

myhealthmylife[®] de Molina

Un boletín solo para miembros de New Mexico

Primavera de 2025

CONTENIDO

¿Qué es
Turquoise Care?

2

Visitas al médico
y traslados

2

La salud mental
es importante

3



¿Qué es Turquoise Care?



Turquoise Care es el nuevo nombre del programa Medicaid de New Mexico, que comenzó el 1 de julio de 2024. La mayoría de las personas que reciben Medicaid forman parte de un plan de atención administrada. Molina Healthcare es su Organización de Atención Administrada (MCO) para Turquoise Care. Las Organizaciones de Atención Administrada (MCO) son planes de atención médica que brindan servicios de atención médica a los miembros de Medicaid.

Turquoise Care cubre la salud física, la salud mental y el cuidado a largo plazo. También cubre beneficios comunitarios, como salud diurna para adultos y atención de relevo, que pueden ayudarlo a permanecer en su hogar y en su comunidad. Si es miembro de Molina Healthcare of New Mexico, no necesita completar una nueva solicitud para los servicios de Medicaid. Sin embargo, debe renovar su elegibilidad para Medicaid cada año.

Con sus beneficios de Medicaid, **obtiene beneficios estándar como los que se enumeran a continuación**. Algunos de estos beneficios necesitarán autorización previa y otros no. Consulte el **Manual para miembros** para obtener más información y una lista completa de los servicios.

Visitas al médico y traslados

Recuerde cancelar la cita con su médico o el transporte si no puede ir. Los médicos en New Mexico tienen agendas ocupadas y, si usted cancela, pueden ayudar a otra persona. Si no puede asistir, llame al consultorio de su médico con al menos 24 horas de anticipación para cancelar. Esto será beneficioso para usted, otros pacientes y el personal médico.

Lo mismo ocurre con su transporte. Para cancelar, llame a Superior Transportation Management (Superior) con al menos 24 horas de anticipación. Puede llamar a Superior sin costo adicional al **(833) 707-7100**.

En resumen, recuerde lo siguiente:

- Llame al consultorio de su médico con 24 horas de anticipación para cancelar su cita.
- Si es miembro de Turquoise Care, llame a Superior con 24 horas de anticipación para cancelar el traslado.

Hacer esto ayuda a que más personas obtengan la ayuda médica que necesitan.

La salud mental es importante

Nuestra salud mental es muy importante. Una buena salud mental nos ayuda a hacer cosas como estas:

- Enfrentarnos a tiempos difíciles.
- Disfrutar del tiempo con la familia y los amigos.
- Rendir bien en la escuela y en el hogar.
- Mantenernos sanos.

Todos estamos ocupados y, a veces, nos sentimos estresados o preocupados. Está bien necesitar ayuda para sentirse mejor. A veces, el estrés, la ansiedad o la tristeza pueden durar mucho tiempo. Sin importar por lo que esté pasando, hay maneras de obtener ayuda y sentirse mejor.

Visitas en persona: a algunas personas les resulta más fácil hablar en persona. Para encontrar un consejero cerca de su hogar, busque “Salud mental” en su portal.

Visitas por teléfono o videollamada: a veces, es difícil hablar con un consejero en persona debido a la escuela u otros asuntos. Puede obtener ayuda por teléfono o por videollamada.

Hay dos opciones:

- Teladoc Health®: puede hablar con un médico o consejero por teléfono o videollamada. Visite [Teladoc.com/Molina](https://www.teladoc.com/Molina) o llame al **(800) TELADOC (835-2362) (TTY: 711)** para comenzar.
- Brave Health™: puede hablar por videollamada con un consejero u obtener medicamentos que podrían ayudarlo. Visite [BeBraveHealth.com](https://www.BeBraveHealth.com) o llame o envíe un mensaje de texto al **(305) 902-6347**.

Si necesita ayuda para encontrar un médico o consejero, llame a Servicios para Miembros al **(844) 862-4543 (TTY: 711)**. Si tiene una crisis de salud mental, llame o **envíe un mensaje de texto al 988 (Línea de Prevención del Suicidio y Crisis)**. Si su vida está en peligro, llame al **911** de inmediato.

También puede obtener ayuda llamando a la Línea de Crisis y Acceso de New Mexico:

Línea de Crisis y Acceso: (855) NMCISIS (662-7474).

Línea de ayuda entre pares: (855) 466-7100.

También puede visitar [NMCrisisline.com](https://www.NMCrisisline.com).



Hacemos preguntas porque nos preocupamos por usted

En Molina Healthcare of New Mexico queremos asegurarnos de que reciba una excelente atención médica, sin importar quién sea. Cuando se inscribe en Medicaid, es posible que le preguntemos sobre aspectos como su raza, origen étnico, idioma, orientación sexual e identidad de género. Responder estas preguntas es opcional. El hecho de que decida o no compartir esta información no afectará su elegibilidad o sus beneficios de atención médica.

Preguntas frecuentes (FAQ):

¿Por qué me hacen estas preguntas?

Le preguntamos sobre su raza, origen étnico e idioma para comprender mejor sus necesidades de salud y brindarle la mejor atención posible. Nos preocupamos por su salud y bienestar. Compartir esta información con nosotros nos ayuda a crear programas y servicios de atención médica que satisfagan sus necesidades.

¿Quién verá mi información?

Solo ciertas personas verán su información, y contamos con equipos especiales para mantenerla segura y privada. Esta información estará protegida por las mismas reglas de privacidad que el resto de su información de salud, al igual que cualquier otra información de salud protegida (PHI).

¿Qué pasa si no quiero responder estas preguntas?

No pasa nada si no quiere responder algunas preguntas o ninguna. Es posible que le volvamos a preguntar en otro momento, pero no tiene que responder si no quiere.

Cuidar la salud de las personas es muy importante. Al hacer estas preguntas, los planes de atención médica pueden asegurarse de que todos reciban la mejor atención. De esta manera, podemos construir un sistema de atención médica que ayude a todos, sin importar quiénes sean.



Mes del corazón

Febrero es el mes del corazón en los Estados Unidos. Es un momento para aprender sobre enfermedades cardíacas, la principal causa de muerte en los Estados Unidos, y sobre cómo mantener su corazón sano.

Cómo prevenir las enfermedades cardíacas:

- No consuma tabaco ni vapee. Haga un plan para dejar de fumar y apéguese a él.
- Coma alimentos saludables. Reduzca el consumo de sal y azúcar y coma más frutas y vegetales.
- Intente hacer ejercicio durante al menos 30 minutos todos los días.
- Tenga una visita de telesalud con su médico para elaborar un plan médico.

¿Cómo puedo bajar la presión arterial?

El tratamiento de la presión arterial alta puede ayudar a prevenir accidentes cerebrovasculares, ataques cardíacos, insuficiencia cardíaca e insuficiencia renal. Estos son algunos pasos que puede seguir:

- Mantenga un peso saludable.
- Coma una dieta saludable para el corazón con muchos vegetales, frutas, cereales integrales, productos lácteos bajos en grasa, aves, pescado, frijoles, aceites vegetales y nueces. Evite los alimentos con alto contenido de sal, los dulces, las bebidas azucaradas y las carnes rojas.
- Come alimentos ricos en potasio, como los plátanos.
- Viva más activamente.
- No fume y evite ser fumador pasivo.
- Limite el consumo de alcohol a una bebida al día si es mujer o dos bebidas al día si es hombre.
- Tome los medicamentos de acuerdo con las indicaciones de su médico.
- Sepa cuál es su presión arterial e intente mantenerla en un nivel saludable.
- Contrólese la presión arterial con regularidad.
- Visite a su médico de atención primaria (PCP) para analizar cómo mantener saludable su presión arterial y obtener respuestas a sus preguntas.
- Realice visitas de bienestar, incluidos los seguimientos anuales.

Controles de presión arterial/A1c

Si tiene diabetes, es importante controlarse los niveles de A1c con regularidad. Los seguimientos regulares pueden ayudarlo a controlar la afección y mantenerse saludable.

Prueba de A1c

La prueba de A1c mide los niveles promedio de azúcar en sangre durante los tres meses pasados. Es muy importante para las personas con diabetes. Hágase la prueba de A1c. Comuníquese con su proveedor para programar una cita.

Hábitos saludables para mejorar la salud

Adoptar hábitos saludables como ejercicio regular, una dieta equilibrada y controles de salud rutinarios puede ayudar a mantener niveles saludables de A1c y presión arterial. Empiece hoy mismo.

Visite el sitio web de los **Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC)** en [CDC.gov/diabetes/diabetes-testing/prediabetes-a1c-test.html](https://www.cdc.gov/diabetes/diabetes-testing/prediabetes-a1c-test.html) para obtener más consejos para una vida saludable.

Hepatitis C



¿Qué es?

Hepatitis significa que el hígado está infectado o hinchado. El hígado mantiene el cuerpo saludable, ya que limpia la sangre y descompone los alimentos para obtener energía. Si el hígado está enfermo, no puede hacer bien su trabajo. Las infecciones hepáticas más comunes en los EE. UU. son las hepatitis A, B y C. New Mexico tiene más casos de hepatitis C que muchos otros estados.

¿Qué puede hacer al respecto?

Las vacunas previenen las hepatitis A y B. No existe una vacuna para la hepatitis C, pero se puede curar con medicamentos.

¿Por qué hacerse la prueba de la hepatitis C?

La hepatitis C a menudo no muestra síntomas, por lo que muchas personas no saben si la tienen. Si no se trata, puede causar graves problemas de salud e incluso la muerte.

¿Quién debe hacerse la prueba?

- Todos los adultos mayores de 18 años.
- Todas las embarazadas.
- Personas que usan agujas para consumir drogas.
- Personas que alguna vez han usado agujas para consumir drogas.
- Personas con VIH.
- Personas en diálisis.

El primer paso es hacerse la prueba para ver si tiene el virus de la hepatitis C. Las pruebas están disponibles sin costo en las oficinas de salud pública de New Mexico. Puede encontrar los centros locales de pruebas en [NMHIVGuide.org](https://www.nmhibguide.org). Si necesita ayuda para encontrar un médico o hacerse la prueba de la hepatitis C, visite el portal para miembros My Molina® o llame a **Servicios para Miembros** al **(844) 862-4543 (TTY: 711)**.

Preparación para su bebé: Información para personas con trastornos por abuso de sustancias*

¡Felicidades por su embarazo! Prepararse para un nuevo bebé puede ser emocionante y desafiante.

Si consume alcohol o drogas, o está en recuperación, es un buen momento para pensar en cómo cuidarse mejor y cómo cuidar a su bebé.

Es posible que tenga preguntas sobre qué esperar durante el embarazo y después de que nazca su bebé. Este artículo puede ayudarla.

No está sola. Muchas personas con trastornos por consumo de sustancias (SUD) o en recuperación se sienten nerviosas cuando se enteran de que están embarazadas. La buena noticia es que hay profesionales que entienden la situación y pueden ayudarla.

Es importante tomar medidas para el tratamiento y la recuperación.

Si tienes problemas con el alcohol o las drogas, y no está en tratamiento, intente encontrar un buen proveedor de tratamiento para el SUD. Algunos proveedores de tratamiento de SUD se enfocan en trabajar con personas embarazadas o madres primerizas. Ellos entienden sus necesidades. Si ya está en tratamiento o recuperación de SUD, comuníquese con un proveedor de tratamiento o grupo de apoyo que entienda de embarazo y crianza de los hijos. El apoyo de alguien que haya vivido cosas similares puede ayudarla.



También puede obtener ayuda en reuniones de apoyo para la recuperación, como Alcohólicos Anónimos, Narcóticos Anónimos y SMART Recovery. Puede encontrar reuniones locales de apoyo para el tratamiento y la recuperación del SUD llamando a la **Línea de Ayuda Nacional de la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA)** al **(800) 662-HELP (4357)**. Este servicio confidencial está disponible las 24 horas del día sin costo adicional.

El artículo completo se puede encontrar en: **SAMSHA.gov**.



PO Box 3887, Albuquerque, NM 87190

Esta información está disponible en otros formatos, como braille, letra grande y audio. Molina Healthcare cumple con las leyes federales de derechos civiles correspondientes y no discrimina por motivos de raza, etnia, origen nacional, religión, género, sexo, edad, discapacidad mental o física, estado de salud, recepción de atención médica, experiencia con reclamaciones, antecedentes médicos, información genética, evidencia de asegurabilidad ni ubicación geográfica. Para hacer adaptaciones para personas con necesidades especiales en las reuniones, llame al (800) 665-3086 (TTY: 711).

ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al (866) 440-0127 (TTY: 711).

ATTENTION: If you need language assistance services, they are free of charge, and are available to you. Call (866) 440-0127 (TTY: 711).

Díí baa akó nínízin: Díí saad bee yáńíłt'í go Diné Bizaad, saad bee áká'ánída'áwo'déé', t'áá jii'k'eh, éí ná hóló, kóji' hódíłłnih (866) 440-0127 (TTY: 711)

Estos servicios se financian parcialmente a través del estado de New Mexico.

¡Bienvenido a nuestro Centro de Ayuda en Gallup!

Nuestro centro de ayuda en Gallup le ofrece ayuda con lo siguiente:

- Obtener ayuda en persona con los beneficios de Medicaid, Medicare y el Mercado de Seguros Médicos, así como con los recursos comunitarios.
- Revisar sus opciones de cobertura de atención médica.
- Informarse sobre Medicare/Medicaid estándar (tarjeta azul) y la atención administrada.
- Completar una evaluación de salud y bienestar o comunicarse con un coordinador de atención.
- Solicitar servicios de valor agregado de curación tradicional.
- Obtener servicios de traducción.

¡Sin costo alguno para usted!

Horario de atención:

- De lunes a jueves: de 10:00 a.m. a 5:00 p.m.
- De viernes a sábado: de 10:00 a.m. a 3:00 p.m.

Dirección:

1300 W. Maloney Ave
Suite 138
Gallup, NM 87301

Ubicado en el **Rio West Mall**, cerca del patio de comidas, al **(505) 413-7892**.

MeetMolinaNewMexico.com