resultados de la última encuesta y las herramientas de Molina en MolinaHealthcare.com/MHMMarketplacePublications.

- **Gestión de la Salud de la Población:** Molina cuenta con servicios para mantenerlo sano y tratar cualquier afección que pueda padecer. Desarrollamos programas centrados en la Administración de Casos, las Transiciones de Atención, la atención previa al parto y posterior a este, entre otros. Estos programas incluyen información acerca de cómo puede recibir Ayuda Adicional, consejos para mantenerse sano, cómo encontrar y acceder a servicios elegibles, cómo coordinar el cambio de un entorno a otro y cómo conectarse con los recursos comunitarios si actualmente presenta un problema de salud. También obtendrá información sobre cómo puede inscribirse y participar o dejar de participar en estos programas.

En esta **Guía**, se le proporciona información detallada acerca de cómo:

Lo protegemos:

- Protegemos su privacidad
- Trabajamos con médicos dentro de la red de Molina para asegurarnos de que obtenga una atención médica segura
- Revisamos los nuevos estudios para asegurarnos de que se haya demostrado que los nuevos servicios son seguros



- Brindamos información sobre los pasos que debe seguir para presentar una queja (reclamo) si tiene problemas con su atención médica o los servicios que presta Molina

Tomamos decisiones acerca de su atención médica:

- Consulte los nuevos servicios que se ofrecen como parte de los beneficios que cubrimos
- Le informamos sus derechos y responsabilidades en el momento de la inscripción en un plan de salud de Molina

Lo ayudamos en las acciones de atención médica:

- Lo guiamos en el proceso para ayudarlo a recibir atención médica después del horario de atención o durante una emergencia
- Lo ayudamos a encontrar respuestas a sus preguntas sobre beneficios de medicamentos
- Le proporcionamos información detallada acerca de los servicios que Molina ofrece para la salud mental, la salud conductual y el consumo de sustancias
- Le brindamos consejos acerca de cómo conseguir una segunda opinión de su atención de salud con otro doctor
- Le mostramos cómo obtener atención médica fuera de la red de Molina
- Le brindamos información sobre los pasos que debe seguir para apelar por un servicio denegado y presentar un reclamo cuando este no se pague
- Le informamos cómo obtener información acerca de los doctores dentro de la red de Molina en el Directorio de Proveedores en línea
- Lo ayudamos a aprender cómo completar una Directiva Anticipada para facilitar la toma de decisiones sobre la atención médica cuando no pueda tomarlas por sí mismo

Satisfacemos sus necesidades de comunicación:

- Ofrecemos servicios TTY si necesita ayuda con la audición o el habla
- Ofrecemos servicios de traducción lingüística si los necesita
- Le informamos cómo acceder a herramientas en línea, tales como: Evaluación de Riesgos de la Salud (Evaluación de Salud), Herramientas de Autogestión y Calculadoras

Puede imprimir la **Guía** y cualquier otra información que necesite desde la página web de Molina. Para obtener la **Guía** en su idioma de preferencia o en formatos accesibles, llame al Departamento de Servicios para Miembros. También puede solicitar que le envíen una copia impresa de los materiales por correo. Llame al Departamento de Servicios para Miembros al (888) 560-4087, TTY: 711, de 8 a. m. a 6 p. m., hora local.

Molina responde al COVID-19

¡Lo APOYAMOS!

En Molina, trabajamos intensamente para que usted y su familia estén seguros y sanos durante la pandemia del COVID-19. Molina cubre los costos de los gastos médicos que paga de su propio bolsillo relacionados con el COVID-19, lo que incluye visitas al consultorio, consultas de cuidado urgente y consultas en la sala de emergencias asociadas a la realización de pruebas de detección y el tratamiento contra el COVID-19.

Como miembro, ¡tiene a su disposición estos excelentes recursos que lo ayudan a mantenerse sano!

- **Acceso a recetas médicas:** Molina y nuestra farmacia socia, CVS Pharmacy, aumentaron el acceso a las recetas médicas por medio de entregas gratuitas a domicilio y renovaciones anticipadas de medicamentos.
- **Acceso a Telesalud:** Molina amplió el acceso gratuito a Telesalud para todos los miembros. Esto facilita la conexión con los proveedores de atención médica desde la comodidad y seguridad del hogar.
- **Acceso a Teladoc:** ampliamos el servicio de Teladoc a todos los miembros de Molina.
- **Acceso a la información:** creamos una página de recursos para miembros acerca del COVID-19 y las vacunas contra el COVID-19, la cual se puede consultar en nuestra página web. En esta página, se presenta información importante, como los centros en los que se realizan pruebas de detección, los centros de vacunación e información sobre el virus que causa el COVID-19 y sus respectivas vacunas. Para obtener más información, visite <https://www.molinahealthcare.com/members/mi/en-US/mem/Coronavirus.aspx>
- **Línea de Consejos de Enfermería disponible las 24 horas del día:** si tiene alguna pregunta, puede acceder a nuestra Línea de Consejos de Enfermería disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana.
- **Aplicación Molina Mobile:** con esta aplicación, puede gestionar su atención médica las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Puede acceder fácilmente a su tarjeta de identificación o utilizar "Locate a doctor" (Ubicar a un doctor).

¡Descargue Molina Mobile hoy mismo en su teléfono inteligente escaneando este código QR!



¡Apoyamos a su comunidad!

Molina Healthcare of Michigan donó más de \$168,000 a organizaciones sin fines de lucro de Michigan para mitigar la escasez causada por la pandemia. Estos fondos se destinan a organizaciones que apoyan directamente a nuestros miembros. Además, Molina donó más

de \$76,000 a los consultorios de los proveedores que prestan servicios a nuestros miembros. Estos fondos se utilizan como apoyo para las pruebas de detección, la atención médica y el tratamiento del COVID-19.

Molina ha trabajado intensamente para garantizar que nuestra comunidad cuente con los suministros necesarios durante la pandemia del COVID-19 por medio de donaciones, entre las que se incluyen las siguientes:

- 5,000 kits de salud e higiene.
- Más de 7,650 comidas.
- 2,900 pañales y bragapañales para padres primerizos.
- 4,600 prendas de abrigo para el invierno, tales como abrigos, botas, calcetines y mantas.
- Más de 13,000 mochilas y bolsos llenos con actividades divertidas para niños y personas mayores que se encuentran en confinamiento.

Molina también apoyó a nuestros héroes locales del área de la salud por medio de la donación de más de 6,500 mascarillas, desinfectantes para manos, guantes y otros suministros a más de 20 centros de salud calificados federalmente (Federally Qualified Health Center, FQHC), hospitales y proveedores. Hacemos esto para que puedan continuar realizando su trabajo esencial de forma segura, de modo que usted y su familia se mantengan sanos.

Vacuna contra el COVID-19

¿Sabía que, a partir del 5 de abril, todos los miembros de Molina que tengan 16 años o más pueden recibir la vacuna contra el COVID-19?

Vacunarse es importante. La vacuna contra el COVID-19 trabaja en conjunto con su sistema inmunitario, por lo que estará preparado para combatir el virus en caso de que se exponga a este. Vacunarse también puede proteger a las personas de su entorno, en especial a aquellas con mayor riesgo enfermarse gravemente por COVID-19. El uso de mascarillas y el distanciamiento social ayudan a reducir la posibilidad de estar expuesto al virus o de propagarlo a otras personas, pero estas medidas no son suficientes. Detener la pandemia requiere del uso de todas las herramientas que tenemos disponibles.

¡Recuerde que la vacuna contra el COVID-19 NO TIENE COSTO para usted!

Para programar una cita:

Visite www.michigan.gov/covidvaccine para obtener información sobre dónde programar una cita con los proveedores de atención médica disponibles y en las agencias de salud locales. Si necesita ayuda para programar su cita de vacunación, llame al 2-1-1 o a La Línea Directa del COVID al (888) 535-6136. La disponibilidad de vacunas puede variar según el condado.

Para los miembros que se encuentren en los condados de Wayne, Oakland y Macomb:

¡Aún está a tiempo para inscribirse en la **Clínica de vacunación contra el COVID-19 en Ford Field de la Agencia Federal para el Manejo de Emergencias (Federal Emergency Management Agency, FEMA)/Estado de Michigan!**

A continuación, se indican tres opciones para registrarse y obtener una vacuna:

- Diríjase a <https://clinic.meijer.com/register/CL2021>
- Envíe un mensaje de texto con “EndCOVID” al 75049
- Aquellos residentes que no tengan acceso a Internet o necesiten ayuda pueden comunicarse con la Línea Directa del COVID-19 del Departamento de Salud y Servicios Humanos de Michigan (Michigan Department of Health and Human Services, MDHHS) llamando al (888) 535-6136 (presione 1). La línea directa se encuentra disponible de lunes a viernes, de 8 a. m. a 5 p. m., y de sábado a domingo, de 8 a. m. a 1 p. m.

Después de completar el proceso de registro, recibirá una invitación por voz o texto cuando sea su turno para programar la cita. Las citas de vacunación se programarán unos días antes de la cita real. Tenga en cuenta que se le llamará por orden de elegibilidad para la vacuna. El centro de llamadas PRESENTARÁ tiempos de espera prolongados, por lo que solicitamos que llame solo si no tiene acceso a mensajes de texto o Internet.



Cáncer de colon: reduzca su riesgo

El cáncer de colon es el tercer cáncer más común tanto en hombres como en mujeres.

Las pruebas pueden detectar lo siguiente:

- Pólipos en el colon antes de que se vuelvan cancerosos
- Cáncer en etapa inicial

¿Quién se debe someter a una prueba de detección?

La Sociedad Americana contra el Cáncer (American Cancer Society, ACS) recomienda que los siguientes grupos se sometan a una prueba de detección:

- Todos los adultos que tengan 50 años de edad o más
- Las personas que tengan antecedentes familiares de cáncer de colon
- Las personas que tengan antecedentes personales de pólipos en el colon, enfermedad inflamatoria intestinal crónica o cáncer de colon

¿Cuáles son las pruebas?

La ACS sugiere las siguientes pruebas:

- Prueba inmunoquímica fecal (Fecal immunochemical test, FIT: preferida) o prueba de sangre oculta fecal (fecal occult blood test, FOBT)*, la cual detecta sangre en las heces: cada año
- Prueba inmunoquímica fecal con análisis de ADN (FIT-DNA), la cual combina la prueba FIT con una prueba que detecta la alteración del ADN en las heces: cada 3 años
- Sigmoidoscopia flexible**, la cual comprueba la presencia de pólipos o cáncer en el interior del recto y en el tercio inferior del colon: cada 5 años
- Colonografía por tomografía computarizada (TC), también llamada colonoscopia virtual. Esta prueba se realiza por medio de radiografías y computadoras a fin de generar imágenes de todo el colon: cada 5 años
- Colonoscopia, la cual comprueba la presencia de pólipos o cáncer en el interior del recto y en todo el colon. El doctor puede encontrar y extirpar la mayoría de los pólipos y algunos tipos de cáncer durante la prueba: cada 10 años
 - En caso de que se detecte un hallazgo inusual en cualquiera de las demás pruebas, el doctor programará una colonoscopia como prueba de seguimiento.

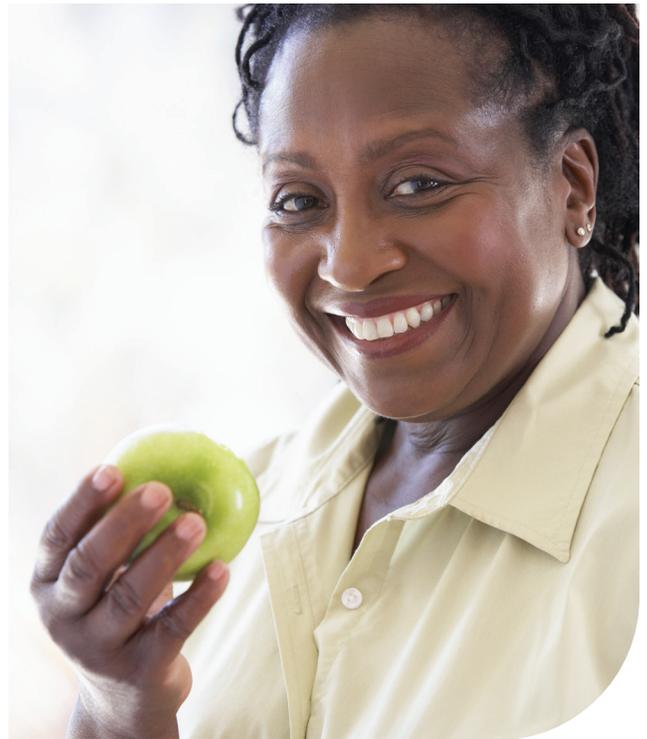
Someterse a una prueba es la mejor acción que puede tomar para prevenir el cáncer de colon. Llame a su proveedor de atención médica y programe una cita hoy mismo.

¿Cómo puede reducir los riesgos?

- Sométase a una prueba.
- Manténgase activo. La Sociedad Americana contra el Cáncer recomienda realizar, al menos, 30 minutos de ejercicio, cinco o más días a la semana.
- Mantenga un peso saludable. Consulte con su proveedor cuál debería ser su peso.
- Coma alimentos saludables.
- Limite el consumo de alcohol y de alimentos con alto contenido de grasa.

* Para la FOBT, use el método de muestra múltiple para realizar en el hogar.

** Se recomienda (pero no es obligatorio) someterse a una FIT o FOBT anualmente, además de una sigmoidoscopia flexible cada cinco años, en vez cualquiera de estas opciones individuales.



Información acerca de la presión arterial alta: consejos de la American Heart Association

¿Qué es la presión arterial alta?

La presión arterial alta (también conocida como HBP [High Blood Pressure] o hipertensión) se produce cuando la presión arterial, que es la fuerza con que la sangre fluye a través de los vasos sanguíneos, se mantiene en niveles elevados de forma constante.

Si usted sufre de presión arterial alta, no está solo

- Casi la mitad de los adultos estadounidenses sufren de presión arterial alta. (Muchos ni siquiera saben que sufren de esta afección).
- La mejor forma de saber si usted tiene la presión arterial alta es mediante un chequeo de la presión arterial con su doctor.

Conozca sus números

Categoría de la presión arterial	Sistólica mm Hg (número mayor)		Diastólica mm Hg (número menor)
Normal	Menos de 120	y	Menos de 80
Elevada	Entre 120 y 129	y	Menos de 80
Presión arterial alta (hipertensión) de etapa 1	Entre 130 y 139	o	Entre 80 y 89
Presión arterial alta (hipertensión) de etapa 2	140 o más	o	90 o más
Crisis hipertensiva (consulte a su doctor de inmediato)	Más de 180	y/o	Más de 120

La presión arterial alta es un “asesino silencioso”

- En la mayoría de las veces, no se presentan síntomas.
- Algunos rasgos físicos y opciones de estilo de vida aumentan su riesgo de padecer presión arterial alta.
 - Algunos de los factores de riesgo que pueden afectarlo son la edad, la raza, el sexo y los antecedentes familiares. Entre las opciones de estilo de vida se incluyen la dieta, el peso, la actividad física, el consumo de alcohol y el tabaquismo
- Si no recibe tratamiento para esta afección, el daño que la presión arterial alta provoca en su sistema circulatorio es un factor importante que contribuye a la probabilidad de sufrir un ataque al corazón, un accidente cerebrovascular y otras amenazas para la salud.

Prevención y manejo de la presión arterial alta

- Prefiera opciones de estilo de vida saludables, como tener una dieta adecuada, hacer ejercicio y no fumar
- Con un tratamiento y manejo adecuados, usted puede controlar su presión arterial y vivir una vida larga y saludable. Asegúrese de conversar con su doctor acerca de las opciones de medicamentos disponibles.

El tabaco y su salud: consejos de la Sociedad Americana contra el Cáncer

No existe una manera segura de consumir tabaco. Todos los tipos de productos de tabaco contienen sustancias químicas que pueden ser dañinas para su salud. El humo del tabaco se compone de miles de sustancias químicas que se conocen por causar enfermedades

cardíacas, enfermedades pulmonares y cáncer. Respirar incluso una pequeña cantidad de humo de tabaco puede ser perjudicial. Los cigarrillos electrónicos y los vaporizadores no contienen tabaco, pero sí nicotina y sustancias químicas nocivas. Cuanto más tiempo alguien consume un producto de tabaco, mayor es el riesgo de que afecte a su salud.

Riesgo de padecer cáncer

Aquellas personas que fuman cigarrillos, puros y pipas presentan un riesgo más alto de desarrollar ciertos tipos de cáncer. El consumo de productos de tabaco que no emiten humo, como los tabacos masticable, para escupir o de inmersión, también pueden causar cáncer. A continuación, se indican algunos tipos de cáncer causados por el consumo de tabaco:

- Pulmón
- Boca, laringe, garganta y esófago
- Cuello uterino
- Riñón, hígado, vejiga, páncreas, estómago, colon y recto
- Leucemia

El tabaquismo pasivo también puede aumentar el riesgo de padecer cáncer de pulmón, y enfermedades pulmonares y cardíacas.

¿Está listo para dejar de fumar?

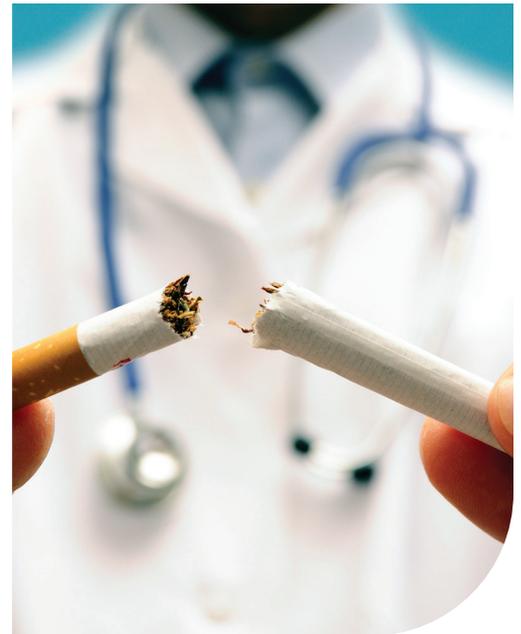
Estamos listos para ayudarlo. Molina Healthcare tiene un programa para dejar de fumar. Este programa se ofrece sin costo alguno para los miembros.

El programa incluye lo siguiente:

- Asesoramiento personalizado.
- Materiales de educación de la salud.
- Terapia de reemplazo de la nicotina, si es elegible y su proveedor decide que es lo adecuado para usted.

¿Cómo puede inscribirse en nuestro programa para dejar de fumar?

Llame a la Línea para dejar de fumar de Michigan (Michigan QuitLine) al 800-QUIT-NOW, (800) 784-8669, para obtener más información.



¿Qué otros recursos existen para ayudarlo a dejar de fumar?

- Smokefree.gov: www.smokefree.gov
- Asociación Americana contra el Cáncer: www.cancer.org
- Línea para dejar de fumar (Quitline) del National Cancer Institute: (877) 448-7848

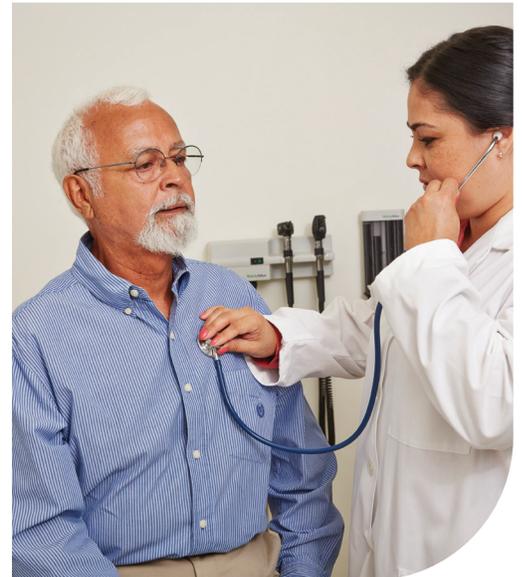
Cuando deja de fumar, reduce considerablemente el riesgo de sufrir enfermedades relacionadas con el tabaquismo. Si está embarazada, fumar puede ser perjudicial para usted y para su bebé. Llame hoy a nuestro Departamento de Educación de la Salud para obtener más información sobre nuestro programa para dejar de fumar.

Control de afecciones crónicas

Molina Healthcare quiere que sepa todo lo posible para ayudarlo a mantenerse saludable. Contamos con programas que pueden ayudarlo a controlar las enfermedades crónicas, tales como el asma, la diabetes y las enfermedades cardíacas. Estos programas proporcionan herramientas de autogestión para ayudarlo a lo siguiente:

- Sentir un mayor control sobre su salud.
- Controlar los síntomas complicados (p. ej., fatiga, dolor y dificultad para respirar).
- Realizar actividades cotidianas (p. ej., ir a trabajar y compartir con sus seres queridos).
- Reducir el estrés.
- Mejorar su estado de ánimo.
- Comunicarse mejor con los proveedores de atención médica con respecto a su atención.

Para más obtener más información acerca de nuestros Programas de Administración de la Salud, llame al (866) 891-2320, TTY: 711, de lunes a viernes, de 9:00 a. m. a 9:00 p. m., hora del este.



Fraude, derroche y abuso en la atención médica

Molina Healthcare of Michigan se dedica a garantizar que no se produzcan fraudes, derroches ni abusos. Si cree que existe un caso de fraude, derroche o abuso, puede informarlo de forma anónima.

Puede comunicarse con Molina de manera anónima de la siguiente manera:

En línea: www.MolinaHealthcare.alertline.com

Envíe un correo electrónico a MHMCompliance@MolinaHealthCare.com

Teléfono: (866) 606-3889

Fax: (248) 925-1797

Por correo postal:

Molina Healthcare of Michigan
Attention: Compliance Director
880 West Long Lake Road, Suite 600
Troy, MI 48098-4504

O bien puede comunicarse:

En línea: www.michigan.gov/fraud

Teléfono: 1-855-MI-FRAUD (1-855-643-7283)

Por correo postal:

Michigan Department of Health and Human Services (MDHHS)
Office of Inspector General
P.O. Box 30062
Lansing, MI 48909

Para obtener más información, visite:

<http://www.molinahealthcare.com/members/mi/en-US/mem/medicaid/overvw/quality/Pages/fraud.aspx>.



PO Box 298
Monroe, WI 53566-0298



¿Tiene preguntas
sobre su salud?

¡Comuníquese con
nuestra Línea de
Consejos de Enfermería
disponible las 24 horas
del día!

Inglés y otros idiomas:

(888) 275-8750

Español: **(866) 648-3537**

¡Su salud es nuestra prioridad!

Los usuarios de TTY/TDD deben
llamar al **711**.

MolinaHealthcare.com

25222LTRMPMIES
210408

QM080 APROBADO EL 4/5/2021