



# WHOLE you



## Boletín de Invierno 2020

### En Sus Comunidades:

1/13 y 1/14

Noche de Información  
para Padres  
Head Start,  
Grand Island, NE

1/23

WIC & Family Planning,  
North Platte, NE

1/30

Presentación para Padres  
Head Start, Superior, NE

2/2

Festival del Día del Niño  
Sunset Plaza, Norfolk, NE

2/16

Feria Familiar de la  
Primera Infancia  
Gateway Mall, Lincoln, NE

3/3

Community Health Center,  
Hastings, NE

3/19

Choice Family Health Care  
Kearney, NE

Nebraska Total Care está en sus comunidades. Vea más detalles en línea en nuestra página de [Eventos para Miembros](#).

## myStrength, Inspirador y Esperanzador

Todos tenemos luchas. Es importante encontrar apoyo para concentrarse en su salud emocional. myStrength (mi fuerza) te permite crear una cuenta personal. Agrega su situación individual y myStrength utiliza técnicas comprobadas para ayudar a su bienestar. Le permite establecer objetivos y ajusta todos los días a sus necesidades, emociones y eventos de la vida. Puede ayudar con la depresión, el estrés, la ansiedad, el uso de sustancias, el dolor, el sueño, la inspiración diaria, las habilidades de afrontamiento, el abandono del hábito de fumar, la nutrición y el bienestar.

Reduce el estrés y siéntete más feliz. myStrength está aquí para ti. Es seguro y protegido. Se ha demostrado que ayuda. Cree una [cuenta personal myStrength](#). Es gratis. Las herramientas comprobadas de myStrength pueden ayudar a fortalecer su mente, cuerpo y espíritu.

## ¿Están Cubiertos mis Medicamentos?

Nebraska Total Care quiere ayudar a los miembros a obtener los medicamentos que necesitan. La [lista de medicamentos preferidos \(PDL\)](#) es la lista de medicamentos cubiertos por Nebraska Total Care. Los miembros también pueden obtener hasta 90 días de prescripción de medicamentos de mantenimiento.

Los medicamentos de mantenimiento se usan para tratar afecciones o enfermedades crónicas a largo plazo.

Su médico o farmacéutico puede ayudarle a encontrar los medicamentos que están cubiertos. Puede encontrar la PDL (actualizado mensuales) en [NebraskaTotalCare.com](#). También puede llamar al 1-844 385-2192, Nebraska Retransmisión 711, para consultar si un medicamento tiene cobertura.



# WHOLE you

## Gane y use Recompensas con el *my*healthpays®

**Su seguro de salud le brinda importantes beneficios. Sin embargo, ¿sabía que también puede ganar recompensas?**

Con el **programa de recompensas My Health Pays®**, es fácil ganar recompensas. Simplemente realice actividades saludables como hacerse su examen de bienestar anual, vacunarse contra la gripe u otras pruebas de detección anuales para protegerse la salud.

Cuando realice una actividad saludable, ganará recompensas en dólares. Puede usarlas en cosas como:

- Artículos del día a día en Walmart®
- Servicios públicos
- Transporte
- Cuidado infantil
- Educación
- Renta

### **Estas son formas de ganar recompensas de My Health Pays®:**

- Gane \$10 Vacuna anual contra la gripe
- Gane \$20 Revisión anual con su proveedor de atención primaria (adultos)
- Gane \$10 Visitas de bebé saludable
- Gane \$15 Examen de detección de cáncer de seno
- Gane \$25 Atención anual completa para la diabetes

Inicie sesión en su **cuenta segura de miembro** para verificar su saldo actual de recompensas de My Health Pays®.

Descargue la **aplicación MyNTC** para mantenerse al día sobre el programa y sus recompensas. La aplicación está disponible para usarse en dispositivos Apple y Android.

Si tiene preguntas o necesita más información, visite [NebraskaTotalCare.com](http://NebraskaTotalCare.com) o llame a Servicios a los Afiliados al 1-844-385-2192, Nebraska Retransmisión 711.



## Respire Fácilmente: Cinco Consejos para Ayudarlo a Controlarse el Asma

**1 Cree un plan de acción.** Esté preparado o preparada por si el asma se le empeora. Elabore un plan junto con su proveedor de atención primaria (Primary Care Provider; PCP). Infórmese sobre cuál es la mejor forma de tomar su medicamento, cómo evitar los factores desencadenantes y cuándo obtener ayuda. Si se le presenta un ataque, repase su plan para entender qué le empeoró sus síntomas. Descargar un [Plan de Acción para el Asma](#).

**2 Controle sus factores desencadenantes.** Éstos son distintos para cada persona. Incluyen el moho, la caspa de mascotas y los limpiadores domésticos. Anote cómo le afectan los cambios de clima. Esto le ayudará a recordar qué temporadas le irritan el asma más intensamente. Con esta información, en el futuro puede limitar las actividades al aire libre durante esas temporadas.

**3 Manténgase en movimiento.** La actividad física puede fortalecer los pulmones y reducir el riesgo de que se le presente un ataque. También puede mejorar su calidad de vida. Haga ejercicios de calentamiento antes de aumentar la intensidad. Si hace frío, use una mascarilla para calentar el aire que inhala. En temperaturas extremas, mejor opte por hacer una actividad en interiores. Como con cualquier programa de ejercicio, consulte con su médico de atención primaria antes de iniciar.

**4 Maneje los medicamentos.** Las personas reaccionan en formas distintas a los medicamentos. Quizá tenga que probar unos cuantos tipos de medicamentos para encontrar el que le funcione mejor para el asma. Entre más rápido se trate los síntomas, menos severos serán y menos medicamento necesitará.

**5 Respire mejor.** Preste atención a los signos como respirar con silbido o falta de aliento. Éstos pueden significar que está a punto de tener un ataque. Si se le presentan síntomas, los ejercicios de respiración pueden ayudarlo a permanecer en calma y bajo control. Hable con su médico de atención primaria o comuníquese con nuestro programa de Manejo de la Atención para el Asma para obtener más información.



### ¿Su asma está bajo control?

El asma es una enfermedad que dificulta la respiración. Puede complicarle la vida. Incluso puede poner en riesgo la vida. Los medicamentos se usan para controlar y evitar los síntomas del asma. Los medicamentos pueden mejorar la calidad de su vida. Pueden reducir la gravedad de los ataques de asma. Tome los medicamentos tal como le indique su médico. Tome la dosis correcta en el horario correcto. Tome el medicamento durante el tiempo que le indiquen. Llame a Nebraska Total Care para obtener información sobre el asma. Tenemos información para adultos y para niños. El programa de manejo de enfermedades es una manera en la que ayudamos a las personas con enfermedades como asma o diabetes. Puede ayudarlo a controlar sus síntomas. Puede ayudarlo a encontrar un médico. Llame al 1-844-385-2192, Nebraska Retransmisión 711 para averiguar si el programa de manejo de enfermedades puede ayudarlo.

# Estamos Aquí para Ayudarlo a que se Sienta Mejor

## Los problemas de salud del comportamiento pueden sucederle a cualquiera

Nebraska Total Care puede ayudar. No tiene que enfrentar el problema solo. Hay programas de tratamiento para pacientes hospitalizados y ambulatorios. El tratamiento puede incluir hablar con un terapeuta o tomar medicamentos. Nebraska Total Care también tiene programas que pueden ayudar. Uno de ellos es la administración de cuidado. Llámenos para obtener más información.

Las afecciones médicas incluyen:

- Trastorno de déficit de atención con hiperactividad
- Trastorno bipolar
- Depresión
- Abuso de drogas o alcohol
- Depresión posparto

Si siente que su vida corre peligro, llame al 911. También puede acercarse a un centro de crisis o a una sala de emergencias. Haga seguimiento con su médico cuando le den el alta. Los médicos pueden ayudarlo con su tratamiento. Pueden ayudarlo con los medicamentos. Si necesita ayuda para encontrar un médico, llame a Servicios para Miembros.

## Si su hijo tiene TDAH

¿Su hijo tiene trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH)? Más del 10 por ciento de los niños en los Estados Unidos han sido diagnosticados con este trastorno. Los medicamentos pueden ayudar. Los niños que toman medicamentos para el TDAH necesitan atención de seguimiento. Consulte al médico dentro de los 30 días de comenzar con el medicamento. Después de eso, su hijo debe consultar al médico dos veces en los siguientes nueve meses.

## Lo que debes saber sobre los antidepresivos

Muchas personas toman medicamentos antidepresivos para tratar la depresión. Pero, su médico podría haberlo recetado por una razón diferente. Tal vez para ayudar con la ansiedad y el dolor, o incluso para ayudar con el sueño.

Los antidepresivos deberían mejorar su sueño, apetito, concentración, energía y estado de ánimo. No deje de tomar su medicamento sin hablar primero con su médico.

Efectos secundarios comunes:

- Náusea
- Boca seca
- Estreñimiento
- Cansado, somnoliento o con poca energía
- Preocupación o miedo
- Problemas para dormir

Las primeras semanas son las más difíciles. Intenta sobresalir. Algunas personas tienen efectos secundarios leves. Los efectos secundarios generalmente desaparecen en unos pocos días y el medicamento debe comenzar a funcionar pronto.

No deje de tomar su medicamento. Recuerda:

- Toma tiempo para que su medicamento funcione. La mayoría de las personas comienzan a sentirse mejor en 2 a 4 semanas. Es posible que al principio no te sientas mejor, pero no te rindas.
- No omita las dosis - incluso si se siente mejor.
- Su medicamento antidepresivo no es adictivo ni crea hábito.
- Cumpla con todas sus citas.
- Dígale a su médico cómo se siente, especialmente si tiene pensamientos suicidas. Hacer preguntas.
- Habla con alguien sobre tus sentimientos.

### ¡Reciba recompensas por enfocarse en su salud!

\$10 – Un surtido de medicamento antidepresivo: una por cada surtido, de 18 años de edad y mayores, hasta \$60  
\$20 – Surtido de su medicamento antidepresivo, bono por 6 meses seguidos: una por año calendario, de 18 años y mayores

**Nebraska Total Care puede ayudar. Llame a Servicios para Miembros al 1-844-385-2192, Nebraska Retransmisión 711.**



# WHOLE you

## Protégete de la Gripe

La temporada de gripe está sobre nosotros aquí en Nebraska. Es probable que haya escuchado toser y estornudar en el aula, la tienda de comestibles y otros lugares públicos. Estos sonidos también pueden ser un recordatorio importante. ¿Has recibido tu vacuna contra la gripe este año?

La gripe es una enfermedad que ocurre por temporadas. Para algunas personas, la gripe no es muy grave. Para otros, puede llevar a la hospitalización e incluso a la muerte. La vacuna contra la gripe es una manera de protegerse contra esta enfermedad.

La vacuna contra la gripe no le contagiará la gripe. El virus de la gripe cambia todos los años. Por lo tanto, cada año se necesita una nueva vacuna. Todas las personas mayores de 6 meses de edad deben vacunarse. Hable con su médico si usted tiene alergia a los huevos o a cualquiera de los ingredientes de la vacuna.

Muchas personas se vacunan contra la gripe a fines de octubre, pero aún vale la pena vacunarse contra la gripe

en diciembre o enero, ya que la temporada de gripe puede extenderse hasta marzo o abril. La **vacuna contra la gripe está disponible sin costo alguno** para los miembros.

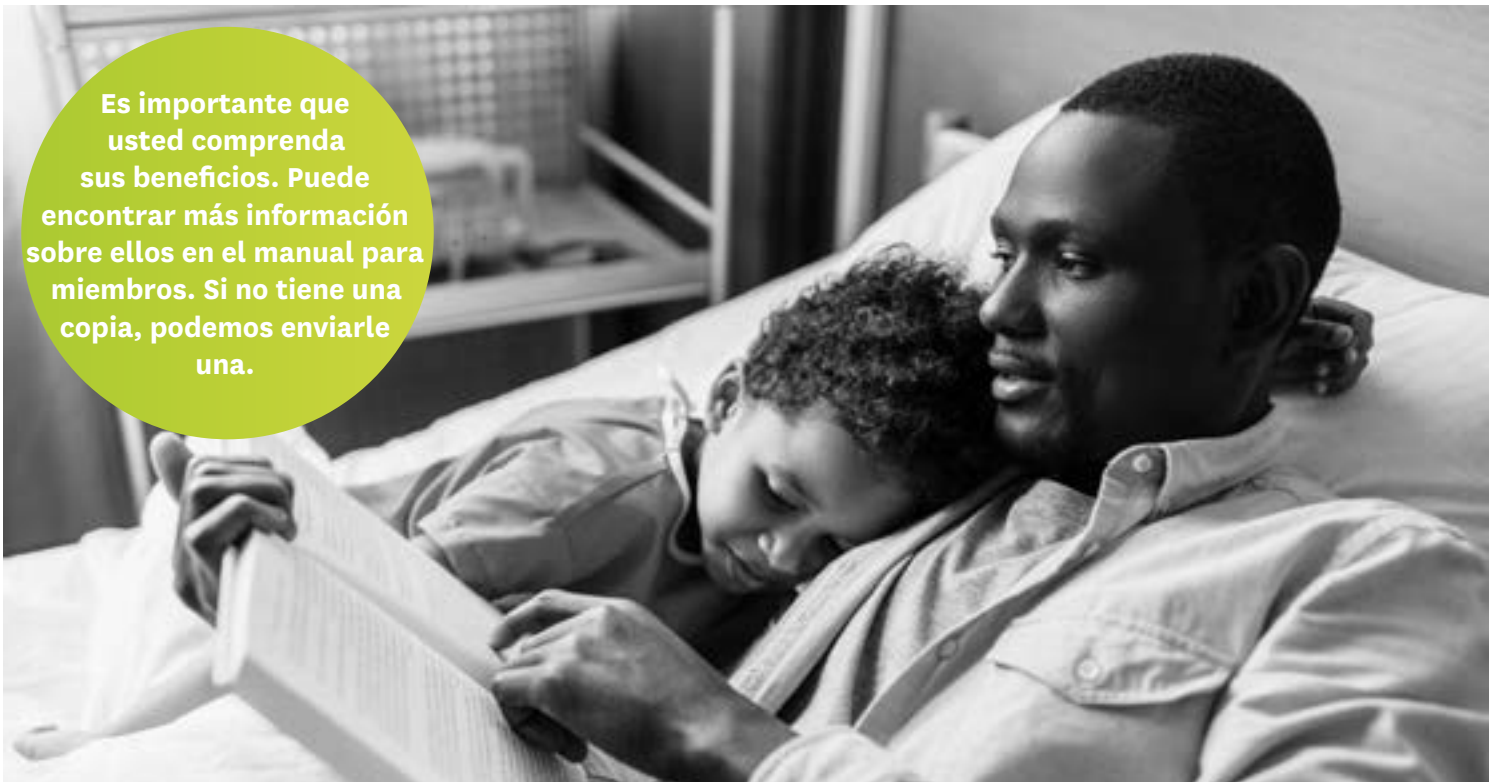
¿Cómo sabe si alguien tiene la gripe? La gripe es diferente a un resfrío. La gripe normalmente aparece repentinamente. Las personas quienes tienen la gripe a menudo sienten algunos o todos estos síntomas:

- Fiebre
- Tos
- Dolor de garganta
- Goteo o congestión nasal
- Dolores musculares o corporales
- Dolores de cabeza
- Fatiga o cansancio
- Algunas personas pueden tener vómitos y diarrea. Esto es más común en niños que en adultos.

**¡Reciba recompensas por enfocarse en su salud!**

\$10 – Vacuna anual contra la gripe (Septiembre - Abril)

**Es importante que usted comprenda sus beneficios. Puede encontrar más información sobre ellos en el manual para miembros. Si no tiene una copia, podemos enviarle una.**



# WHOLE you

## Obtenga Ayuda Gratis esta Temporada de Impuestos

La época de impuestos puede ser confusa. Sin embargo, hay muchas opciones en que puede obtener ayuda para llenar su declaración de impuestos y presentarla a tiempo. Lo mejor de todo es que puede usar estas opciones gratuitamente.

### Asistencia voluntaria para impuestos sobre el ingreso (VITA)

El Servicio de Impuestos Internos (Internal Revenue Service; IRS) ofrece un programa gratuito a las personas que necesitan ayuda para llenar sus documentos de impuestos. Tienen voluntarios capacitados y listos para trabajar con usted durante toda la temporada de impuestos.

### Asesoramiento sobre impuestos para las personas de edad avanzada (TCE)

Si tiene 60 años de edad o más, el IRS brinda asistencia gratuita mediante su programa TCE. Voluntarios certificados por el IRS pueden ayudar con dudas de impuestos sobre las pensiones y la jubilación. Hay sitios de VITA y TCE cerca de donde usted vive. Puede encontrarlo en todo el país en lugares como centros comunitarios, bibliotecas y escuelas. Visite [irs.treasury.gov/freetaxprep/](http://irs.treasury.gov/freetaxprep/) para

encontrar un sitio de VITA o TCE. O bien, llame al 1-800-906-9887. Antes de ir, asegúrese de que tiene todos los documentos que necesitará. Encuentre la lista completa de lo que debe llevar en [irs.gov/individuals/checklist-for-free-tax-return-preparation](http://irs.gov/individuals/checklist-for-free-tax-return-preparation).

### Asistencia telefónica del IRS

Si tiene preguntas sobre cómo llenar su declaración, llame al IRS al 1-800-829-1040, TTY/TDD 1-800-829-4059. Hay representantes disponibles para atenderle de 7 a.m. a 7 p.m. El tiempo de espera puede variar. El IRS calcula que ese tiempo es alrededor de 15 minutos.

### MyFreeTaxes

United Way y H&R Block se unieron para crear MyFreeTaxes. Es un sitio de Internet con acceso 24/7 a software experto de H&R Block. Puede usar este servicio gratuito para presentar electrónicamente sus declaraciones de impuestos estatales y federales. El software hasta puede revisar si pasó por alto cualquier crédito para sus impuestos. Eso es importante para ayudarle a obtener lo máximo de reembolso. Visite [myfreetaxes.com](http://myfreetaxes.com) para obtener más información.



## ¡Visite nuestro sitio web y portal de miembros seguro!

Visite [NebraskaTotalCare.com](http://NebraskaTotalCare.com) para registrarse para su cuenta en miembro gratuita hoy mismo. Puede obtener:

- Cambiar su proveedor de atención primaria (PCP)
- Actualizar su información personal
- Reimprimir su tarjeta de ID del plan
- Encontrar información de beneficios de farmacia
- Enviar un mensaje a Nebraska Total Care
- Acceso a reclamaciones, ¡y mucho más!



## ¡Llame a Servicios al Miembro!

Llame al **1-844-385-2192**, **Nebraska Retransmisión 711**. Podemos ayudarlo a:

- Encontrar un médico o cambiar su proveedor de atención primaria
- Actualizar su información personal
- Concertar una cita
- Obtener ayuda para la traducción de citas médicas
- Obtener transporte para sus citas
- Obtener una versión impresa de cualquier sección de nuestro sitio web

