

# Guía de inicio rápido de Medicare

Una guía útil para empezar:  
Saber qué hacer para aprovechar  
al máximo su plan de salud.



## Sencillas herramientas de consulta exclusivas para usted

Encuentre consejos acerca de cómo aprovechar al máximo sus beneficios, la información que necesita y lo que puede esperar a continuación.

### Su Tarjeta de Identificación de Miembro



Asegúrese de buscar su tarjeta de identificación de miembro. Esta tarjeta contiene el nombre de su plan, su número de miembro y números de teléfono importantes, como el número del **Departamento de Servicios para Miembros** y el de la Línea de **Consejos de Enfermería disponible las 24 horas de Senior Whole Health**. Asegúrese de que todos los datos personales de su tarjeta son correctos.

### Importante:

- Si hay un error en su tarjeta de identificación de miembro, utilice el portal Mi Molina para hacer cualquier cambio. El equipo de Conserjería de Senior Whole Health también puede ayudarle durante su llamada de bienvenida.
- Lleve siempre consigo su tarjeta de identificación de miembro de Senior Whole Health cuando acuda al médico, recoja recetas u obtenga otros servicios de atención médica, para no recibir una factura.

# Información al alcance de su mano

Inscribirse en un plan de salud nuevo puede ser abrumador. Contamos con herramientas y recursos para ayudar.

## Portal seguro para miembros Mi Molina

### Mi Molina es su portal para miembros de autoservicio y fácil de utilizar.



¡Regístrese en [MiMolina.com](https://MiMolina.com) hoy mismo! Ingrese a [MiMolina.com](https://MiMolina.com) y siga las instrucciones que aparecen en la pantalla. Necesitará su número de miembro para registrarse. Una vez que se registre, podrá:

- Cambiar su su médico de atención primaria (PCP).
- Ver e imprimir su tarjeta de identificación o solicitar una nueva.
- Buscar un doctor, un hospital o un centro de cuidado urgente.
- Establecer recordatorios de salud sobre servicios que necesita.
- Seleccionar sus preferencias de comunicación.
- Enlace directo a [CVS.com](https://CVS.com) para ver sus medicamentos.
- Encuentre materiales de educación sanitaria como videos y listas de comprobación.

### Ver el estado de su reclamación



Para acceder en cualquier momento y lugar, **descargue la aplicación móvil Mi Molina**. Cuando esté fuera de casa, la aplicación móvil pone su plan de salud al alcance de su mano. Con la aplicación móvil **Mi Molina**, puede ver su tarjeta de identificación, encontrar un doctor o centro cerca de usted, utilizar la Línea de Consejos de Enfermería disponible las 24 horas y mucho más.

1. Escanee el código QR. También puede visitar la App Store o Google Play y buscar la aplicación Mi Molina.
2. Descargue la aplicación Mi Molina en su dispositivo.
3. Inicie sesión con la información de su cuenta [MiMolina.com](https://MiMolina.com) y siga las instrucciones paso a paso.



**NOTA:** Recomendamos que se registre en [MiMolina.com](https://MiMolina.com) antes de comenzar a utilizar su aplicación móvil **Mi Molina**, pero puede empezar a realizar su registro en la aplicación si así lo prefiere. Asegúrese de seleccionar la opción **Acepta In** para recibir mensajes importantes relacionados con la salud de nuestra parte.



**Revise su Evidencia de Cobertura (Evidence of Coverage, EOC)** para obtener información sobre sus beneficios y servicios, las personas con las que se debe comunicar cuando necesite información y más.



Busque doctores, farmacias y otros proveedores en nuestro **Directorio de Proveedores en Línea**. Esta herramienta le permite buscar proveedores por nombre, especialidad, idioma o cercanía. Visite nuestro sitio web en [MolinaHealthcare.com](https://MolinaHealthcare.com) o el portal Mi Molina.



**Conozca si su medicamento está cubierto.** En nuestra lista de medicamentos cubiertos (Formulario), se indican los medicamentos que su plan cubre, además de cualquier regla o requisito especial. Puede encontrar el formulario y la información sobre su beneficio de medicamentos recetados en nuestro sitio web. En el portal Mi Molina, también encontrará un enlace directo a **CVS.com** para que pueda revisar sus medicamentos. Utilizando este enlace, **CVS.com** reconocerá su información de acceso.

Para obtener más información, consulte la sección **“Cómo obtener documentos importantes del Plan”** del Kit de Bienvenida.

# Información sobre dónde acudir para obtener atención

**Si experimenta una situación que ponga en peligro su vida, llame inmediatamente al 911 o diríjase a la sala de emergencia más cercana.**

Si necesita atención después del horario de atención, pero no sabe dónde acudir, aquí tiene algunas opciones:

## Cuidado Urgente:

Visite un centro de cuidado urgente cercano o llame a la Línea de Consejos de Enfermería disponible las 24 horas al número que aparece en la parte posterior de su tarjeta de identificación de miembro cuando necesite atención para enfermedades o lesiones que no ponen en riesgo su vida, tales como las que se indican a continuación:

- Síntomas de catarro o gripe
- Dolor de garganta
- Gastroenteritis vírica
- Dolor de oído
- Esguinces, distensiones musculares o hematomas profundos
- Heridas que pueden requerir suturas.

## Atención médica de emergencia

Llame al 911 o diríjase a una sala de emergencias si presenta enfermedades o lesiones que ponen en riesgo su vida, tales como las que se indican a continuación:

- Crisis de salud mental o conductual
- Dificultad al respirar
- Pérdida de una extremidad o de la función de una extremidad.
- Dolor de estómago intenso.
- Dolor o presión en el pecho
- Traumatismo o lesión en la cabeza
- Sangrado intenso
- Mareos repentinos o dificultad para ver

# Aproveche al máximo su plan.

## Su salud es importante para nosotros.

Hable con su doctor en su próxima visita para estar al día de su afección actual. Utilice esta lista de comprobación como guía si no sabe por dónde empezar.

## Programa un Examen Preventivo Anual y converse con su PCP acerca de cuáles de estos servicios son adecuados para usted.

- Examen de detección de cáncer colorrectal.
- Examen de detección de cáncer de mama.
- Examen preventivo de detección del cáncer de próstata.
- Examen preventivo de la presión arterial.
- Vacuna anual contra la gripe.

### Si tiene diabetes:

- Examen ocular anual para diabéticos (también llamado examen de retinopatía diabética).
- Examen de pie diabético.
- Examen preventivo de azúcar en la sangre: hemoglobina A1c.
- Análisis de orina para monitorear la salud renal.
- ¿Debo tomar estatina (medicamento para el colesterol y la diabetes)?

### Hable con su doctor sobre sus medicamentos:

- ¿Por qué tomo este medicamento?
- ¿Cuándo debo tomar este medicamento?
- Si tiene problemas con su medicamento (como efectos secundarios).
- Pregunte si una receta médica de 90 días es adecuada para usted.

## Ofrecemos recursos y beneficios para la gestión de enfermedades y afecciones específicas. Llame al (866) 891-2320 para obtener más información. Los programas incluyen:

- Asma
- Diabetes
- Insuficiencia cardíaca congestiva (ICC)
- Depresión
- Enfermedad pulmonar obstructiva crónica (COPD)
- Hipertensión (presión arterial alta).
- Consulta nutricional y control del peso
- Fumar/Dejar de fumar

## Cómo obtener renovaciones de recetas médicas

- Si tiene recetas que necesitan una renovación, asegúrese de utilizar una de nuestras farmacias de la red visitando el portal Mi Molina o [MolinaHealthcare.com](https://MolinaHealthcare.com). Si actualmente surte su receta médica en una farmacia diferente, hable con su farmacéutico o proveedor sobre la transferencia de su receta. Asegúrese de considerar un tiempo para la transferencia, de modo que no se le agoten los medicamentos.
- Muchas personas prefieren optar por una renovación de su receta médica para 90 días a través de pedido por correo para ahorrar tiempo. Converse con su PCP sobre esta opción y consulte la sección de pedidos por correo de su Kit de Bienvenida para obtener más información.

## Comprenda sus beneficio suplementarios

- Disponemos de muchos recursos en línea para que examine y comprenda mejor sus beneficios suplementarios. En el portal Mi Molina, puede encontrar un video sobre sus beneficios MyChoice. Visite la sección Mis videos del portal para encontrar estos videos y otra información útil. También puede visitar [MolinaCaregiving.com](https://MolinaCaregiving.com) para obtener información y recursos para los miembros que necesitan cuidados y para los cuidadores.



## Información de contacto de los socios de beneficios

Nuestros representantes del Departamento de Servicios para Miembros siempre estarán encantados de responder a sus preguntas y ayudarlo cuando lo necesite. Si desea hablar directamente con uno de nuestros socios de beneficios, puede hacerlo con la información de contacto que se proporciona a continuación:

	<p><b>Acondicionamiento físico</b></p>	<p><b>Silver&amp;Fit</b>                  (877) 427-4711  <a href="https://SilverandFit.com">SilverandFit.com</a></p>
	<p><b>Artículos de venta libre (Over-The-Counter, OTC)</b></p>	<p><b>Nations (services), WEX (card)</b>                  (877) 208-9243  <a href="https://www.NationsOTC.com/Molina">www.NationsOTC.com/Molina</a></p>
	<p><b>Sistema de respuesta de emergencia personal plus (PERSPlus)*</b></p>	<p><b>Best Buy Health</b>                  (888) 557-4462  <a href="https://Healthcare.BestBuy.com">Healthcare.BestBuy.com</a></p>
	<p><b>Educación en cirugía*</b></p>	<p><b>Welvie</b>                  (888) 780-2992  <a href="https://Welvie.com/home/login">Welvie.com/home/login</a></p>

\*Algunos planes pueden ofrecer este beneficio. Consulte el resumen de beneficios específico de su plan.

# Qué esperar durante los primeros tres meses



## Los primeros 90 días

Cuando reciba la aprobación para ser miembro de Senior Whole Health, le enviaremos una carta de confirmación. Tenga esta carta siempre a mano porque puede utilizarla como prueba de cobertura hasta que reciba su tarjeta de identificación de miembro.

Nuestro dedicado equipo de Conserjería está aquí para ayudarlo(a). Nuestro amable y experto equipo está a su disposición para responder a cualquier pregunta que tenga sobre su nueva cobertura.

### **Durante sus tres primeros meses como miembro:**

Nuestro equipo de Conserjería le dará la bienvenida. También recibirá su tarjeta de identificación de miembro y varios documentos importantes, entre los que se incluyen:

- El Kit de Bienvenida para nuevos miembros. Esta guía le mostrará cómo obtener otros documentos, como su formulario (lista de medicamentos), el directorio de proveedores y farmacias, o la Evidencia de Cobertura (EOC), una tarjeta de identificación dental y/o una tarjeta de débito flexible MyChoice, dependiendo de su plan de salud.
- ¡Y otros documentos importantes!

También responderemos cualquier pregunta que tenga. Podemos confirmar quién es su proveedor de cuidados primarios (PCP) y programar una visita de bienvenida con nuestro equipo de Senior Whole Health Care Connections. También hablaremos de:

- Los beneficios de su nuevo plan de salud.
- Su PCP y otros proveedores, asegurándose de que pertenecen a nuestra red.
- Acceder a los Beneficios suplementarios especiales para pacientes con enfermedades crónicas (SSBCI) a los que podría optar. No todos los miembros o planes son elegibles.
- Medicamentos que toma con receta y qué cubrimos.
- Los recursos en línea a su disposición que ofrece su plan de salud.
- Cómo puede obtener recompensas por realizar actividades saludables.
- Programar su visita con nuestro equipo de Senior Whole Health Care Connections.

## Care Connections:

Care Connections es un equipo de enfermeros profesionales licenciados de Senior Whole Health que cuidan de su salud atendiéndole allí donde se encuentre. Tanto en persona como a través de una videollamada de telesalud, nos centramos en la salud, la prevención y la flexibilidad. Queremos mejorar su calidad de vida y educarle en su camino hacia la salud.

Cuando tenga su visita de Care Connections, podrá:

- Revisar su historia clínica, incluyendo sus medicamentos.
- Someterse a un chequeo de bienestar.
- Abordar enfermedades crónicas como la presión arterial alta (hipertensión) o la diabetes mediante la realización de las pruebas o exámenes pertinentes.
- Crear un plan de cuidados para asegurarse de que recibe la ayuda y los servicios que necesita.
- Encontrar o cambiar de PCP si es necesario.
- Programar una visita con su PCP y organizar el transporte si es necesario.
- Obtener ayuda para configurar los recursos en línea.

Compartir la información de esta visita con su doctor para que pueda ayudarle a obtener la mejor atención.

Si tiene alguna pregunta sobre su visita a Care Connections, llámenos al (844) 491-4763 (TTY: 711). También puede visitar [MolinaCC.com](https://www.MolinaCC.com) para obtener más información. ¡Será un placer ayudarlo(a)!



## Días del 90 al 120

Sabemos que durante su primer mes con nosotros pasan muchas cosas. No hay problema. Nos comunicaremos con usted después de sus primeros 90 días para ver cómo van las cosas.

## Gracias de nuevo por unirse a la familia Senior Whole Health.



Estamos encantados de ayudarlo(a) en su viaje hacia la salud. No olvide registrarse para acceder a su portal de miembros en [MiMolina.com](https://www.MiMolina.com) y descargar la **aplicación móvil Mi Molina** para tener acceso a su plan en cualquier momento y lugar.



## ¡Videos útiles para empezar!

¿Sabía usted que tenemos videos útiles para ayudarlo a empezar con su nuevo plan de salud de Senior Whole Health Medicare? Tómese un poco de tiempo para ver los cuatro ahora - le facilitará la comprensión de sus beneficios:

1. ¿Qué significan los términos de Medicare?
2. ¿Cuáles son las diferentes partes de Medicare?
3. ¿Cómo me preparo y qué puedo esperar?
4. ¿Cuál es la mejor manera de empezar a utilizar mis beneficios?

### Hay varias formas de verlos:

- Véalos en nuestro canal de YouTube en [YouTube.com/MolinaHealthcare](https://www.youtube.com/MolinaHealthcare)
- [MolinaHealthcare.com](https://www.MolinaHealthcare.com) Enlaces útiles
- Escríbalos en su navegador para ir directamente a los videos:



**1. [MolinaMedicareTerms.com](https://www.MolinaMedicareTerms.com)**

**2. [MolinaMedicareParts.com](https://www.MolinaMedicareParts.com)**

**3. [MolinaMedicareStart.com](https://www.MolinaMedicareStart.com)**

**4. [MolinaDualGo.com](https://www.MolinaDualGo.com)**

### ¡Esperamos que disfrute de estos videos!

Si tiene alguna pregunta, no dude en llamarnos al (833) 685-2108 (TTY: 711), de lunes a viernes, de 8:00 a.m. a 8:00 p.m., hora local.







## **Exenciones de responsabilidad**

Puede obtener este documento sin costo en otro idioma o en otros formatos, como braille, audio o letra grande. Llame al (833) 685-2108 (TTY: 711). Esta llamada es gratuita.

Senior Whole Health cumple con las leyes federales vigentes de derechos civiles y no discrimina por motivos de raza, origen étnico, nacionalidad, religión, género, sexo, edad, discapacidad mental o física, estado de salud, recepción de atención médica, experiencia de reclamaciones, antecedentes médicos, información genética, evidencia de asegurabilidad o ubicación geográfica.

