

WHOLE you



Boletín de Primavera 2020

myStrength

Utilice las herramientas y programas ofrecidos por Nebraska Total Care. Por ejemplo, nuestra aplicación digital myStrength puede apoyarle en su bienestar. Con myStrength, puede:

- Aprender a reducir el estrés
- Dar seguimiento a su estado de ánimo en línea
- Lidar con pensamientos depresivos o ansiosos
- Acceder a inspiraciones y compartirlas
- Explorar cientos de artículos y actividades

Cuide su salud mental

Es importante aprender a lidiar con tiempos abrumadores. Aquí hay algunos consejos para ayudarle a cuidarse la salud mental.

Hábitos saludables. Demasiado estrés puede afectar su cuerpo. Desarrolle habilidades saludables para sobrellevarlo y protegerse de los efectos nocivos. Cuando se sienta abrumado o abrumada, organice sus pensamientos por un minuto. Tómese un descanso de lo que le esté causando estrés. Haga algo que le relaje, como salir a caminar o hablar con una amistad.

Respete sus límites. Puede sentir la necesidad de estar disponible a todas horas y decir “sí” a todo. Ya sea en casa o en el trabajo, trate de mantener un equilibrio saludable. Establezca sus propias reglas para tomar descansos de su teléfono o computadora. ¡Deje que su mente se recargue! De esta manera, tendrá más tiempo sin estrés para usted, su familia y sus actividades favoritas.

Identifique patrones. Todos tenemos días estresantes, pero es importante tomar nota de lo que le hizo sentir de esta manera. Registre lo que sintió y cómo reaccionó durante esos momentos. Encuentre los patrones que mejor le ayuden a manejar sus sentimientos.

Rodéese de buen apoyo. Cree un sistema de apoyo sólido. Saber que cuenta con familiares y amistades de confianza que le escuchan le ayudará a sentirse más relajado o relajada. Incluso una conversación rápida con alguien que se preocupa por usted puede ser muy útil.

Recurra al ejercicio. Una excelente manera de distraerse y disolver el estrés es hacer actividad física. Ya sea correr por el vecindario, ir al gimnasio local o practicar un deporte favorito, el ejercicio es una excelente manera de ayudar a controlarse la salud mental.



¿Es usted un cuidador?

Haga estas 5 cosas todos los días.

La atención que brinda no tiene precio. Usted realiza tareas del hogar, brinda apoyo emocional, coordina la atención médica y ayuda con las finanzas. ¡Eso es mucho!

Ayudar a alguien que lo necesita es gratificante, sí. Pero es un trabajo duro y la responsabilidad viene acompañada de estrés. A veces puede sentirse culpable o abrumado o abrumada. Asegúrese de cuidar de su persona todos los días también. Quizá sienta que no tiene tiempo, pero es importante hacer tiempo. ¡Cuidarse a sí mismo o misma es el primer paso para cuidar a los demás! Realice estas cinco acciones todos los días:

1 Siga un horario. Tener un horario diario para la persona que está cuidando creará rutinas. Las rutinas le permiten apartar un tiempo para cuidarse. Puede tomar algún tiempo descubrir qué funciona mejor para todos. Algunas personas necesitan un horario estricto para seguirlo cada semana, mientras que otras prefieren una lista sencilla de cosas que deben hacerse cada día. Esta lista puede incluir recordatorios de medicamentos, actividades sociales, citas médicas y ejercicio.

2 Cúidese el cuerpo. La forma en que trata a su cuerpo tiene un gran impacto en cómo experimenta el mundo. El ejercicio, una alimentación saludable y un sueño regular y de calidad son cruciales. Estos afectan su sensación de bienestar.

3 Use sus recursos. Use los servicios que tiene a su disposición a través de Nebraska Total Care como nuestro [programa Caregiving Collaborations®](#). También puede encontrar apoyo a través de su Agencia para Personas de Edad Avanzada (Area Agency on Aging) local u otra comunidad que brinda cuidados.

4 Tenga compasión por su experiencia. Sepa qué esperar mientras está al cuidado de alguien. La depresión es común, al igual que lo es el cometer errores. Es posible que tenga que aprender a establecer límites y aceptar la ayuda de otros. Sepa que tiene opciones incluso cuando se siente atrapado o atrapada.

5 Hable con alguien de confianza. Encuentre a una amistad que esté pasando por una experiencia similar y hable por teléfono. Compartir sus sentimientos con alguien puede aminorar el estrés.



Descargar el [Mi diario de Persona Cuidadora](#). Esta guía está diseñada para ayudarle a mantener la organización en lo referente a la atención de su ser querido.



WHOLE you

Derrote sus dolores de cabeza

¿Sus dolores de cabeza le perturban el día? Quizá sea hora de hablar con un médico. Mientras tanto, pruebe algunos de estos consejos de prevención.

Beba agua. Establezca una rutina. Beba al menos ocho vasos de 12 onzas de agua al día. Ponga recordatorios en su calendario o configure una alarma en su teléfono. Tenga a mano una botella de agua y llévela a reuniones y salidas de rutina. Beber suficiente agua no sólo ayuda a eliminar los dolores de cabeza, sino que también combate la fatiga, previene los calambres musculares y mantiene la piel hidratada y radiante.

Descanse. Siga un horario. Asegúrese de dormir al menos entre seis a ocho horas todas las noches. ¡Esto incluye los fines de semana! Establecer un patrón de sueño ayuda a reparar y reponer su cuerpo. Este equilibrio puede limitar los dolores de cabeza.

Controle los factores desencadenantes. Mantenga un registro o diario de sus dolores de cabeza para descubrir qué podría estar causándolos. ¿Cuándo comenzó el dolor? ¿Qué lo originó? ¿Cuánto tiempo duró? ¿Qué ayudó a aliviarlo? Por supuesto, hay desencadenantes inevitables como el polen, los cambios en el clima y la

humedad. Tenga especial cuidado con lo que sí puede controlar, como los alimentos y los desencadenantes domésticos.

Ejercítese. Inicie una actividad. Pruebe caminar, trotar o andar en bicicleta. Estas actividades activan los músculos y aumentan el flujo sanguíneo para disminuir las posibilidades de que se presente un dolor de cabeza. Ejercitarse regularmente también previene enfermedades cardíacas, cáncer y derrames cerebrales.

Disminuya el consumo de cafeína. La cafeína es poderosa. Puede darle un impulso de energía y aumentar el estado de alerta. Sin embargo, también puede causar dolores de cabeza. Limite su consumo de café, té y refrescos. Intente apegarse a sólo una bebida con cafeína al día. O puede prepararse una taza con mitad de café regular y mitad descafeinado. ¡Tiene el mismo maravilloso sabor, pero con la mitad de cafeína!



Usted tiene derechos y responsabilidades

Como miembro, hay cosas que puede esperar de su plan de salud. También hay cosas que su plan de salud espera de usted. Esto se denomina derechos y responsabilidades. A continuación presentamos algunos. Puede leer todos los derechos y responsabilidades en su [manual para miembros](#).

Estos son algunos de sus **derechos** como miembro:

- Recibir todos los servicios apropiados que ofrecemos
- Ser tratado con respeto
- Saber que su información médica se mantendrá en privado
- Tener la posibilidad de obtener una copia de su historia clínica
- Crear una [directiva anticipada](#)

Algunas de sus **responsabilidades** incluyen:

- Trabajar para [mejorar su propia salud](#)
- Hacer preguntas si no comprende
- Mantener sus citas programadas
- Tratar a los proveedores y a las personas con respeto
- Mostrar su tarjeta de identificación de miembro
- Comunicarle a su médico si le atendieron en una sala de emergencias

Llame a Servicios para Miembros al 1-844-385-2192, Retransmisión de Nebraska 711 si necesita una versión [derechos y responsabilidades](#).

Su hogar puede afectar la salud

Un hogar seguro y limpio es importante para su salud. Más de dos millones de personas en Estados Unidos viven en hogares con problemas graves de seguridad. Un entorno de vivienda deficiente puede ocasionarle enfermedades. La vivienda húmeda, fría y mohosa está relacionada con el asma y otros problemas de la respiración. La alfombra sucia puede contener mucha mugre y alérgenos que pueden enfermarle.

En las casas más viejas en ocasiones hay toxinas peligrosas, como pintura de plomo o asbestos. Vivir en una casa con estos problemas puede hacer que su salud se empeore. Esto puede hacer que falte al trabajo. O que sus hijos falten a la escuela. Y puede significar que tenga que ir a más citas médicas y obtener más ayuda médica.

Las condiciones de vivienda poco seguras pueden ocasionar problemas serios de salud. Si usted y su familia empiezan a tener problemas de salud nuevos y repetitivos, debiera buscar ayuda médica. También puede examinar de cerca su hogar. Algunas señales que su hogar puede tener problemas de seguridad son:

- Problemas para respirar e irritación de la garganta
- Respirar con silbido, ataques de estornudos, sangrado de la nariz
- Mayor cantidad de ataques de asma
- Irritación de los ojos • Dolores y molestias
- Dolores de cabeza recurrentes

Si usted vive en un hogar alquilado, tiene derecho a que ese lugar sea seguro. Busque signos de que la propiedad podría tener problemas con la temperatura, el moho o plagas, incluidos:

- Alfombras y pisos sucios o viejos
- Manchas de agua en el piso o el techo
- Hoyos en las paredes • Olor a humedad

Si considera que su hogar está enfermándoles, a usted y a su familia, hay ayuda. El Departamento de Vivienda y Desarrollo Urbano de Estados Unidos (U.S. Department of Housing and Urban Development; HUD) cuenta con una [herramienta de localizador de recursos](#). Ésta le ayudará a encontrar recursos de vivienda en Nebraska. También se ofrece información y ayuda para prevenir el embargo. Los Centros para el Control de las Enfermedades (Centers for Disease Control; CDC) tienen información y recursos sobre [la prevención del envenenamiento por plomo](#).

¡Gana recompensas! \$20 - Prueba de detección de plomo antes de los 2 años de edad (niños).

Fuentes: National Center for Biotechnology Information, ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1447157/

A dónde acudir para obtener atención

Al elegir a dónde acudir para obtener atención médica, considere todas sus opciones. Muchas personas se sorprenden al averiguar que a menudo, la sala de emergencias no es una de esas opciones. Para estar preparado(a), sepa cuál es el mejor sitio al que puede acudir dependiendo de su padecimiento médico.

Línea De Consejo De Enfermería Gratuita Que Atiende 24/7.

Los profesionales médicos pueden contestarle sus preguntas de salud y ayudarle a hacer citas médicas. Llámenos sin costo: 1-844-385-2192, Nebraska Retransmisión 711. Llame para obtener:

- Ayuda para atender a un niño enfermo
- Dermatitis del pañal
- Ayuda para saber si debe consultar a su PCP
- Respuestas a preguntas acerca de su salud



Proveedor De Atención Primaria (PCP). Su proveedor de atención primaria (PCP, siglas en inglés) es su proveedor principal. Llame al consultorio para programar una visita, si es que no necesita atención médica inmediata. Haga una cita para:

- Vacuna • Examen de bienestar anual
- Ayuda con resfriados, gripe y fiebres
- Consejo general sobre su salud integral
- Problemas de salud continuos como el asma o la diabetes



Centro De Atención Urgente Dentro De La Red. Vaya a un centro de atención urgente cercano si su enfermedad o lesión no amenaza su vida y el consultorio de su PCP está cerrado. Haga una cita para:

- Síntomas de gripe con vómitos • Esguinces
- Infecciones de oído • Fiebres altas



Sala De Emergencias (ER). Antes de ir a la sala de emergencias, considere todas sus opciones. Visite la sala de emergencias si tiene una lesión o enfermedad QUE AMENAZA SU VIDA. Vaya a la sala de emergencias para:

- Sangrado que no se detiene • Problemas para respirar
- Dolor de parto u otro sangrado (si está embarazada)
- Síntomas de choque (sudoración, mareos, piel pálida)
- Quemaduras graves • Haber consumido veneno
- Heridas de arma de fuego o cuchillos • Fractura:
- Dolor de pecho o síntomas de ataque cardiaco
- Sobredosis de drogas • Convulsiones o ataques
- No poder ver, moverse o hablar repentinamente



WHOLE YOU

¿Está dispuesto(a) a realizar el cambio? Ser un abandono.

Alto costo de fumar. Todos sabemos que fumar es malo para la salud, pero ¿sabía que también es malo para la billetera? El precio promedio de un paquete de cigarrillos es aproximadamente \$6.28. Basándose en este precio, usted puede calcular cuánto está gastando en cigarrillos cada mes y cada año. ¿Cuánto gasta? ¿Fuma también su cónyuge o pareja? ¿Cuánto gastan entre los dos?

Si fuma esta cantidad de cigarrillos en 1 día	Esto es lo que gasta en 1 mes	Esto es lo que gasta en 1 año
10	\$94	\$1,128
15	\$141	\$1,692
20	\$188	\$2,256

¿Qué más podría comprar con ese dinero? Si deja de fumar, puede usar el dinero que ahorra en cigarrillos para comprar algo especial como muebles, ropa o zapatos nuevos. Además

puede usar el dinero para pagar su cuenta de teléfono, comprar provisiones, o ponerle gasolina a su automóvil.

¿Es seguro usar los cigarrillos electrónicos? Aunque los cigarrillos electrónicos no contienen algunas de las sustancias químicas dañinas que contienen los cigarrillos regulares, eso no significa que su uso sea más seguro. Los cigarrillos electrónicos también contienen nicotina. La nicotina eleva la presión arterial y puede dañar los vasos sanguíneos. Puede causar ataques cardíacos y derrames cerebrales y hacer más difícil que el cuerpo sane.

El líquido con nicotina que contienen los cigarrillos electrónicos puede ser venenoso o hasta mortal. Es muy peligroso beberlo y hasta que entre en contacto con la piel. En el caso de algunos sabores, puede ser peligroso hasta respirarlos. El líquido de nicotina debe siempre mantenerse fuera del alcance de los niños. Se ha determinado que el vapor de algunos cigarrillos electrónicos también contiene partículas diminutas de metal. Estas pequeñas partículas de níquel, estaño o aluminio pueden introducirse en los pulmones y causar daños.

La Administración de Alimentos y Medicamentos (Food and Drug Administration; FDA) no ha aprobado a ningún cigarrillo electrónico para ayudar a que las personas dejen de fumar. De hecho, ahora todos los cigarrillos electrónicos deben tener una advertencia de adicción a la nicotina. Los cigarrillos electrónicos no pueden venderse a personas menores de 21 años en Nebraska.

Existen muchos productos seguros que pueden ayudarle a dejar de consumir tabaco o usar cigarrillos electrónicos. A éstos se les denomina terapias de reemplazo de nicotina y podría conocerlos como chicle, parches o pastillas de nicotina. Dejar de fumar está cubierto a través de **Tobacco-Free Nebraska**. Llame al 1-800-QUIT-NOW (784-8669) para más información.

Los beneficios de dejar de fumar. Fumar cigarrillos es la causa principal de enfermedades y muertes prevenibles en Estados Unidos. Más de 480,000 personas mueren cada año debido a que fuman. Alrededor de 16 millones de personas en Estados Unidos también viven con problemas de salud debido a que fuman. Los beneficios para la salud de dejar de consumir tabaco van desde inmediatos hasta de largo plazo.

- **20 minutos después:** El ritmo cardíaco y la presión sanguínea empiezan a bajar.
- **12 horas después:** Los niveles de oxígeno en la sangre empiezan a elevarse. Los niveles de monóxido de carbono en la sangre empiezan a regresar a lo normal.
- **24 horas después:** Sus probabilidades de sufrir un ataque cardíaco empiezan a disminuir.
- **48 horas después:** Sus sentidos del gusto y olfato empiezan a mejorar.
- **De 2 semanas a 3 meses después:** El flujo sanguíneo por el cuerpo empieza a mejorar. Esto hace que sea más fácil hacer cosas como caminar y subir escaleras.
- **De 1 a 9 meses después:** Los pulmones están más limpios, lo que significa que tiene menos probabilidades de toser, tener problemas de los senos nasales o infecciones.
- **1 año después:** Su riesgo de padecer enfermedad cardíaca por fumar es menos de la mitad de lo que hubiera sido si todavía continuara fumando.

Nebraska Total Care se preocupa por la salud de usted y su familia. Una de las mejores maneras de mejorar su salud y bienestar es **dejar de fumar y/o usar tabaco**. ¿Está dispuesto(a) a realizar el cambio? Nuestro número telefónico es 1-844-385-2192, Nebraska Retransmisión 711.



WHOLE you

Haga que su plan de salud trabaje para usted

Su salud es una de las cosas más importantes que tiene. Cuide a su mente y cuerpo utilizando todos los beneficios que su plan de salud ofrece.

Gane recompensas. Motívese para estar saludable con nuestro [programa de recompensas My Health Pays®](#). Los dólares de recompensa se pueden usar en Walmart y para otros gastos domésticos como servicios públicos o servicios de cuidado infantil. Vea nuestro [video](#) sobre el programa My Health Pays®. (Esta tarjeta no puede usarse para comprar productos de armas de fuego, tabaco o alcohol.)

Revítese la vista. En el médico de los ojos le realizarán pruebas para descartar cualquier problema de ojos. Asegúrese de conocer su historial médico familiar. Si necesita ayuda para encontrar a un médico de los ojos, consulte a su proveedor de atención primaria (PCP).

Pregunte sobre las vacunas. Cuando esté en el consultorio del médico, pregunte sobre las vacunas que necesita. Al obtenerlas, se protege a sí mismo o misma y a los que le rodean. Tenga en cuenta que algunas vacunas necesitan “refuerzos” para seguir surtiendo efecto. [¡Gana recompensas!](#) \$10 - Vacuna anual contra la gripe.

Planifique una revisión de bienestar. No visite a su proveedor de atención primaria solamente cuando tenga problemas de salud. Es importante hacerse una revisión anual para adelantarse a cualquier problema de salud. Si ha estado sintiendo más cansancio de lo habitual o teniendo dificultades para dormir, su médico puede ayudarle a encontrar la causa. [¡Gana recompensas!](#) \$20 - Revisión anual con su proveedor de atención primaria (adultos).

Explore la biblioteca de salud. Nebraska Total Care le da acceso fácil a más de 4,000 páginas de información sobre salud y medicamentos. ¿No está seguro(a) de qué hacer cuando tiene un resfrío o la gripe? O ¿cuánto protector solar aplicar? O ¿qué hacer si está esperando un bebé? Busque estos temas y más en esta [Biblioteca de salud Krames Staywell](#).



¡Visite nuestro sitio web y portal de miembros seguro!



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

Visite [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, ver aprobaciones, consultar saldo de recompensa

¡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