

myhealthmylife[®] de Molina

un boletín informativo solo para los miembros de Washington Edición 2026

CONTENIDO

Un nuevo sitio web de Molina Healthcare 2

Manténgase conectado con el portal de miembros 3

¡Aproveche al máximo su plan de salud! 3

Caravana móvil MyHealth 4

Telesalud: cuidado desde cualquier lugar 5

Cómo ayudar a su hijo con las visitas de cuidado y bienestar 6

Salud mental de los adolescentes: no está solo 7

Cuidados paliativos y de hospicio 8

Detección precoz del cáncer de mama 9

Detección precoz del cáncer de próstata 10

Su opinión importa: encuesta a miembros 11

25+

años cuidando la salud de las personas de Washington

Estén atentos para un nuevo MolinaHealthcare.com

Sabemos que su tiempo es importante. Debería ser fácil buscar un médico, confirmar sus beneficios o tratar de encontrar el lugar adecuado para recibir cuidado. Es por eso que estamos actualizando MolinaHealthcare.com. Queremos asegurarnos de que encuentre lo que necesita rápidamente y sin estrés.

El nuevo sitio tiene un aspecto más simple y páginas más ordenadas. También funciona mejor en su teléfono: más fácil de usar en su casa o en cualquier lugar.

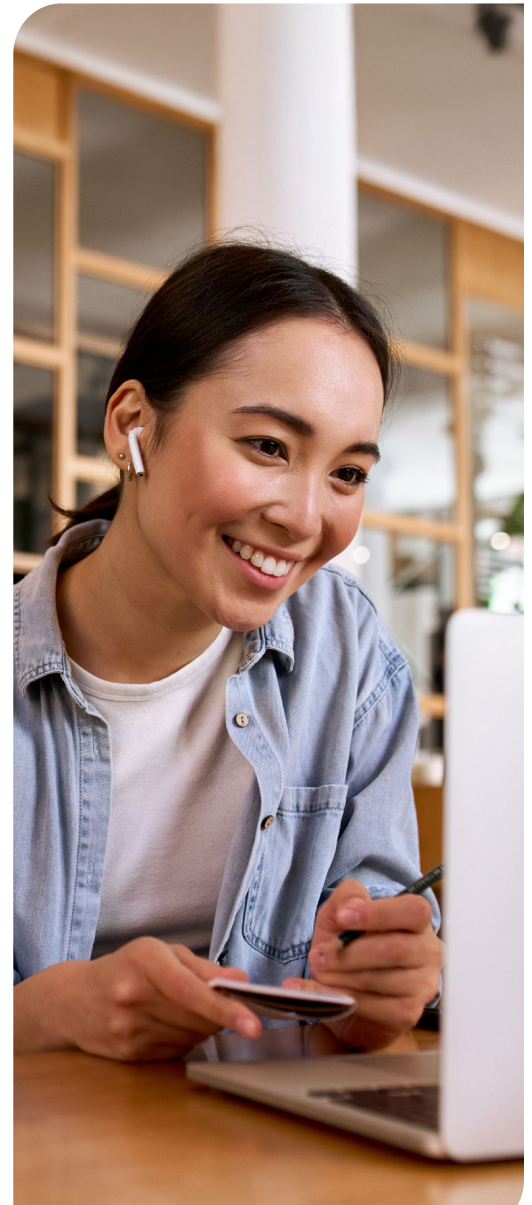
Usted podrá encontrar a un médico, buscar formularios y obtener información sobre su cobertura con menos clics. También verá que la información está más ordenada y encontrará caminos más directos hacia lo que necesita encontrar.

Qué tiene de nuevo

- Menús más simples y mejor función de búsqueda
- Acceso más rápido a las herramientas que más utiliza
- Un diseño más compatible con dispositivos móviles

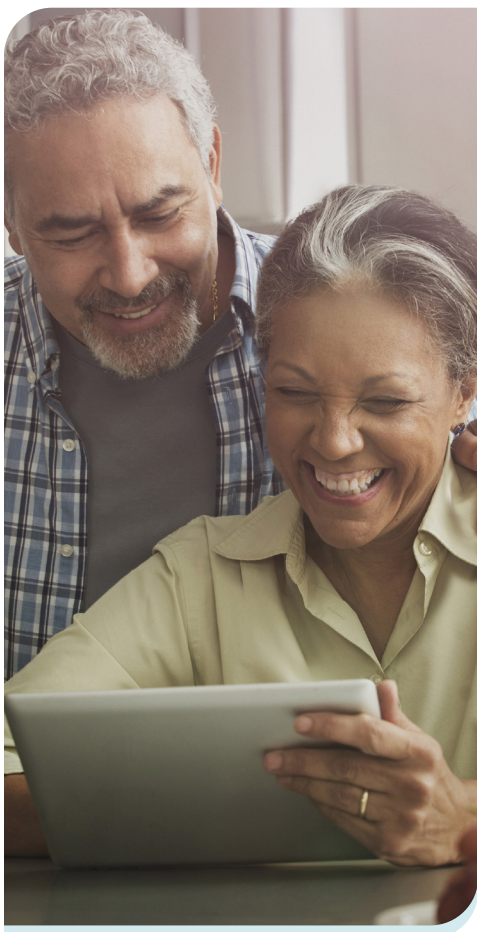
Qué se mantiene igual

- Sus médicos, beneficios y cobertura no cambiarán.
- Su información de inicio de sesión en el portal para miembros es el mismo. Puede ingresar de la manera que siempre lo ha hecho.



Si no sabe por dónde empezar, pruebe la barra de búsqueda en la parte superior de la página. La herramienta de búsqueda es más sólida y le ayudará a encontrar lo que necesita.

Esté pendiente de las actualizaciones en MolinaHealthcare.com. Esperamos que le ayude a obtener el cuidado y la información que necesita con mayor facilidad.



Manténgase conectado con Molina

Si tiene preguntas sobre los beneficios o los servicios de su plan médico, llame a Servicios para Miembros. El número figura en el dorso de su tarjeta de identificación de miembro.

Reciba mensajes de texto de nuestra parte

Simplemente envíe un mensaje de texto con la palabra JOIN al 94870 para registrarse.



Inicie sesión en su portal para miembros de Molina

Puede registrarse para acceder al portal en MiMolina.com.

El portal del miembro de Molina facilita la administración de la información de su plan médico desde su computadora o teléfono. Le ayuda a lo siguiente:

- **Encontrar cuidado médico:** Busque médicos, farmacias y atención de urgencia cerca de usted.
- **Obtener una tarjeta de identificación digital:** Vea su tarjeta de identificación digital en cualquier momento. Incluso puede imprimir o enviar su tarjeta por correo electrónico.
- **Elegir a su médico:** Encuentre o actualice su proveedor de atención primaria (PCP) en solo unos pocos pasos.
- Revise sus beneficios, vea su historia clínica y comuníquese con su administrador de atención.

Estamos aquí para ayudarle a aprovechar al máximo su plan de salud



Reciba mensajes de texto de nuestra parte

No se pierda las actualizaciones importantes de Molina. Puede inscribirse para recibir mensajes de texto con recordatorios de salud, información del plan y más.

Simplemente envíe un mensaje de texto con la palabra JOIN al 94870 para registrarse.



Su tarjeta de identificación, ahora digital

¡Ya no tendrá que esperar el correo! Su tarjeta de identificación está directamente en su teléfono, en la aplicación móvil My Molina® o en MiMolina.com.

- **Siempre con usted:** Acceda a su tarjeta de identificación en cualquier momento que la necesite.
- **Seguro y protegido:** Su información está protegida y es privada.
- **Mejor para el planeta:** La digitalización ahorra papel.

¡Escanee el código QR a continuación o visite MiMolina.com para obtener su tarjeta de identificación digital hoy!



Comience hoy mismo en MiMolina.com.

MyHealth Mobile: le llevamos el cuidado



Conectamos nuestras comunidades con el cuidado médico, justo donde usted vive

¡MyHealth Mobile de Molina es un centro de salud sobre ruedas! Nuestra caravana móvil brinda servicios de atención médica de calidad a los miembros de Molina en el este de Washington. Está equipada con dos salas de examen, un laboratorio y una sala de espera interior. Nuestro equipo médico puede realizar visitas anuales de bienestar para adultos, seguimiento de bienestar infantil, visitas por enfermedad, exámenes físicos deportivos escolares, evaluaciones preventivas y derivaciones para la administración de la atención y otras necesidades de atención médica.

25 paradas en Washington

En 2025, Molina celebró 25 años visitando 25 comunidades en todo el estado de Washington brindando atención, compartiendo educación sobre salud y conectando a las personas con los servicios comunitarios locales.

Para obtener más información sobre la unidad móvil y ver las próximas paradas, visite MolinaHealthcare.com/myhealthmobile.



Servicios de telesalud

Atención desde el hogar o en cualquier lugar

¿Lo sabía? Cuando no puede llegar al consultorio de su médico, hay muchas maneras de recibir atención de un proveedor por teléfono o por video. Obtener atención de esta manera a menudo se denomina atención de telesalud o atención virtual.

- Línea de asesoramiento de enfermería disponible las 24 horas. Llame para hablar con un enfermero registrado las 24 horas del día, los 7 días de la semana.
 - o (888) 275-8750 (TTY: 711)
 - o Puede hablar con un enfermero para obtener asesoramiento sobre la atención médica en su idioma.
- Muchos proveedores de la red de Molina ofrecen atención de telesalud. Pregúntele a su proveedor si ofrece este servicio.
- Molina se asocia con Teladoc para ofrecer atención de urgencia virtual. Los miembros de Molina Apple Health (Medicaid) y Marketplace pueden usar Teladoc Health para hablar con médicos certificados por la junta las 24 horas, los 7 días de la semana, para afecciones menores.
 - o Llame al: 1-800-Teladoc o (800) 835-2362 (TTY: 711)
 - o Visita: [Teladochealth.com/Molina-WA](https://www.Teladochealth.com/Molina-WA)

Si tiene Medicare, use el Directorio en línea de proveedores de Molina para encontrar un proveedor que ofrezca visitas telefónicas o por video.
[MolinaProviderDirectory.com/WA](https://www.MolinaProviderDirectory.com/WA).

Molina se asocia con Ouma Health para apoyar un embarazo saludable. Ouma ofrece atención virtual a los miembros de Apple Health de Molina. Si no puede acudir a su proveedor de maternidad local, Ouma le ofrece atención las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

Los proveedores de Ouma pueden ayudar con:

- Atención durante el embarazo y el posparto
- Apoyo de salud mental y emocional
- Orientación y consejos para la lactancia materna

Prepárese

Para prepararse, necesitará un teléfono, tableta o computadora con Internet.

- **Revise su dispositivo:** Asegúrese de que su dispositivo esté cargado y que su Internet esté funcionando.
- **Busque un lugar tranquilo:** Elija un lugar privado para su visita.
- **Siga las indicaciones:** Revise su correo electrónico o mensaje de texto para ver si hay enlaces de su médico.

¿Tiene problemas para conectarse?

Intente reiniciar su dispositivo, cerrar otras aplicaciones o revisar su Internet.



Visitas de bienestar

Cómo ayudar a su hijo a crecer fuerte y mantenerse sano a cualquier edad

Una visita de bienestar es un seguimiento con un médico para bebés, niños, adolescentes y adultos jóvenes. Estas visitas son importantes, incluso cuando su hijo se siente sano. Ayudan a encontrar las preocupaciones a tiempo y a mantener a su hijo en un camino saludable a medida que crece.

Por qué son importantes las visitas de bienestar	Las visitas regulares con un proveedor pueden ayudar a: • Realizar un seguimiento del crecimiento: vea cómo su hijo está creciendo y desarrollándose • Verificar las habilidades: asegúrese de que las habilidades sociales y de aprendizaje estén bien encaminadas • Detectar los problemas a tiempo: detecte los problemas de salud a tiempo • Generar confianza: ayude a su hijo a sentirse cómodo con un médico
¿Qué sucede en una visita?	Es posible que el médico de su hijo haga lo siguiente: • Hacer un examen físico y controlar la estatura y el peso. • Prueba de visión y audición. • Hablar de crecimiento y desarrollo. • Recomendar vacunas (inyecciones).
Apoyo para adolescentes y adultos jóvenes	Las visitas de bienestar también son un espacio seguro para que los adolescentes hablen sobre: • Salud mental: estrés, depresión y bienestar emocional • Hábitos saludables: alimentación nutritiva y actividad física • Vida social: escuela, relaciones y toma de decisiones seguras
Planifique con anticipación para el año escolar	El verano es un buen momento para programar una visita de cuidado médico antes de la ajetreada temporada escolar.

Salud mental de los adolescentes

Cuente con nosotros

Ser adolescente puede ser abrumador. La escuela, los amigos, la familia y otras presiones sociales pueden tener un gran impacto en cómo se siente. Si tiene dificultades, estos sencillos pasos pueden ayudarle a cuidarse y obtener apoyo.

Consejos para manejar el estrés social

¿Le preocupa hacer amigos o relacionarse con sus amigos? Pruebe estos pequeños pasos:

- **Empiece poco a poco:** Una sonrisa o un rápido “hola” pueden ayudarle a conectarse con los demás.
- **Establezca límites:** Está bien decir “no” a actividades o eventos a los que no quiere ir. En su lugar, elija algo que disfrute más.
- **Exprésese:** Los verdaderos amigos harán tiempo para hablar y ayudar si se lo pide. Los padres y los hermanos también pueden ser buenas fuentes de apoyo.

¿Necesita a alguien con quien hablar?

El soporte está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana:

- Envíe un mensaje de texto con la palabra **HOME** al **741741** para obtener ayuda gratuita y confidencial de la Línea de Mensajes de Texto para Casos de Crisis.
- Llame o envíe un mensaje de texto al **988** para comunicarse con la Línea de Prevención del Suicidio y Crisis.
- ¿No sabe qué decir? Puede empezar con: “Necesito ayuda y quiero hablar con alguien”.

Cuidar su mente es tan importante como cuidar su cuerpo. Ponerse en contacto con alguien en quien confíe es un buen primer paso.



Ayuda para familias y cuidadores



¿Qué son los cuidados paliativos y los cuidados del enfermo terminal?

Si usted o su ser querido vive con una enfermedad grave, los servicios de cuidados paliativos o de hospicio pueden ayudar a mejorar su calidad de vida. Se centran en la comodidad, el alivio del dolor y el apoyo emocional.

¿Cuál es la diferencia?

- **Los cuidados paliativos** son para cualquier etapa de una enfermedad grave. Funciona junto con su tratamiento regular para ayudar a controlar el dolor, el estrés y otros síntomas.
- **Los cuidados del enfermo terminal** son para las personas que se acercan al final de la vida. Se enfocan en la comodidad y el apoyo, no en curar enfermedades.

Para obtener más información sobre estas opciones de atención y si una es adecuada para usted y sus seres queridos, hable con su médico o llame a Molina Healthcare (consulte el número en la parte de atrás de su tarjeta de identificación).

Planifique con anticipación con formularios simples

Las directivas anticipadas son formas legales que le permiten compartir sus deseos de atención médica si no puede hablar por sí mismo. Completar estos formularios puede brindarle tranquilidad a usted y a sus seres queridos.

- **Testamento vital:** explica la atención que desea o no desea
- **Poder notarial duradero:** nombra a alguien en quien confía para que tome decisiones de salud en su nombre

Usted tiene el control

Puede completar, actualizar o cambiar estos formularios en cualquier momento. Hable con su médico o equipo de atención para comenzar. Planificar con anticipación hoy puede facilitarle las cosas a usted y a las personas que se preocupan por usted. Visite dshs.wa.gov para obtener un formulario de directiva anticipada.

DetECCIÓN PRECOZ DEL CÁNCER DE MAMA

Los pequeños pasos de hoy pueden marcar una gran diferencia en su vida

El cáncer de mama es uno de los cánceres más comunes para las mujeres en los Estados Unidos. Es importante detectarlo temprano, ya que puede ser más fácil de tratar.

Conozca su riesgo

Muchas cosas pueden afectar su riesgo, como su edad, antecedentes familiares o cómo cambia su cuerpo con el tiempo.

La detección temprana salva vidas

Las pruebas de detección regulares pueden detectar el cáncer de mama antes de que note los síntomas.

- Si tiene entre **40 y 74 años**, hágase una **mamografía cada 2 años**, o según lo recomiende su proveedor.
- Una mamografía es una radiografía segura de baja dosis que puede detectar cambios a tiempo.
- Controlarse las mamas todos los meses y buscar cambios como bultos o cambios en la piel.

Los hábitos saludables pueden ayudar

Usted puede tomar medidas para mantenerse saludable:

- Muévase y coma bien: Manténgase activo, mantenga un peso saludable y coma frutas, verduras y cereales integrales.
- Limite el consumo de alcohol y deje de fumar.



Conocer su cuerpo y hacerse exámenes de detección regulares son las mejores maneras de proteger la salud de sus mamas. Si algo no se siente bien, hable con su médico. Incluso los pequeños cambios importan.

Cáncer de próstata

La detección temprana del cáncer de próstata puede marcar una gran diferencia en la recuperación.

Hable con su médico y tome medidas para proteger su salud.



La detección temprana puede ayudar a salvar vidas

El cáncer de próstata es el cáncer más común entre los hombres (después del cáncer de piel). El cáncer de próstata a menudo crece lentamente. Saber qué síntomas buscar y hablar con su médico puede ayudarlo a mantenerse saludable.

Conozca su riesgo	Su riesgo puede ser mayor en función de su edad o antecedentes familiares. Si tiene 50 años o más , es un buen momento para hablar con su médico sobre la salud de su próstata.
Hábitos sencillos pueden ayudar	Los pequeños cambios pueden ayudarlo a mantenerse fuerte y reducir su riesgo: • Coma bien: llene su plato de frutas, verduras y cereales integrales. • Tome decisiones saludables: limite el consumo de alcohol y deje de fumar.
Contrólese la salud	Un simple análisis de sangre, llamado prueba del antígeno prostático específico (PSA, por sus siglas en inglés), puede detectar cambios antes de que tenga síntomas. Pregúntele a su médico si la prueba es adecuada para usted y cuándo.
Escuche a su cuerpo	Preste atención a cómo se siente. Dígale a su médico si nota lo siguiente: • Dificultad o dolor al orinar • Flujo de orina débil o lento • Nuevo dolor en la espalda o las caderas que no desaparece

Fuentes: Sociedad Americana Contra El Cáncer



Su voz importa

Ayúdenos a mejorar su atención. Responda nuestra encuesta para miembros.

En Molina Healthcare of Washington, su experiencia es importante. Cada año, algunos miembros reciben por correo una encuesta de Evaluación del Consumidor de Proveedores y Sistemas de Atención Médica (CAHPS®). Esta encuesta le pregunta sobre su experiencia con su plan de salud y sus médicos. Si recibe una, tómese unos minutos para completarla y devolverla. Sus comentarios nos ayudan a entender qué está funcionando bien y qué podemos hacer mejor.

Usted habló. Nosotros escuchamos.

Basándonos en los comentarios de los miembros, realizamos los siguientes cambios:

- **Más opciones:** se agregaron más médicos y clínicas a nuestra red
- **Mejor soporte:** se ha añadido más personal de Servicios para Miembros
- **Atención más fácil:** se logró que la telesalud y las recetas de pedidos por correo fueran fáciles de usar
- **Mejores herramientas:** mejoramos nuestra aplicación móvil y nuestro sitio web

Sus comentarios ayudan a dar forma a su atención. ¡Gracias por ser miembro y compartir su voz!

Para obtener más información, visite MolinaHealthcare.com.

Molina Healthcare of Washington, Inc. ("Molina") cumple con las leyes federales y del estado de Washington sobre los derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad, sexo, identidad de género o identidad sexual. Usted tiene derecho a obtener esta información sin costo adicional en un formato diferente, como audio, sistema Braille o letra grande debido a sus necesidades especiales, o bien a obtener esta información en su idioma.

English	ATTENTION: If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call Apple Health (Medicaid) 1-800-869-7165, Marketplace 1-888-858-3492, Medicare 1-800-665-1029, TTY: 711.
Spanish	ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al Apple Health (Medicaid) 1-800-869-7165, Marketplace 1-888-858-3492, Medicare 1-800-665-1029, TTY: 711.
Chinese	注意：如果您使用繁體中文，您可以免費獲得語言援助服務。請致電 Apple Health (Medicaid) 1-800-869-7165, Marketplace 1-888-858-3492, Medicare 1-800-665-1029, TTY: 711。

