

OTOÑO DE 2021

Boletín Informativo de Salud y Bienestar



Atención Virtual GRATUITA para los Miembros de Molina Marketplace

Reciba asesoramiento médico sin salir de su casa.

La atención virtual es gratuita para los miembros de Molina Marketplace a través de Teladoc. Teladoc le permite hablar con el médico utilizando su teléfono o aplicación para dispositivos móviles, en la comodidad de su hogar, las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

Utilice su teléfono celular, aplicación para dispositivos móviles o video para:

- Las visitas virtuales con el médico sin costo por la conexión.
- No es necesario agendar una cita. Reciba la atención adecuada, ya.
- Si lo necesitara, los médicos de Teladoc pueden enviarle una receta a su farmacia local.

Teladoc es una forma sencilla de tratar:

- Síntomas de resfrío y gripe.
- Dolor de garganta.
- Alergias.
- Infección respiratoria.
- Problemas nasales.
- Problemas de la piel.
- ¡Y muchos más!



En esta publicación

Atención Virtual GRATUITA para los Miembros de Molina Marketplace.....	1-2
Cómo Manejar Problemas Crónicos.....	2
El Cuidado que No Debe Dejar de Recibir.....	3-4
Aplicación de Molina para Dispositivos Móviles	5
Vacuna contra el COVID-19: ¡Una elección que le permitirá vivir!.....	6-7
Datos sobre la Presión Arterial Elevada.....	8-9
Declaración de No Discriminación y Sección 1557	10-11

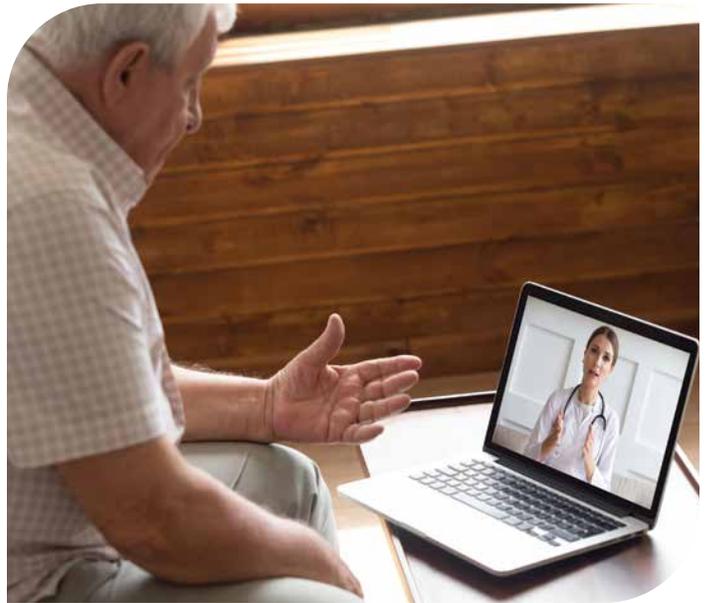
Todos los boletines informativos también se encuentran disponibles en MolinaHealthcare.com.

Este boletín informativo también está disponible en español. Por favor, comuníquese con el Departamento de Servicios para Miembros para pedir una copia en español.

Si considera que su caso es una emergencia médica, llame al 911 o acuda a la sala de emergencias más cercana.

Visite Teladoc.com/MolinaMarketplace o descargue la aplicación para dispositivos móviles ingresando a: teladoc.com/mobile para configurar su cuenta hoy. También puede configurar una cuenta por teléfono. **Llame al 1 (800) 835-2362** para obtener ayuda para registrar su cuenta por teléfono.

Nota: Se le pedirá que brinde su historia clínica. Puede tener la seguridad que sus registros médicos se mantienen un 100 por ciento seguros y privados. Solo los médicos de Teladoc recibirán esta información, para que puedan tratar su caso de manera efectiva.

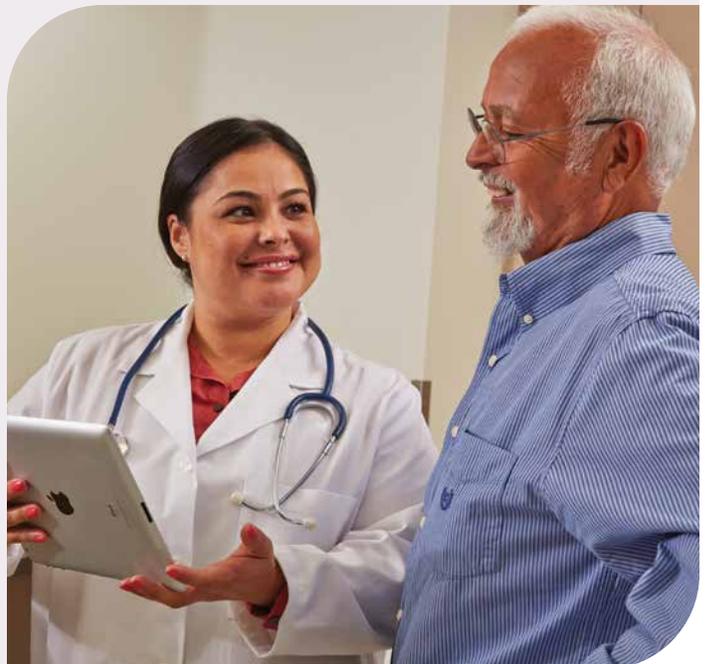


Cómo Manejar Problemas Crónicos

Molina Healthcare quiere que usted sepa todo lo necesario para mantenerse sano. Molina cuenta con programas que le pueden ayudar a manejar sus problemas crónicos tales como asma, diabetes y enfermedad cardíaca. Estos programas le proporcionan herramientas de automanejo que le ayudarán a:

- Sentirse más en control de su salud.
- Manejar síntomas difíciles (fatiga, dolor, dificultad para respirar).
- Realizar actividades diarias (ir a trabajar, pasar tiempo con sus seres queridos).
- Reducir el estrés.
- Mejorar su humor.
- Comunicarse mejor con su(s) proveedor(es) de atención médica acerca de su cuidado.

Para obtener más información acerca de los Programas de Administración de Salud, llame al (866) 891-2320, TTY: 711, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 8 p.m.



El Cuidado que No Debe Dejar de Recibir

Molina le recuerda que permanezca al día con sus exámenes y servicios de salud. Agende una cita si usted o alguno de los miembros de su familia necesita realizarse los exámenes que se mencionan a continuación.

Asegúrese también de programar una cita anual para visitar a su médico. Esta visita recibe el nombre de preventiva y es importante para obtener ayuda temprana o saber qué necesidades médicas puede tener.

Su Guía para Realizar su Examen de Salud

Atención para Todos los Adultos

- **Visita Preventiva para Adultos:** Veinte (20) años de edad o más (una vez al año)
- **Colonoscopia:** De 50-75 años de edad (debe realizarse cada 1-10 años)
- **Pruebas para Diagnosticar Diabetes:** Prueba de A1c, prueba de la función renal y examen de ojos
- **Visita por Salud Conductual:** De 1-7 días después de recibir el alta de la hospitalización por salud mental, o alcohol u otro consumo de drogas ilegales
- **Vacuna para la Influenza (Gripe):** Una vez al año. Mejor época para vacunarse: Septiembre u octubre.

Atención de la Mujer

- **Visitas Prenatales:** Una vez que sepa que está embarazada y, luego, periódicamente, durante el embarazo.
- **Visita Posparto:** De 7-84 días después del parto
- **Mamografía:** Mujeres de 50-74 años de edad (debe realizarse cada dos años)
- **Examen de Papanicolaou:** Mujeres de 21-64 años de edad (debe realizarse cada 3-5 años)

Atención de los Niños

- **Visitas para un Bebé Sano:** Seis (6) visitas o más antes de los 15 meses
- **Vacunas para el Bebé:** Serie de vacunas antes de cumplir los 2 años
- **Visitas Anuales:** De 3-19 años de edad



¡Contar con un plan y saber qué esperar puede ayudar a sacar el mayor provecho de su cita con el médico! ¡Estos consejos pueden ser de ayuda!

1. Prepare un listado de las preguntas y sus preocupaciones.
2. Traiga el listado de sus medicamentos a la cita.
3. Asista acompañado por un amigo o familiar, si estuviera permitido.
4. Sea abierto y honesto con su proveedor y el personal del consultorio.
5. Hágale saber a Molina o al consultorio de su proveedor sobre cualquier imposibilidad que pudiera tener, como transporte o problemas con el idioma.
6. Prepárese para compartir sus antecedentes médicos y familiares si visita a un médico nuevo por primera vez.
7. Llegue a horario a la cita o llame antes si necesita reprogramarla.
8. Tenga a mano sus pruebas de laboratorio u otros exámenes antes de la cita con el médico
9. Traiga su Tarjeta de ID de Identificación de ForwardHealth.
10. Planifique con tiempo: Las visitas para el cuidado preventivo pueden agendarse con hasta 30 días calendario de anticipación. Las visitas para el cuidado dental preventivo pueden agendarse con hasta 90 días calendario de anticipación. No obstante, usted puede programarla con más tiempo para asegurarse de obtener la cita que mejor se adapte a sus necesidades.



¡ programe una Cita Hoy!

Todavía tiene tiempo para completar sus exámenes preventivos de salud y agendar una visita anual preventiva con su médico en 2021. Llame a su proveedor para que le ayude a agendar las citas para usted y para su familia.

Molina también puede ayudarle a programar su visita. Comuníquese con el Centro de Asistencia al Consumidor de Molina Marketplace, llamando al (888) 560-2043, TTY: 711, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 6 p.m.

Cómo Obtener Información sobre la Cobertura de Beneficios de Molina

Si tiene preguntas sobre qué beneficios y servicios están cubiertos, por favor, comuníquese con el Centro de Asistencia al Consumidor de Molina Marketplace, llamando al (888) 560-2043, TTY: 711. Solicite una copia del Manual para los Miembros de Molina.

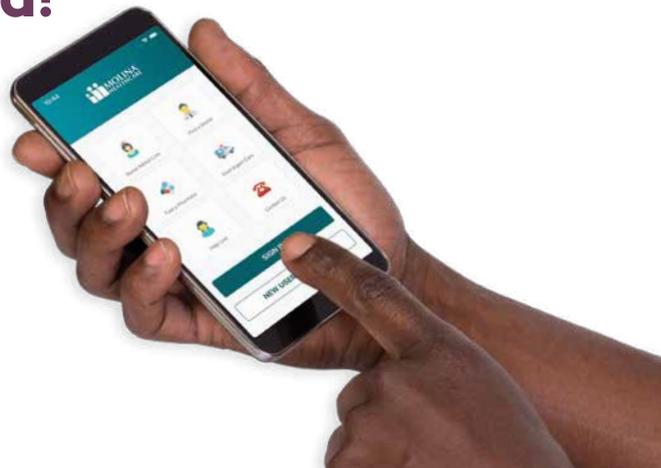
Recuerde: Usted puede solicitar esta y otra información en español o en cualquier otro idioma o formato. Solo comuníquese con el Centro de Asistencia al Consumidor de Molina Marketplace, llamando al (888) 560-2043, TTY: 711.

Aplicación de Molina para Dispositivos Móviles–

iSu conexión con Molina las 24 horas del día/los 7 días de la semana!



Descargue la aplicación de Molina para dispositivos móviles



Pasos para descargar la Aplicación de Molina para dispositivos móviles

1. Descargue el lector de códigos QR a través de Apple App Store o de Google Play Store.
2. Escanee el código correcto para su dispositivo, utilizando el Lector de códigos QR, y lo llevará directamente a la aplicación.
3. Descargue la Aplicación de Molina para dispositivos móviles.
4. Regístrese con su nombre de usuario y contraseña de MyMolina.

Acceda a todas estas opciones y más

- Tarjetas de Identificación virtuales con opciones de compartir e imprimir.
- Buscador de Atención de Urgencia.
- Buscador de Farmacias.
- Verificador de Síntomas.
- Información sobre Prescripción.
- Acceso a los resultados de sus pruebas de laboratorio.
- Buscar/cambiar un proveedor de atención primaria
- Acceso a la Línea de Asesoramiento de Enfermeros de Molina que se encuentra disponible las 24 horas. Los enfermeros se encuentran disponibles para ayudarle durante las 24 horas del día, los 7 días de la semana.



¿Necesita un nombre de usuario y contraseña?

Siga estos pasos:

1. Visite [MyMolina.com](https://www.mymolina.com)
2. Ingrese su Nro. de Identificación del Miembro, fecha de nacimiento, código postal y dirección de correo electrónico.
3. Genere un nombre de usuario y contraseña.



Preguntas: Llame a Asistencia al Consumidor de Molina Marketplace, **(888) 560-2043, TTY: 711**, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 6 p.m.



Your Extended Family.

Vacuna contra el COVID-19: ¡Una elección que le permitirá vivir!

Durante los últimos meses, Molina ha encuestado a miembros sobre la vacuna contra el COVID.

Los miembros de Molina han expresado:

“Tuve COVID. Sé de primera mano lo terrible que es. No me quiero contagiar nuevamente. No se lo desearía ni a mi peor enemigo. Así que, es por eso que tuve que colocarme la vacuna. “No quiero que exista ninguna posibilidad de que me contagie nuevamente.”

“Aunque realmente no se enferme con el virus, vacunarse puede ayudar a tener una consciencia clara de que no se contagiará y que no contagiará a otros o provocará la muerte de alguien”.

“Quería volver al mundo y tocar en eventos de micrófono abierto. Quería ver nuevamente a las personas sin temor a enfermarse o a morir por COVID.”

“Me vacuné porque tuve COVID y no es broma. Si te contagias COVID, la pasarás mal. Deberás permanecer en tu casa y en cuarentena o estarás en el hospital luchando por tu vida.”

Tome una Decisión Informada
Obtenga toda la información posible sobre la vacuna contra el COVID-19 de fuentes confiables.

Un buen recurso es:
[cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus)



Preguntas de los Miembros de Molina

Q: ¿Me enfermaré o sufriré los efectos secundarios de la vacuna?

A: Después de las inyecciones, le puede doler el brazo, tener fiebre leve o dolor corporal. Si se presentaran estos síntomas, generalmente solo duran un día o dos. Indican una respuesta natural ya que el sistema inmunológico de su cuerpo aprende a reconocer y a combatir el COVID. Estos efectos secundarios podrían ser: enrojecimiento e inflamación en el brazo donde se aplicó la inyección, cansancio, dolor de cabeza, dolor muscular, escalofríos, fiebre y náuseas.

Q: Toda nuestra familia tuvo el virus y se recuperó. ¿Debemos vacunarnos de todas formas?

A: Usted debe vacunarse incluso si tuvo COVID-19. Esto es porque los expertos todavía no conocen por cuánto tiempo está protegido de enfermarse nuevamente, una vez que se recuperó del COVID-19. Los estudios muestran que la vacunación brinda un fuerte refuerzo de protección en las personas que se recuperaron de COVID-19.

Q: No me siento a gusto con una vacuna cuyo lanzamiento al mercado fue tan repentino. ¿Cómo sé que es segura?

A: Los científicos comenzaron a trabajar en la vacuna contra el COVID-19 en enero de 2020. El desarrollo de las vacunas contra el COVID-19 no escatimó en pruebas de seguridad y eficacia. La asignación de fondos exclusivos para la vacuna ayudó a que más candidatos participaran en evaluaciones preclínicas/clínicas y ensayos de manera rápida y cuidadosa. Esto ha permitido a los investigadores avanzar a los ensayos clínicos de Fase 3 (prueba de la vacuna en grandes grupos de personas para evaluar la seguridad y la efectividad) en seis meses, en lugar de los típicos dos años.

Q: ¿Mis alergias pueden ser un problema al recibir la vacuna?

A: El Centro para el Control de las Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) indica que las personas con alergias a ciertos alimentos, insectos y otros alérgenos comunes pueden recibir la vacuna contra el COVID-19. Si alguna vez ha tenido una reacción alérgica grave a una vacuna, asegúrese de comentárselo a su médico. Su médico puede evaluarlo y determinar cuál es el riesgo. Sin embargo, si es extremadamente alérgico a cualquiera de los principios activos de las vacunas contra la coronavirus, no debe vacunarse.

¿Qué se sabe de la Variante Delta?

“Estamos tratando con un virus y la variante Delta es muy eficiente y se contagia fácilmente de persona a persona. De modo que, resulta claro que si está vacunado, su riesgo es muy bajo. Si no está vacunado, corre un gran riesgo de contagiarse esta desagradable variante, la variante Delta.”

-Dr. Anthony Fauci, Asesor Médico en Jefe del Presidente Biden

La Administración de Alimentos y Medicamentos de los EE.UU. (FDA, por sus siglas en inglés) aprobó la vacuna contra el COVID-19 conocida como la Vacuna Pfizer-BioNTech contra el COVID-19. Esta aprobación de la FDA brinda confianza adicional a las personas para que se vacunen contra el COVID.

Datos sobre la Presión Arterial Elevada

Consejos de la Asociación Estadounidense del Corazón (American Heart Association)

¿Qué es la Presión Arterial Elevada?

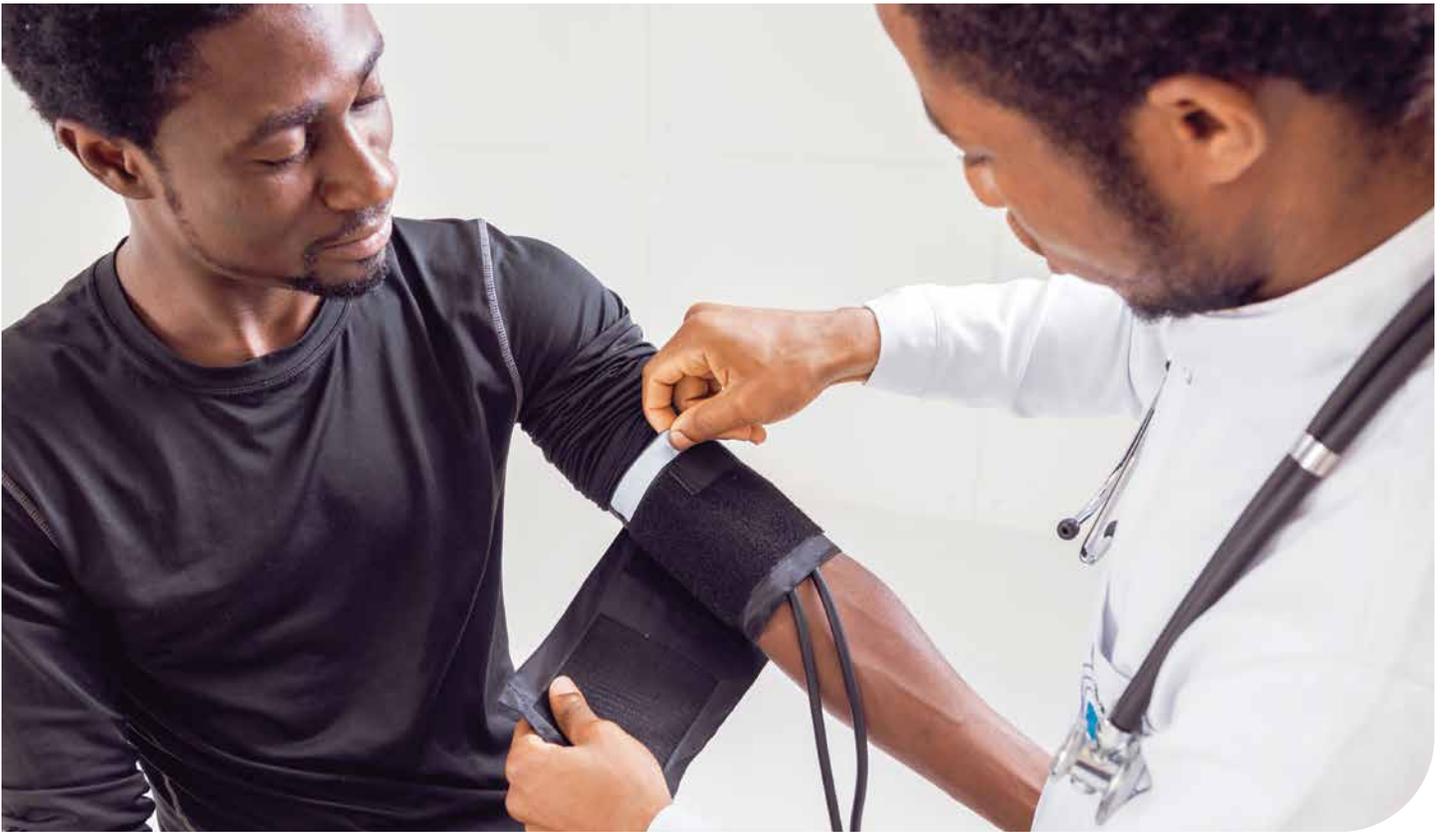
La presión arterial elevada (también conocida como HBP, por su sigla en inglés, hipertensión) ocurre cuando la presión arterial, la fuerza de la sangre que fluye a través de sus vasos sanguíneos, se encuentra siempre muy alta.

Si usted tiene presión arterial elevada, no está solo.

- Cerca de la mitad de los adultos estadounidenses tienen presión arterial elevada. (Muchos ni siquiera saben que la padecen.)
- La mejor forma de saber si tiene presión arterial elevada es que su médico le tome la presión arterial.

Conozca sus Valores

Categoría de Presión Arterial	Sistólica mmHg (Valor Más Alto)		Diastólica mmHg (Valor Más Bajo)
Normal	Menos de 120	y	Menos de 80
Elevada	120-129	y	Less than 80
Presión Arterial Elevada (Hipertensión) Estadio 1	130-139	o	80-89
Presión Arterial Elevada (Hipertensión) Estadio 2	140 o más	o	90 o más
Crisis Hipertensiva (Consulte a su médico de inmediato)	Más de 180	y/o	Más de 120



La Presión Arterial Elevada es un “Asesino Silencioso”

- En la mayoría de los casos, los síntomas no son obvios.
- Ciertas características físicas y elecciones de estilo de vida pueden ponerle en mayor riesgo de padecer presión arterial elevada.
 - Los factores de riesgo relacionados con su persona son: edad, raza, género y antecedentes familiares. Elecciones de estilo de vida: dieta, peso, ejercicio, consumo de alcohol y fumar.
- Cuando no se trata, el daño que la presión arterial elevada le causa a su sistema circulatorio es un factor que contribuye significativamente con el ataque cardíaco, accidente cerebrovascular u otras amenazas para la salud.

Cómo Prevenir y Manejar la Presión Arterial Elevada

- Generar elecciones de estilo de vida saludable como una dieta adecuada, ejercicio y no fumar.
- Con el tratamiento y manejo adecuados, usted puede controlar su presión arterial para poder tener una vida larga y sana. Asegúrese de hablar con su médico sobre las opciones de medicamentos.

Molina Healthcare (Molina) cumple con todas las leyes federales de derechos civiles relacionadas a los servicios de atención médica. Molina ofrece servicios de atención médica a todo miembro y no discrimina por motivos de raza, color, origen nacional, ascendencia, edad, discapacidad o sexo.

Molina también cumple con las leyes estatales aplicables y no discrimina por motivos de credo, género, identidad o expresión de género, orientación sexual, estado civil, religión, veteranos retirados honorablemente o estado militar, o el uso de un perro guía entrenado o un animal de servicio por una persona con una discapacidad.

Para ayudarle a hablar con nosotros, Molina proporciona los siguientes servicios sin costo alguno y de manera oportuna:

- Ayuda y servicios para personas con discapacidades
 - Intérpretes capacitados en lenguaje de señas
 - Materiales escritos en otros formatos (letra de molde grande, audio, formatos electrónicos accesibles, sistema braille)
- Servicios de idiomas para personas que hablan otro idioma o que tienen aptitudes limitadas en idioma inglés
 - Intérpretes capacitados
 - Material escrito traducido a su idioma

Si necesita estos servicios, comuníquese con los Servicios para Miembros de Molina. El número de teléfono de Servicios para Miembros de Molina se encuentra en el reverso de su tarjeta de identificación de miembro. (TTY: 711).

Si siente que Molina no le proporcionó estos servicios o lo discriminó por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo, puede presentar una queja. Puede presentar su queja en persona, por correo, fax o correo electrónico. Si usted necesita ayuda para escribir su queja, le podemos ayudar. Llame a nuestro Coordinador de Derechos Civiles al (866) 606-3889 o TTY al 711.

Envíe su queja por correo a la siguiente dirección: Civil Rights Coordinator, 200 Oceangate, Long Beach, CA 90802.

Usted también puede enviar su queja por correo electrónico a civil.rights@molinahealthcare.com.

También puede presentar una queja ante Molina Healthcare AlertLine, las 24 horas, todos los días de la semana, en <https://molinahealthcare.alertline.com>.

También puede presentar una queja relacionada con los derechos civiles al Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU., en la Oficina de Derechos Civiles. Los formularios de queja están disponibles en <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>. Puede enviarlo por correo a:

U.S. Department of Health and Human Services,
200 Independence Avenue, SW
Room 509F, HHH Building
Washington, D.C. 20201

También puede enviarlo a un sitio web a través del Portal de Quejas de la Oficina de Derechos Civiles, en <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>.

Si necesita ayuda, llame al (800) 368-1019; TTY (800) 537-7697.

You have the right to get this information in a different format, such as audio, Braille, or large font due to special needs or in your language at no additional cost.

Usted tiene derecho a recibir esta información en un formato distinto, como audio, braille, o letra grande, debido a necesidades especiales; o en su idioma sin costo adicional.

ATTENTION: If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call Member Services. The number is on the back of your Member ID card. (English)

ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame a Servicios para Miembros. El número de teléfono está al reverso de su tarjeta de identificación del miembro. (Spanish)

注意：如果您使用繁體中文，您可以免費獲得語言援助服務。請致電會員服務。電話號碼載於您的會員證背面。(Chinese)

CHÚ Ý: Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Hãy gọi Dịch vụ Thành viên. Số điện thoại có trên mặt sau thẻ ID Thành viên của bạn. (Vietnamese)

PAUNAWA: Kung nagsasalita ka ng Tagalog, maaari kang gumamit ng mga serbisyo ng tulong sa wika nang walang bayad. Tumawag sa Mga Serbisyo sa Miyembro. Makikita ang numero sa likod ng iyong ID card ng Miyembro. (Tagalog)

주의: 한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. 회원 서비스로 전화하십시오. 전화번호는 회원 ID 카드 뒷면에 있습니다. (Korean)

تنبيه: إذا كنت تستخدم اللغة العربية، تتاح خدمات المساعدة اللغوية، مجاناً، لك. اتصل بقسم خدمات الأعضاء. ورقم الهاتف هذا موجود خلف بطاقة تعريف العضو الخاصة بك. (Arabic)

ATANSYON: Si w pale Kreyòl Ayisyen, gen sèvis èd pou lang ki disponib gratis pou ou. Rele Sèvis Manm. W ap jwenn nimewo a sou do kat idantifikasyon manm ou a. (French Creole)

ВНИМАНИЕ: Если вы говорите на русском языке, вы можете бесплатно воспользоваться услугами переводчика. Позвоните в Отдел обслуживания участников. Номер телефона указан на обратной стороне вашей ID-карты участника. (Russian)

ՈՒՇԱԴՐՈՒԹՅՈՒՆ. Եթե դուք խոսում եք հայերեն, կարող եք անվճար օգտվել լեզվի օժանդակ ծառայություններից: Ձանգահարե՛ք Հաճախորդների սպասարկման բաժին: Հեռախոսի համարը նշված է ձեր Անդամակցության նույնականացման քարտի ետևի մասում: (Armenian)

注意事項：日本語を話される場合、無料の言語支援をご利用いただけます。
会員サービスまでお電話ください。電話番号は会員IDカードの裏面に記載されております。
(Japanese)

توجه؛ اگر به زبان فارسی صحبت می‌کنید، خدمات کمک زبانی، بدون هزینه در دسترس شما هستند. با خدمات اعضا تماس بگیرید. شماره تلفن روی پشت کارت شناسایی عضویت شما درج شده است. (Farsi)

ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਪੰਜਾਬੀ ਬੋਲਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਭਾਸ਼ਾ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਫਤ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਮੈਂਬਰ ਸਰਵਿਸਜ (Member Services) ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਨੰਬਰ ਤੁਹਾਡੇ Member ID (ਮੈਂਬਰ ਆਈ.ਡੀ.) ਕਾਰਡ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਹੈ। (Punjabi)

ACHTUNG: Wenn Sie Deutsch sprechen, stehen Ihnen kostenlos sprachliche Hilfsdienstleistungen zur Verfügung. Wenden Sie sich telefonisch an die Mitgliederbetreuungen. Die Nummer finden Sie auf der Rückseite Ihrer Mitgliedskarte. (German)

ATTENTION : Si vous parlez français, des services d'aide linguistique vous sont proposés gratuitement. Appelez les Services aux membres. Le numéro figure au dos de votre carte de membre. (French)

LUS CEEV: Yog tias koj hais lus Hmoob, cov kev pab txog lus, muaj kev pab dawb rau koj. Cov npawb xov tooj nyob tom qab ntawm koj daim npav tswv cuab. (Hmong)



Your Extended Family.

Molina Healthcare of Wisconsin
PO Box 242480
Milwaukee, WI 53224-9931

Llame a la Línea de Asesoramiento de Enfermeros de Molina que se encuentra disponible las 24 horas

Como miembro de Molina Healthcare, usted cuenta con un enfermero diplomado a su disposición con tal solo realizar una llamada, las 24 horas al día, los 7 días de la semana. La llamada es **GRATUITA**.

Reciba la Atención que Necesita:

- Ayuda solidaria en su idioma.
- Consejos paso a paso de lo que debe hacer en su casa para sentirse mejor.
- Respuestas a sus preguntas cuanto usted o su hijo están enfermos.
- Agendarle una cita con el médico, si fuera necesario.

En caso de una emergencia con riesgo de vida, llame al 911.

MolinaHealthcare.com

WIMC2104.1



Línea de Asesoramiento de Enfermeros Disponible las 24 horas

¡Agregue este número a sus contactos telefónicos!

Inglés y otros idiomas:

**1 (888) 275-8750,
TTY: 711**

Español:

**1 (866) 648-3537,
TTY: 711**



Your Extended Family.