

WHOLE you

Boletín de Verano 2020

Conozca su Sangre Números de Presión

¿Conoce sus valores de la presión arterial? Ese es el primer paso para combatir la presión arterial alta. La **presión arterial alta** puede incrementar el riesgo de sufrir una enfermedad cardíaca o un derrame cerebral. También puede causar ataques cardíacos o enfermedades renales. A continuación, se presentan tres formas para controlar su presión arterial:

- **Consuma una dieta saludable.** Esto significa menos grasa, sal y azúcar y más granos integrales y vegetales. Limite el alcohol y las bebidas azucaradas.
- **Manténgase activo.** El ejercicio regular puede fortalecer su corazón. También puede ayudar a mantener su peso bajo.
- **Tome sus medicamentos.** ¿Su médico le ha recetado medicamentos para controlar su presión arterial? Asegúrese de tomarlo exactamente según la indicación.

Nebraska Total Care puede ayudarlo a controlar su presión arterial. Tenemos programas de administración y manejo de enfermedades para los miembros con ciertas condiciones.



La soledad le modifica la salud

La soledad puede presentarse en la vida de cualquiera de nosotros. Las habilidades sociales de los niños y adolescentes empiezan en la escuela y, cuando faltan mucho a las clases o tienen dificultad para integrarse, pueden sentirse solos o solas. En el caso de los adultos, no tener un trabajo y sentirse fuera de la jugada puede hacerles sentirse solos. Los adultos de edad más avanzada pueden sentirse solos si no pueden salir de su hogar. Es vital ver la forma en que la soledad puede modificar la salud, la suya o la de un ser querido.

Sentirse solo o sola puede perjudicarle la salud y causarle:

- Depresión, estrés, preocupación
- Malos hábitos de dormir
- Dolores de cabeza

Para su salud general, es muy valioso conectar con otras personas. Socializar le ayuda a tener una sensación de pertenencia y a evitar sentirse infeliz. Pasar tiempo con la familia y las amistades puede ayudarlo a que se sienta menos solo o sola. Incluso si tiene muchas amistades en los medios sociales, es bueno reunirse en persona. Si uno de sus familiares o algún niño o niña está sintiéndose solo o sola, intente comunicarse con ellos o usar algunos de nuestros consejos para ayudarles a socializar. Podemos ayudarlo a encontrar apoyo local para combatir la soledad. Llámenos en cualquier momento al 1-844-385-2192, Servicio de Retransmisión de Nebraska 711.

Su Opinión es Importante para Nosotros

Como presentar una apelación o queja

Hacemos nuestro mejor esfuerzo para brindarle la atención médica que necesita. Queremos saber si no está satisfecho con su atención médica. Las apelaciones y las quejas son dos maneras de informarnos sobre sus inquietudes.

Apelaciones: Es posible que Nebraska Total Care decida que usted no necesita un tratamiento o servicio. Si decidimos detener o negar un servicio, se le notificará por correspondencia. Si no está de acuerdo con esta decisión, puede presentar una apelación. Una apelación es una solicitud para cambiar una decisión. Puede presentar una apelación por vía telefónica, en persona o por escrito.

Quejas: ¿Está insatisfecho con el cuidado que recibió o con la forma en la que fue tratado por el plan o un proveedor? Queremos ayudarle con sus inquietudes. Puede presentar una queja, también llamada reclamación.

Las apelaciones y las quejas deben enviarse dentro de determinados plazos. Consulte su Manual para miembros o llame a Servicios para Miembros al 1-844-385-2192, al retransmisor 711 para obtener más información.



¡Visite nuestro portal seguro!

Visite [NebraskaTotalCare.com](https://www.NebraskaTotalCare.com) para registrarse para su cuenta en línea gratuita hoy mismo. Puede obtener acceso a reclamaciones, cambiar su médico primario, reimprimir su tarjeta de ID del plan, ¡y mucho más!

Su Tiempo Importa

Valoramos su tiempo

Valoramos su tiempo. Nebraska Total Care quiere asegurarse de que usted reciba la atención que necesita, cuando la necesite. Trabajamos con los proveedores para establecer estándares para los tiempos de espera.

- Lo atenderán en un plazo de 4 semanas para la atención médica de rutina.
- Lo atenderán en un plazo de 72 horas para la atención por malestares.
- En el caso de atención de urgencia, lo atenderán el mismo día.
- En el caso de atención de cuidados especializados, será atendido en un plazo de 30 días.
- Desde la sala de espera, deberían llevarlo a la sala de examen dentro de los 45 minutos del horario de la consulta programada.

¿No puede obtener una cita dentro de esos plazos? Llame a Servicios para Miembros. Podemos ayudarle.

Conozca sus responsabilidades

Como miembro, usted tiene ciertas **responsabilidades**. El tratamiento puede funcionar mejor si usted hace estas cosas. Cuando en sus citas:

- Trabajar para mejorar su propia salud.
- Dar a los proveedores información médica exacta y completa.
- Seguir el tratamiento prescrito. O informar a su proveedor tan pronto como sea posible la(s) razón(ones) por la(s) que no puede seguir el tratamiento.
- Hacer preguntas a sus proveedores para ayudarle a entender el tratamiento. Informarse sobre los riesgos, beneficios y costos posibles de los tratamientos alternativos.
- Cancelar citas por anticipado cuando no pueda asistir a las mismas siempre que sea posible.

EPSDT

Servicios de Detección, Evaluación y Tratamiento Tempranos y Periódicos (EPSDT) son cuidados preventivos para niños menores de 21 años. También se denominan chequeos para niños sanos. Las visitas al médico cuando su hijo está bien ayuda a asegurarse de que esté creciendo, sano y seguro. Los Servicios de Detección, Evaluación y Tratamiento Tempranos y Periódicos son clave para asegurar que los niños y jóvenes reciban servicios preventivos y especializados dentales, de salud mental y del desarrollo.

Prueba de detección de plomo

Todos los niños deben hacerse la prueba de envenenamiento por plomo con un análisis de sangre antes de cumplir los dos años. Usted o sus hijos pueden verse saludables. Pero aún puede tener altos niveles de **plomo en la sangre**. La única forma de saberlo con certeza es que un proveedor de atención médica le haga un análisis de sangre.

El plomo es tóxico para los niños:

- Es posible no notar ningún síntoma de envenenamiento con plomo en los niños.
- El plomo puede causar problemas de comportamiento y aprendizaje, como también trastornos del sueño.

Otros síntomas: torpeza, debilidad, dolor de cabeza y problemas de audición. También puede lentificar el crecimiento y crear problemas de estómago, convulsiones y coma.

Visitas de niño sano

Programa **visitas del niño sano** a estas edades:

- 3 a 5 días de edad
- 1 mes de edad
- 2 meses de edad
- 4 meses de edad
- 6 meses de edad
- 9 meses de edad
- 12 meses de edad
- 15 meses de edad
- 18 meses de edad
- 24 meses de edad
- 30 meses de edad
- Anualmente hasta los 20 años de edad

Inmunizaciones

Las vacunas son una de las mejores maneras de protegerse contra las enfermedades. Las enfermedades prevenibles por **inmunización** pueden ser muy graves, pueden requerir hospitalización o incluso ser mortales. Las vacunas son vitales para todos los niños, desde bebés hasta la adolescencia.

¡Gana recompensas!

\$10 - Bebé: 1 por visita de bebé sano, de 0 a 15 meses de edad, hasta \$60

\$20 - Niños: prueba de detección de plomo antes de los 2 años de edad

\$10 - Niños: visita anual de niño saludable, de 2 a 21 años de edad

\$10 - Niños: vacuna contra el VPH para niños, por dos dosis en un plazo de 12 meses, antes de 13 años de edad

La Vacuna Tdap Protege a la Mamá y al Bebé

Todas las embarazadas deben aplicarse la vacuna Tdap entre los 6 y 8 meses de embarazo. Esta es una forma eficaz y segura de protegerles, a usted y a su bebé, de enfermedades y complicaciones serias y de la tos ferina (tos convulsiva). Aplicarse la vacuna **Tdap** durante el embarazo le transfiere la protección a su bebé y ayuda a evitar que él o ella padezca de tos ferina después de nacer.

La tos convulsiva:

- Se contagia fácilmente
- Puede afectar a personas de todas las edades
- Causa tos
- Causa problemas con la respiración en los bebés
- Puede ser seria o mortal para los bebés

Cuando tenga 6 meses de embarazo, pregunte a su médico sobre la vacuna Tdap.

Debe aplicarse la vacuna Tdap durante cada embarazo.

Como afiliada de Nebraska Total Care, esta vacuna no tiene costo para usted. Protéjase, a usted y a su bebé.

Nebraska Total Care puede ayudar si tiene preguntas sobre **inmunizaciones**.



Use Todos los Beneficios de su Plan de Salud

¿Sabe cuáles son todos los beneficios que brinda su cobertura? Van más allá de la atención médica. Además de ellos, ofrecemos algunos servicios adicionales para ayudar a los miembros a estar bien. Éstos se conocen como **Servicios de Valor Agregado**. Algunos de estos servicios están disponibles para todos los miembros de Nebraska Total Care. Otros se ofrecen a miembros que cumplen con ciertos criterios de salud. A continuación, se listan algunos de los servicios adicionales que ofrecemos.

TRANSPORTE

Si necesita transporte a su médico, ¡podemos ayudar! No se pierda otra cita. Le ayudaremos a llegar hasta sus visitas relacionadas con la salud.

PROGRAMA DE RECOMPENSAS

Gane recompensas al hacer cosas saludables, como hacerse su revisión anual. Puede gastar sus recompensas para ayudar a pagar por: servicios públicos, transporte, telecomunicaciones, servicios de cuidado infantil, educación o renta.

BOYS & GIRLS CLUB

Tener habilidades sociales es importante para los niños, y también lo es tener confianza. Obtenga una membresía para niños y niñas de 6 a 18 años de edad para que asistan al Boys & Girls Club (club de niños y niñas) local.

JARDINES COMMUNITARIOS

Nebraska Total Care pagará por una parcela de un jardín comunitario por hogar. Contamos con relaciones con gran cantidad de jardines en el estado. Comuníquese con su jardín local para averiguar si ya estamos trabajando con ellos.

WEIGHT WATCHERS

Aprenda cómo bajar de peso y edificar hábitos saludables. Nebraska Total Care provee a los miembros elegibles vales para participación en línea en Weight Watchers (observadores de peso).

EXÁMENES FÍSICOS PARA DEPORTES

Nebraska Total Care cubre los exámenes físicos para deportes requeridos para los miembros de 4-18 años. Comuníquese con el PCP del joven para recibir servicios.

AFILIACIONES A YMCA

Nebraska Total Care pagará una membresía de tres meses para cada miembro(a). Este es un beneficio que se brinda una única vez.

[Ver todos los Servicios de Valor Agregado en línea.](#)

5 Consejos para Conseguir el Trabajo

Los gerentes de contratación tienen que repasar muchos currículums vitae y perfiles de LinkedIn. Después de un tiempo, todos empiezan a verse iguales. ¡No permita que el suyo se pierda! Siga estos cinco consejos y asegúrese de que lo vean por segunda vez.

Evite escribir como robot. Ser profesional no significa que necesita redactar como un robot. Evite el lenguaje demasiado formal y más bien redacte en forma conversacional.



Copie lo que admira. Use Google para realizar búsquedas de currículums vitae de gente exitosa. Estudie sus perfiles de LinkedIn. Reúnase con contactos cuyas carreras le interesen y pida sus opiniones y comentarios. Esto le ayudará a destilar el tipo de comentarios que obtiene y asegurar que sean relevantes para usted.

No tengas miedo de colorear fuera de las líneas.

Cualquier persona puede buscar una plantilla para currículums vitae en Internet. Dese permiso de personalizar su currículum vitae o perfil de LinkedIn a su propio estilo. ¿Qué le hace un candidato o candidata única para este trabajo?

Haga que sea relevante. Quizá está solicitando un trabajo en un campo nuevo para usted. Eso está bien si no tiene mucha experiencia. Averigüe cuáles aspectos de su trabajo anterior pudieran ayudarle en este puesto nuevo. Enfóquese en esas responsabilidades laborales y hable sobre cómo podrían ayudarle en el trabajo nuevo.

Sea breve y vaya al grano. Cuando se trata de currículums vitae y perfiles de LinkedIn, menos generalmente es más. Elija únicamente las partes más importantes de sus antecedentes laborales y enfóquese en ellos. Prepare un currículum vitae sencillo visualmente y no más largo de una página. Los perfiles de LinkedIn pueden obtenerse de lo que está en su currículum vitae.



WHOLE you

La adicción es poderosa



No todas las personas que se toman un trago o prueban una droga tienen problemas de abuso de sustancias. Pero en algunas personas, lo que comienza siendo un uso social puede llevar al abuso y luego a la adicción. La adicción a sustancias como las drogas y el alcohol también se conoce como trastorno por abuso de sustancias.

¿Qué es una adicción?

El hecho de empezar a consumir drogas o alcohol es su propia decisión. Pero una vez que el cerebro queda expuesto a la sustancia adictiva, este comienza a cambiar. Estos cambios en el cerebro dominan el autocontrol. El cerebro es reprogramado para creer que la sustancia es algo bueno y que la necesita para sobrevivir. Esta reprogramación es muy fuerte. Con el tiempo, usted deja de sentir placer con otras cosas que antes disfrutaba. La adicción es más poderosa. Necesita la droga y ya no piensa en el daño físico, emocional y social que causa.

La única manera de sobreponerse a una adicción es dejar de consumir la sustancia. Al no consumirla, su cerebro se puede recuperar y puede regresar a su funcionamiento normal. Usted puede volver a aprender a encontrar placer en otras cosas, pero su cerebro siempre estará en riesgo de adicción. La adicción es muy poderosa.

¿Tienes un problema?

Puedes [hacerte estas preguntas](#) que se encuentran en la [Biblioteca de Salud Krames](#). Sus respuestas le ayudarán a determinar si tiene problemas a causa del abuso de sustancias.

Obtener ayuda ahora

No es fácil reconocer que uno tiene un problema con el alcohol o las drogas. Enfrentarlo requiere valor y sinceridad. Pero una vez que esté listo para considerar su manera de consumir sustancias, habrá dado un gran paso para superar el problema. Al encarar su problema, también estará aceptando que es responsable de sus actos y que cambiar su comportamiento depende de usted. Hay muchos programas y personas que pueden ayudarlo. Está bien buscar ayuda. También es el primer paso para rehacer su vida.

La recuperación es un proceso largo. Deberá dar varios pasos. En cada uno, se concentrará en modificar los elementos que contribuían a su problema. Sus amigos y familiares también pueden ayudarlo una vez que esté colaborando con profesionales. Juntos pueden hacer los cambios necesarios para lograr superar el problema.

No hay un solo tratamiento de la adicción que funcione para todo el mundo. El tratamiento que sea mejor para usted puede depender de muchos factores. Para muchas personas, el tratamiento puede ser una combinación de medicamentos, cambios en el comportamiento y apoyo. Esto lo ayudará a tener una vida positiva y gratificante.

Encuentre soporte duradero

Estos grupos están dirigidos por personas que se han recuperado. Su propósito es brindarse apoyo emocional y social unos a otros compartiendo las experiencias que han tenido con el abuso de sustancias, y guiando a otros en el proceso de recuperación. También hay grupos de apoyo para los seres queridos de las personas adictas a las drogas.

[myStrength](#) (mi fuerza) puede ayudarlo a hacer cambios, hacer frente a las recaídas, perdonarse a sí mismo y superar los antojos de la adicción. [myStrength](#) es gratis para los miembros.

Cómo hacer cambios en el estilo de vida

La recuperación de un trastorno por abuso de sustancias o de otra adicción requiere que construya una nueva vida. Para esto tendrá que encontrar nuevos intereses. También tendrá que crear nuevas relaciones. Y deberá cuidarse mejor. Todas estas cosas lo ayudarán a sustituir el consumo de sustancias por una nueva vida más sana. También lo ayudarán a mantenerse alejado de todo lo que podría hacer que vuelva a consumir las sustancias. Una parte importante de la recuperación consiste en cambiar los hábitos. Aquí tiene varios cambios que tal vez le convenga hacer.

- Encuentre nuevas actividades
- Construya relaciones
- Haga ejercicio y aliméntese bien
- Mantenga el contacto con los profesionales médicos y especialistas en adicción
- Relájese y duerma lo suficiente

Línea para crisis por adicción 24/7

Nebraska Total Care está aquí para ayudarlo. Si tiene una crisis por adicción, no espere para buscar ayuda. Llámenos en cualquier momento al 1-844-385-2192, servicio de retransmisión de Nebraska 711. Oprima * para hablar con un profesional autorizado.

WHOLE you

¿Cuáles son sus Deseos?

Puede ser difícil hablar sobre el final de la vida. Pero es importante hablar de eso ahora. De esta forma, sus seres queridos sabrán cuáles son sus deseos si no puede hablar por sí mismo. Una directiva anticipada es un documento que dice qué tratamientos desea y cuáles no. Una directiva anticipada Nebraska le brinda las herramientas para crear un plan con su médico en caso de que no pueda tomar decisiones sobre su atención médica.

Tipos de directivas anticipadas

Un poder notarial para atención médica: nombra a alguien a quien se permite que tome decisiones de atención médica por usted si ya no puede comunicar lo que quiere. Esto puede ser para salud física y salud mental.

Un testamento en vida: informa a los médicos qué tipo de atención médica quiere recibir (o no recibir) si ya no puede comunicar lo que quiere. Esto le permite decidir por anticipado qué tratamientos

para prolongar la vida querría y cuáles no querría. Un testamento en vida solo se usa cuando usted está cerca del final de la vida y no hay esperanza de que usted se recupere. Esto podría incluir:

- Tubos para alimentación
- Máquinas para respirar
- Trasplantes de órganos
- Tratamientos para que esté cómodo(a)

Una orden de “no resucitar” (DNR, siglas en inglés): informa a los proveedores de atención médica que no se le dé RCP si su corazón y/o respiración paran. Una orden de DNR solo se refiere a RCP. No da instrucciones sobre otros tratamientos.

Una vez que tenga una directiva, todavía queda más por hacer. Asegúrese de que su médico coloque una copia en su archivo. Asegúrese de que sus seres queridos sepan dónde encontrar una copia. Puede obtener más información sobre [directivas anticipadas](#) en [NebraskaTotalCare.com](#).

¡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