HERITAGE HEALTH | nebraska total care

WHOLE you

2026 | Q4 BOLETÍN



Todas las personas pueden beneficiarse de recibir ayuda

Todas las personas pueden beneficiarse de recibir ayuda en ocasiones. Su salud mental es tan importante como su salud física. Nebraska Total Care cuenta con opciones para apoyar su bienestar general. Trabajemos juntos para encontrar el camino correcto que le ayude a sentirse mejor.

Llame a Servicios al Miembro al 1-844-385-2192 (TTY: 711) para recibir ayuda con lo siguiente:

- Programar citas para hablar sobre su salud mental
- Encontrar el proveedor adecuado para usted
- Resurtir recetas médicas
- Obtener ayuda para abordar el consumo de alcohol o drogas
- Ponerle en contacto con recursos en su comunidad para brindarle ayuda con la vivienda, el transporte y el apoyo laboral
- Hablar sobre los pasos que le ayudarán a realizar un seguimiento de sus objetivos de bienestar

Al llamar a Servicios al Miembro, también tendrá otras opciones disponibles:

- **Línea de Consultas de Enfermería disponible las 24 horas, los 7 días de la semana.** Esta es una buena opción cuando tiene preguntas sobre salud o no sabe bien qué tipo de atención necesita.
- **Línea para crisis de salud del comportamiento.** Los proveedores están disponibles para hablar con usted las 24 horas del día, los siete días de la semana, para ayudarle a sentirse mejor

Visite a su proveedor de atención primaria (PCP). Su PCP puede ayudarle a determinar si necesita ayuda adicional para cuidar su bienestar. Su PCP es su aliado para comprender su salud física y mental. Si no tiene un PCP, busque uno que sea adecuado para usted.

Explore su biblioteca de salud en línea para ver una colección de artículos y hojas informativas sobre condiciones de salud mental, consejos y opciones de tratamiento.

Llame, envíe un mensaje de texto o chatee al 988 para obtener ayuda rápida para la salud mental. 988 Suicide & Crisis Lifeline (Línea para la prevención del suicidio y casos de crisis) es una forma privada de ponerse en contacto con un terapeuta especializado en crisis las 24 horas del día, los 7 días de la semana, sin costo alguno. Llame o envíe un mensaje de texto al 988. O chatee a través de 988lifeline.org.

Estamos aquí para brindarle apoyo en cualquier camino que elija. Llame a Servicios al Miembro de Nebraska Total Care al 1-844-385-2192 (TTY: 711) para comenzar hoy mismo su recorrido.

AVISO DE PRIVACIDAD

Hay veces en que necesitamos usar su información médica para ayudarle a conseguir atención. Este aviso le informa cómo se puede usar información médica sobre usted. Le dice cuándo divulgaremos su información médica a otras personas. También le dice cómo puede ver esta información. Lea atentamente el Aviso de prácticas de privacidad. Le podemos ayudar a traducir o entender el Aviso de prácticas de privacidad. Para obtener ayuda llame a Servicios para los miembros. El número telefónico es 1-844-385-2192 (TTY 711). Se le brindan servicios de intérprete sin costo.

HERITAGE HEALTH | nebraska total care

WHOLE you

Salud Mental Teladoc

Es bueno conocer todas sus opciones en lo que respecta a la atención de salud del comportamiento. El programa de Salud Mental Teladoc le permite obtener la misma atención de calidad a su tiempo. Nebraska Total Care ofrece Teladoc sin costo para usted.

Teladoc es un programa digital con herramientas y apoyo para el estrés, la depresión, problemas para dormir y más. Ofrece un plan personalizado. Solo debe responder unas preguntas sencillas y se creará un plan a su medida. Le sugerirán actividades y contenido. Puede encontrar herramientas y recursos en función de sus necesidades.

PROGRAMA DIGITAL AUTOGUIADO

Según sus necesidades, es posible que su programa incluya un plan personalizado, actividades para desarrollar habilidades y asesoramiento. Teladoc le ofrece acceso a más de 1100 programas autoguiados en cualquier momento y lugar, las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Estos programas pueden utilizarse solos o entre sesiones de terapia en persona. Existen diversos programas digitales para abordar las necesidades únicas de adultos, adolescentes y miembros de la comunidad LGBTQ+.

Aprenda habilidades sencillas y cotidianas para mejorar su estado de ánimo. Encuentre la manera de salir de un patrón de depresión. Preste atención a sus emociones y sus efectos. Controle los eventos estresantes y sienta un alivio inmediato. Si tiene condiciones complejas, esto puede ayudarle a reducir el riesgo de recaída.

Teladoc lleva a cabo reevaluaciones rápidas validadas clínicamente. Esto le permite ver cómo le está yendo y registrar su progreso.

Apoyo para condiciones comunes:

- Depresión
- Ansiedad
- Insomnio
- Trauma
- Bipolaridad
- Dolor crónico
- Pensamientos suicidas
- Uso de opioides
- Abandono de la nicotina
- Consumo de drogas y alcohol

Herramientas para ayudarle con asuntos de la vida:

- Atención plena
- Estrés
- Cambios de vida
- Relaciones
- Equilibrar la vida laboral y privada
- Mejorar el sueño
- Autoconfianza
- Equilibrar emociones intensas
- Acoso
- Brindar cuidados
- Soledad
- Embarazo y crianza

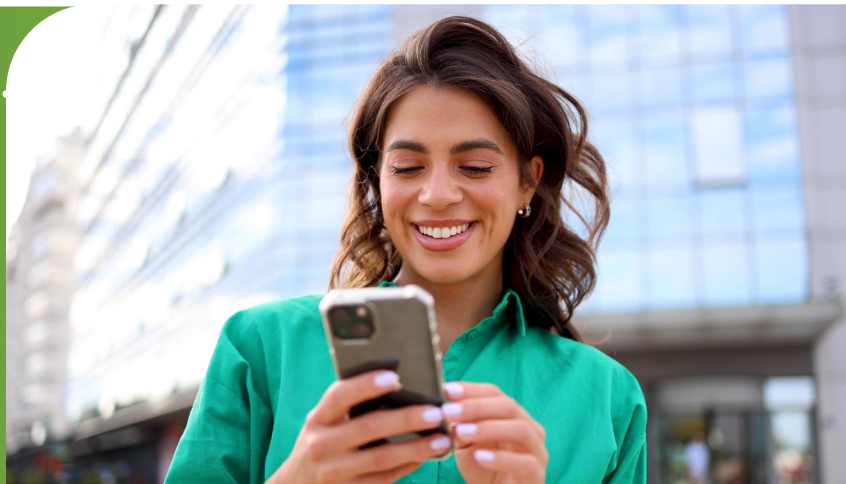
Encuentre manuales y formularios para miembros en línea.

Puede descargar la aplicación de Teladoc de Google Play o la tienda de aplicaciones Apple App. También puede ingresar en Teladoc.com para registrarse e iniciar sesión en su cuenta.

Asegúrese de configurar su cuenta de Teladoc ahora para que esté lista cuando la necesite. Estamos a su disposición para ayudar. Llame a Nebraska Total Care al 1-844-385-2192 (TTY: 711). Ayudarle a estar saludable es nuestro objetivo más importante.

¿ES UN NUEVO MIEMBRO?

¿Tiene alguna pregunta acerca de su plan y beneficios actuales? Visite NebraskaTotalCare.com para encontrar el manual para miembros. Tiene muchos detalles sobre su plan de salud.



HERITAGE HEALTH | nebraska total care

WHOLE you

Importancia de los controles de presión arterial y colesterol

La presión arterial alta y el colesterol alto son factores de riesgo importantes para las enfermedades cardíacas. A menudo no presentan síntomas. Los controles y exámenes periódicos son herramientas esenciales para proteger el corazón.

La presión arterial mide la fuerza que ejerce la sangre sobre las arterias. La hipertensión se produce cuando la presión arterial es demasiado alta. Esto sobrecarga el corazón y aumenta el riesgo de padecer condiciones graves, como enfermedades cardíacas y derrame cerebral. El colesterol es una sustancia grasa que ayuda a construir las células. El exceso de colesterol malo puede obstruir las arterias. Esto puede provocar enfermedades cardíacas y derrame cerebral.

Es posible que no note ningún síntoma. Es posible que no sepa que tiene presión arterial alta o colesterol alto sin hacerse un examen. Los controles periódicos le permiten a su proveedor de atención primaria (PCP) revisar sus valores y detectar cualquier cambio. Su PCP puede sugerirle cambios en su estilo de vida o medicamentos, según sea necesario.

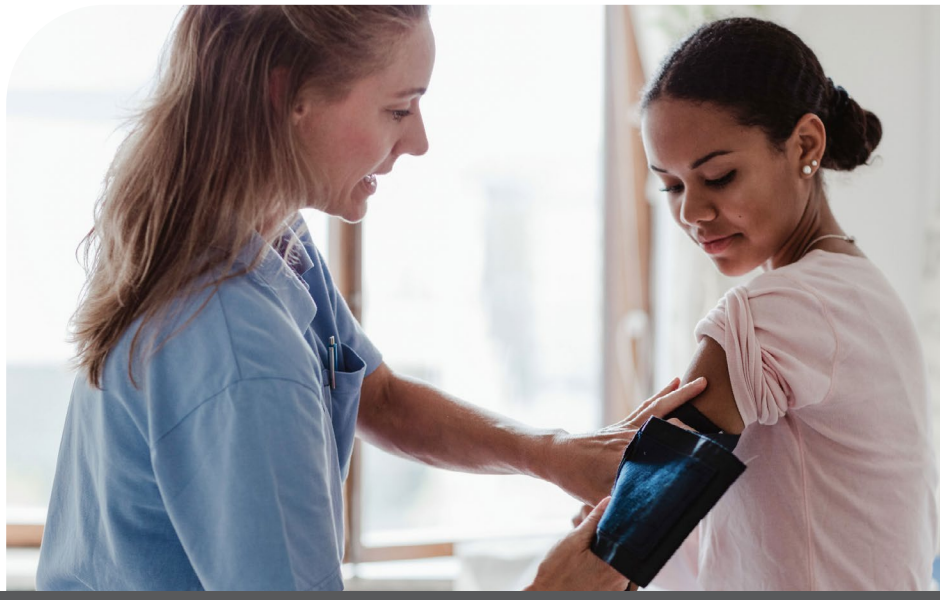
CÓMO FUNCIONAN LOS EXÁMENES

Los exámenes de presión arterial y colesterol son rápidos. Pueden revelar mucho sobre la salud del corazón.

Presión arterial: Un simple manguito para el brazo proporciona una lectura en cuestión de segundos. Revisar la presión arterial ayuda a detectar los primeros signos de alerta.

Examen de colesterol: Un análisis de sangre denominado perfil lipídico mide tanto el colesterol LDL (malo) como el colesterol HDL (bueno). Esto le indica si necesita ajustar sus hábitos alimenticios y de estilo de vida para proteger el corazón.

Llame a su PCP para programar sus exámenes de presión arterial y colesterol.



CÓMO AFECTA EL SUEÑO AL CORAZÓN

Durante el sueño, el cuerpo y el corazón se ralentizan. Esto le da al corazón la oportunidad de descansar y recuperarse. Este tiempo de descanso ayuda a regular la presión arterial y la frecuencia cardíaca. El cuerpo se pierde esta restauración cuando no dormimos lo suficiente.

Con el tiempo, la falta de sueño puede provocar presión arterial alta, inflamación y otros factores de riesgo que sobrecargan el corazón. La falta de sueño también puede afectar los niveles de colesterol y azúcar en sangre. Ambos desempeñan un papel importante en la salud cardíaca. La falta de sueño puede provocar una reacción en cadena en el organismo, lo que dificulta mantener el corazón sano.

Un sueño de calidad favorece la energía, el estado de ánimo y también la salud del corazón. Al tener buenos hábitos de sueño, está invirtiendo en un corazón más sano y en una mejor calidad de vida en general. Ofrézcale a su corazón el descanso que se merece esta noche. Duerma bien y despierte más fuerte y saludable.

5 principios sobre el dinero

Para hacer rendir su dinero al máximo, hay que partir de cinco pilares básicos para gestionarlo y hacerlo crecer. Tenga en cuenta estos cinco principios al tomar decisiones cotidianas y planificar sus objetivos financieros.

- **GANAR.** Aproveche al máximo el dinero que le pagan por trabajar. Comprenda su salario y sus beneficios. Conozca la letra pequeña y los detalles de su nómina. Haga preguntas sobre deducciones y retenciones.
- **AHORRAR E INVERTIR.** Nunca es demasiado pronto para empezar a ahorrar para objetivos futuros, como comprar una casa o jubilarse. Ahorrar pequeñas cantidades suma. Las personas que tienen el hábito de ahorrar regularmente se encuentran en el buen camino hacia el éxito. Abra una cuenta bancaria o en una cooperativa de crédito para que le resulte sencillo y fácil ahorrar. Utilice sus ahorros para planificar los acontecimientos de vida importantes y tener todo preparado para necesidades imprevistas o emergencias.
- **PROTEGER.** Sea consciente de su situación financiera. Ahorre para casos de emergencia. Contrate el seguro adecuado. Tenga cuidado con el robo de identidad. Revise su informe crediticio para detectar posibles fraudes.
- **GASTAR.** Elabore un presupuesto o un plan para utilizar su dinero de forma inteligente. Es útil establecer objetivos financieros a corto y largo plazo. Administre su dinero para alcanzar sus objetivos. Busque buenas ofertas, especialmente en compras importantes. Compare precios y productos en diferentes tiendas.
- **PRÉSTAMOS.** A veces, es posible que necesite pedir un préstamo para compras importantes, como educación, una casa o gastos inesperados. Su capacidad para obtener un préstamo depende de su historial de pago de lo que ha pedido prestado en el pasado. También debe pagar sus facturas a tiempo. El interés del préstamo es la cantidad adicional que cobra el prestamista por el dinero que ha pedido prestado. Si el importe del préstamo es demasiado alto, tendrá una gran deuda que pagar.

Para obtener más información sobre cómo administrar su dinero, visite MyMoney.gov.

Conceptos sobre el dinero

Comisión por uso del cajero automático (ATM): Comisión que se cobra por utilizar el sistema ATM y realizar operaciones bancarias, como retirar efectivo.

Préstamo: Dinero que ha recibido de otra persona o banco. Usted aceptó devolverlo.

Tarjeta de crédito: Tarjeta de plástico o metal emitida por un banco. Le permite pedir prestados fondos de un límite aprobado previamente para pagar sus compras.

Ganancia: El dinero que recibe a cambio de realizar un trabajo.

Tasa de interés: La parte de un préstamo que se cobra como interés al prestatario.

Invertir: El dinero que gasta con la expectativa de obtener ganancias. A menudo, invierte el dinero en planes financieros, acciones de empresas o propiedades.

Ahorro: El dinero que usted o su familia tienen después de pagar todas las facturas. Este dinero se suele utilizar para ayudar a pagar un objetivo financiero.

Comisiones por transacción: Comisión que se cobra cada vez que se procesa el pago de un cliente.



CAREGIVING COLLABORATIONS®

Ayudar a cuidar a un ser querido es una experiencia gratificante. Sin embargo, en ocasiones también puede ser un poco estresante. En Nebraska Total Care entendemos esto y estamos aquí para ayudarle. En Nebraska Total Care se implementó el programa Caregiving Collaborations® para brindar apoyo a las personas cuidadoras. Esperamos mejorar su calidad de vida y brindarle, mientras usted asiste a la persona a quien cuida, el apoyo adicional que pudiera necesitar con:

- Atención personal
- Tareas del hogar
- Apoyo emocional
- Coordinación de la atención médica
- Ayuda con las finanzas

Mediante útiles herramientas e información, podemos ayudarle a cuidar de nuestros miembros, al mismo tiempo que usted continúa cuidando de sí mismo o misma. Si usted es una persona cuidadora y desea obtener más información, por favor comuníquese con nuestro Equipo de Atención de Nebraska Total Care al 1-844-385-2192 (TTY 711).

Aplicación Health Insurance Portal

Descargue la aplicación móvil Health Insurance Portal para mantenerse en contacto con Nebraska Total Care. Manténgase informada sobre la marcha. Nuestra aplicación móvil es una herramienta conveniente y segura que le ayuda a tomar el control de su salud.

Busque atención

Busque médicos y atención de urgencia cerca de usted. Cambie su médico de atención primaria y más.

Consulte sus beneficios

Vea los beneficios y servicios disponibles para usted.

Acceda a su tarjeta de identificación (ID) de miembro

Abra y comparta su tarjeta de identificación (ID) digital de miembro en la aplicación o guárdela en su billetera móvil.

Realice una evaluación de riesgos para la salud

Cuéntenos sus necesidades de salud para brindarle un mejor servicio.

Infórmenos si está cursando un embarazo

Podemos conectarle con programas y servicios para que tenga un embarazo saludable.

¡Descárguela hoy!

App Store

Google Play

health insurance portal

Entender la educación sobre la salud

La educación sobre la salud se trata de entender información relacionada con la salud. Puede usar ese conocimiento para tomar buenas decisiones para su bienestar. Le ayuda a entender cómo cuidar su cuerpo, mantenerse saludable y tomar decisiones inteligentes.

Para tener conocimientos sobre la salud, necesita saber cómo encontrar atención y entender información de salud. Esta información puede incluir leer etiquetas de alimentos, entender consejos de sus médicos o saber para qué sirven sus medicamentos. Tener conocimientos sobre la salud también significa poder hacer preguntas. Cuando tenga dudas sobre algo, pregunte. Tenga la confianza para tomar decisiones que mejoren su salud.

Si está leyendo la etiqueta de un alimento, debe entender si es saludable para su cuerpo. Si se siente mal, la educación sobre la salud le ayuda a entender lo que le dice su médico. Necesita ser capaz de seguir el consejo para mejorarse.

En la actualidad, hay muchísima información sobre la salud en todos lados. Podría recibir información de Internet, redes sociales o amigos. Es importante saber cómo encontrar información correcta y confiable. Haga preguntas para evitar confusiones. ¡Tome decisiones informadas para mantenerse saludable y fuerte!

Si necesita ayuda para entender términos médicos, pregúntele a su proveedor. También puede llamar a la Línea de Consultas de Enfermería disponible las 24 horas, los 7 días de la semana para obtener ayuda con necesidades médicas. Llame al 1-844-385-2192 (TTY: 711).

Portal de miembros seguro

Visite **NebraskaTotalCare.com** para crear una cuenta en el portal para miembros. Puede usarla para:

- Completar la Evaluación de Riesgos para la Salud.
- Completar su formulario de Notificación de Embarazo (NOP).
- Cambiar de proveedor de atención primaria (PCP).
- Actualizar su información personal.
- Imprimir una tarjeta temporal de identificación de membresía.
- Encontrar información de beneficios de farmacia.
- Enviar un mensaje a Nebraska Total Care.
- Ver reclamaciones y aprobaciones de autorización.
- Ver el saldo de tarjetas de recompensas ¡y más!

Servicios al los Miembros

Llame al **1-844-385-2192 (TTY 711)**. Lunes a viernes de 8 a.m. a 5 p.m. hora del centro. Podemos ayudarlo a:

- Encuentre a un médico o cambie a su proveedor de atención primaria.
- Obtenga una tarjeta de identificación nueva de Nebraska Total Care.
- Comprenda sus beneficios.
- Cambie su dirección y número telefónico.
- Obtenga ayuda de traducción para sus citas médicas.
- Obtenga transporte a sus citas.
- Obtenga una copia impresa de cualquier cosa que se encuentre en nuestro sitio de internet.

Puede ver las aprobaciones de autorización en nuestro portal seguro para miembros.