

myhealthmylife[®] de Molina

un boletín informativo solo para los miembros de Washington Edición 2025

CONTENIDO

¿Es una emergencia
o no?

2

Consulte a su médico
después de una visita a
la sala de emergencias

3

Mamá saludable,
bebé saludable

4

Hablemos de
salud mental

5

Visitas de
bienestar infantil:
crecer saludable

6

La verdad sobre la
presión arterial alta

7

¿Su hijo está
sufriendo acoso?

8

Su opinión es
importante: responda
nuestra encuesta

9

25

años manteniendo
saludable a
Washington!

¿Es una emergencia o no? Una guía sencilla para tomar la decisión correcta.

Saber si necesita ir a la sala de emergencias (ER) puede ser complicado. Aquí encontrará consejos que lo ayudarán a tomar la decisión correcta.

Llame primero a su médico habitual

Su proveedor de atención primaria (PCP) lo ayuda a mantenerse saludable. Este conoce sus antecedentes médicos y puede ayudarlo con chequeos, vacunas y consejos. Llame a su PCP si tiene problemas leves como fiebre, dolor de garganta, sarpullido o dolor de espalda. Le puede indicar qué hacer o programar una cita.

Su PCP también puede ayudarlo con enfermedades crónicas. Si tiene problemas de salud persistentes, como asma o diabetes, le elaborarán un plan de atención. Los seguimientos regulares con su PCP pueden evitar que los problemas empeoren.

Pruebe la atención de urgencia para casos que no son emergencias

La atención de urgencia es una buena opción si el consultorio de su médico está cerrado y necesita atención rápida. Los centros de atención de urgencia tratan problemas como náuseas, vómitos, diarrea o lesiones leves. Están abiertos fuera del horario de atención y los fines de semana. Para encontrar un proveedor en la red de Molina Healthcare, visite MolinaProviderDirectory.com/WA.



Acuda a la sala de emergencias o llame al 911 en caso de problemas graves

La ER (sala de emergencias) es para problemas graves o potencialmente mortales. Acuda a la ER o llame al 911 si usted o alguien más presenta lo siguiente:

- Dolor o presión en el pecho.
- Dificultad para respirar.
- Confusión repentina o dificultad para hablar.
- Dolor intenso o sangrado abundante.
- Debilidad, entumecimiento o pérdida de movimiento en brazos o piernas.
- Pensamientos suicidas.



¿Necesita ayuda para decidir?

Si no está seguro de a dónde ir, llame a la **Línea de asesoramiento de enfermería disponible las 24 horas de Molina** al **(888) 275-8750 (TTY: 711)**. El personal de enfermería está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

Recibir la atención que necesita y sentirse mejor más rápido se reduce a saber dónde ir. Puede ahorrar tiempo e incluso salvar vidas.

Fuentes:

National Library of Medicine

A close-up portrait of a man with dark, curly hair and a beard, wearing black-rimmed glasses and a blue button-down shirt over a black t-shirt. He is smiling warmly at the camera.

Por qué es importante consultar con el médico después de una visita a la sala de emergencias

Después de haber estado en el hospital o en la sala de emergencias (ER), podría pensar que lo más difícil ya pasó. Pero ¿sabía que visitar a su proveedor de atención primaria (PCP) después de salir es uno de los pasos más importantes para mantenerse saludable?

Su PCP es como el líder de su equipo de atención médica. Este conoce sus antecedentes médicos y puede ayudarlo a asegurarse de que va por buen camino para sentirse mejor. Revisará cualquier diagnóstico, medicamento o tratamiento nuevo que haya recibido para asegurarse de que todo funcione correctamente.

A veces, su plan de tratamiento puede requerir cambios menores, como ajustar los medicamentos o solicitar pruebas para verificar su progreso. Una visita de seguimiento es un buen momento para hablar sobre cómo se siente y hacer preguntas.

Omitir este paso podría causar más problemas o incluso otra visita a la sala de emergencias. Molina está a su disposición para ayudarlo a programar citas de seguimiento y comunicarse con su PCP.

Mantenerse en contacto con su médico le brinda la mejor oportunidad de recuperarse completamente y mantenerse saludable. Recuerde, su salud es su mayor tesoro: ¡dedique tiempo a cuidarla!

Fuentes:

Journal of the American Medical Association

Mamá saludable, bebé saludable: ¿por qué es importante el cuidado prenatal?

¿Qué es el cuidado prenatal y por qué es importante?

El cuidado prenatal es la atención médica que reciben las mujeres durante el embarazo, lo que ayuda a garantizar un embarazo y un bebé saludables. Iniciar el cuidado prenatal a tiempo y asistir a seguimientos regulares mejora las probabilidades de un resultado saludable.

Cuidado antes del embarazo

Antes del embarazo, una visita a un proveedor de atención médica puede ayudar a las mujeres a prepararse. Esto incluye revisar sus antecedentes médicos, afecciones y factores de riesgo. Las medidas para promover un embarazo saludable incluyen lo siguiente:

- Tomar 400 microgramos de ácido fólico al día.
- Mantenerse al día con sus vacunas.
- Controlar afecciones como la diabetes.
- Evitar el tabaco, el alcohol y las drogas.
- Mantener un peso saludable.
- Aprender sobre los antecedentes de salud familiar.

Cuidado prenatal

Una vez que una mujer sospecha que puede estar embarazada, debe consultar con un proveedor de atención médica para iniciar el cuidado prenatal. Estas visitas suelen incluir exámenes y seguimiento de su evolución. Este también es un buen momento para obtener orientación sobre el embarazo y hacer preguntas.

¿Por qué es importante?

El cuidado regular ayuda a prevenir complicaciones, reducir los riesgos para el bebé y abordar afecciones como la presión arterial alta o la diabetes. También garantiza que los medicamentos sean seguros durante el embarazo. Por ejemplo, tomar ácido fólico a diario reduce el riesgo de defectos del tubo neural en un 70%.

Al mantenerse informadas y seguir los consejos de su médico, las mujeres pueden proteger su salud y brindarles a sus bebés el mejor comienzo en la vida.

Fuentes:

National Library of Medicine, Centers for Disease Control and Prevention



Hablemos de salud mental

Molina Healthcare cree en brindar atención integral a nuestros miembros. La salud mental es tan importante como la salud física y puede tener un gran impacto tanto en la duración como en la calidad de nuestra vida. La salud mental también puede afectar directamente nuestra salud física, especialmente en personas que padecen enfermedades cardíacas, diabetes u otras enfermedades crónicas. Sin embargo, a veces, las personas no se sienten cómodas al compartir sus sentimientos y les preocupa que las juzguen por admitir que padecen ansiedad, depresión u otros problemas de salud mental. Los estigmas (ideas o creencias negativas) en torno a la salud mental pueden disuadir a las personas de buscar ayuda.

Podemos cambiar esto al aprender más sobre salud mental, ser amables y compasivos cuando otros nos dicen que necesitan ayuda. También podemos dar un buen ejemplo al compartir nuestras propias experiencias con la salud mental. Cuando entendemos que los problemas de salud mental son comunes y tratables, es más fácil hablar de ellos.

Según los Centers for Disease Control and Prevention (CDC, Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades), **la salud mental es fundamental para mantenerse saludable**. Muchas personas sufren de ansiedad o depresión, y existen numerosos tratamientos que pueden ayudar. Sin embargo, el estigma puede impedir que las personas compartan sus preocupaciones y encuentren la ayuda que necesitan.

Molina ofrece a sus miembros una amplia gama de terapeutas, consejeros y médicos que brindan atención de alta calidad para su salud mental. Visite MolinaProviderDirectory.com/WA para encontrar un proveedor cerca de usted.

Si usted o alguien que conoce está pasando por un momento difícil, recuerde que pedir ayuda está bien, y es una excelente idea. Escuchar y ser amable con los demás puede ayudar a romper el estigma. Juntos, podemos facilitar la búsqueda de atención para la salud mental.

Fuentes:
Centers for Disease Control and Prevention



Visitas de bienestar infantil: el secreto para crecer saludable

¿Qué son las visitas de bienestar infantil?

Las visitas de bienestar infantil son seguimientos regulares con el médico de su hijo para ayudarlo a mantenerse saludable. Estas visitas no son solo para cuando su hijo está enfermo. Permiten a los médicos detectar problemas a tiempo, hacer un seguimiento de su crecimiento y hablar sobre temas como la nutrición, el sueño y la escuela.

¿Por qué son importantes las vacunas?

Las vacunas protegen a su hijo de enfermedades graves como el sarampión, la tos ferina y la polio. Según los Centers for Disease Control and Prevention (CDC, Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades), las vacunas ayudan al sistema inmunitario de su hijo a combatir los gérmenes antes de que lo enfermen. Los niños vacunados pierden menos tiempo en la escuela, pueden jugar con sus amigos de forma segura y ayudan a proteger a los demás, especialmente a los bebés y a los adultos mayores, que pueden enfermarse con mayor facilidad.

¿Con qué frecuencia necesita mi hijo un seguimiento?

La mayoría de los niños necesitan una visita de bienestar infantil una vez al año. Los CDC tienen un cronograma que indica cuándo su hijo debe recibir vacunas y exámenes de salud. Puede consultar el cronograma en línea en [Calendario de vacunación para niños y adolescentes por edad | Vacunas e inmunizaciones | CDC](#). Intente programar estas visitas en la misma fecha cada año para que se conviertan en un hábito.

¿Qué puedo hacer como padre o madre?

Haga preguntas, manténgase informado(a) y lleve un registro de la salud de su hijo. Al priorizar los seguimientos y las vacunas regulares, está ayudando a su hijo a mantenerse saludable y crecer fuerte.

Para obtener más información, visite [Hábitos saludables: Desarrollo Infantil | CDC](#).

Fuentes:
Centers for Disease Control and Prevention



Silencioso, pero serio: la verdad sobre la presión arterial alta

La presión arterial alta, o hipertensión, es un problema de salud que muchas personas ni siquiera saben que tienen. Esto se debe a que a menudo no presenta síntomas al principio. Pero si no se trata, puede provocar problemas graves como enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares o daño renal.

La presión arterial es la fuerza que ejerce la sangre contra las arterias. Cuando es demasiado alta, sobrecarga el corazón y los vasos sanguíneos. Los médicos miden la presión arterial con dos valores. El primero, llamado sistólica, es la presión cuando el corazón late. El segundo, llamado diastólica, es la presión cuando el corazón descansa. Una lectura de 120/80 o inferior es normal.

Hay señales de advertencia a las que hay que prestar atención, como dolores de cabeza frecuentes, mareos, dolor en el pecho o dificultad para respirar. Pero recuerde que la presión arterial alta puede ser asintomática y no presentar ningún síntoma. Por lo tanto, es importante consultar a su médico con regularidad. Él podrá controlar su presión arterial y brindarle tratamiento, si es necesario.

¿La buena noticia?

Puede reducir el riesgo comiendo sano, manteniéndose activo y manteniendo un peso saludable.

Controlar la presión arterial es importante para una buena salud.

Fuentes:

American Heart Association, Centers for Disease Control and Prevention, Mayo Clinic

Detecte las señales: ¿su hijo está sufriendo acoso?

El acoso escolar se produce cuando alguien lastima o asusta repetidamente a otra persona a propósito. Es importante saber si su hijo está sufriendo acoso escolar para poder ayudarlo.

Señales de que su hijo podría estar sufriendo acoso escolar:

- **Pistas físicas:** su hijo tiene moretones, cortaduras o rasguños que no puede explicar.
- **Cambios emocionales:** parece triste, de mal humor o más ansioso de lo habitual.
- **Cambios de comportamiento:** no quiere ir a la escuela, pierde interés en cosas que antes disfrutaba o baja sus calificaciones.
- **Molestias físicas:** suele decir que tiene dolores de cabeza o de estómago sin una razón clara.
- **Problemas para dormir:** tiene dificultad para dormir o suele tener pesadillas.



Cómo puede ayudar:

1

Hable y escuche: anime a su hijo a compartir sus sentimientos. Escúchelo atentamente y demuéstrole que cree en él y que lo apoya.

2

Enseñe sobre el acoso: explique el acoso y asegúrele a su hijo que no es su culpa.

3

Planifiquen juntos: trabaje con su hijo sobre cómo manejar el acoso, por ejemplo, al hablar con un maestro cuando ocurra.

4

Informe a la escuela: hable con el personal de la escuela para que puedan ayudar a detener el acoso.

5

Busque ayuda profesional: si su hijo se siente muy triste o preocupado, considere la posibilidad de obtener ayuda de un consejero o experto en salud mental.

Según los Centers for Disease Control and Prevention (CDC, Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades), los adultos juegan un papel importante a la hora de detener el acoso. Puede ayudar a su hijo a sentirse seguro y apoyado al notar las señales y tomar medidas. Para obtener más detalles, visite [Acoso | Prevención de la violencia juvenil | CDC](#).

Fuentes:

Centers for Disease Control and Prevention

Su opinión es importante: ¡responda nuestra encuesta y díganos qué piensa!

¡Queremos saber su opinión!

En Molina Healthcare of Washington, queremos ofrecerle un servicio y una atención de calidad. Cada año, algunos miembros reciben por correo una encuesta de Evaluación del Consumidor de Proveedores y Sistemas de Atención Médica (CAHPS®). Esta encuesta nacional pregunta sobre su experiencia con Molina y nuestra red de proveedores.

Si la recibe, complétela y devuélvala. Sus comentarios nos ayudan a mejorar la atención y los servicios que brindamos.

Estos son algunos cambios que hemos implementado según los comentarios de nuestros miembros:

- Ampliamos nuestra red de médicos y clínicas para brindarle más opciones.
- Incorporamos más personal de atención al cliente para atender sus necesidades.
- Nos asociamos con proveedores para ofrecer telesalud, para que reciba atención médica cuando y donde la necesite.
- Ampliamos las opciones para surtir recetas, incluida la entrega por correo.
- Ampliamos las formas en que puede acceder a su información médica, como correo electrónico, mensajes de texto, la aplicación móvil o el portal para miembros.

Valoramos su opinión y estamos comprometidos con su satisfacción. Para obtener más información, visite MolinaHealthcare.com.

