

WHOLE you



Boletín de Otoño 2020

¿Necesita ayuda?

LIHEAP. El Programa de Asistencia para Gastos de Energía para Hogares de Bajos Ingresos (LIHEAP) ayuda a los hogares de bajos ingresos a mantenerse seguros y saludables. El LIHEAP ayuda a las personas y familias con los costos de calefacción y refrigeración del hogar. También podría ayudarle con las cuotas de reconexión y depósitos, así como con los costos de ventiladores, reparación y reemplazo del calentador en caso de emergencia. Solicite esta ayuda llenando una solicitud con [ACCESSNebraska](#) llamando al 800-383-4278.

SNAP. SNAP es un programa federal que ayuda a añadir dinero extra a su presupuesto para alimentos. Esto ayuda a las personas de bajos ingresos o sin ingresos a comprar alimentos saludables y trabajar hacia ser autosuficientes. Para ser elegible para recibir los beneficios de SNAP, la familia debe satisfacer ciertos criterios. Se le harán preguntas sobre las cosas que tiene y su ingreso.

Los beneficios de SNAP sólo pueden usarse para comprar comida. Pueden usarse en la mayoría de los supermercados. Con los beneficios de SNAP no pueden comprarse bebidas alcohólicas, comida para mascotas, productos de papel o tabaco ni otros artículos que no sean alimentos. Puede solicitar estos beneficios a [ACCESSNebraska](#) llamando al 800-383-4278.

Nebraska 211. Las personas en Nebraska enfrentan desafíos todos los días y pueden no saber cómo encontrar programas locales que puedan ayudarlos. [Nebraska 211](#) conecta a los vecinos con servicios cercanos que pueden ayudar.

¿Ese servicio está cubierto?

¿Tiene alguna pregunta sobre si un servicio médico está cubierto o no? Nebraska Total Care puede decírselo. Nuestro departamento de Administración de la Utilización (Utilization Management, UM) puede ver sus registros de salud y hablar con su médico.

Las decisiones de cobertura se basan en:

- Si el servicio es necesario
- Si el servicio tiene buenos resultados
- Si el servicio es adecuado para usted

Los servicios que son médicamente necesarios son aquellos que:

- Evitan o tratan enfermedades y afecciones
- Concuerdan con los estándares médicos
- Se proveen en un lugar seguro

¿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.

El departamento de UM de Nebraska Total Care no toma decisiones en función de razones financieras. No recompensamos a los médicos o al personal por negar la atención.

¿Tiene preguntas? Llame a Servicios para Miembros al 1-844-385-2192, retransmisor 711.

Pasos sencillos para prevenir o controlar la diabetes

¿Está en riesgo de diabetes?

La diabetes tipo 2 es una afección en la que los niveles de azúcar en la sangre son más altos que lo normal. Esto sucede cuando su cuerpo no usa la insulina de la manera adecuada. Algunas personas corren un mayor riesgo de padecer diabetes tipo 2. Esto incluye a personas que:

- Tienen sobrepeso
- Tienen más de 45 años
- Tienen familiares con diabetes
- Tienen presión arterial alta
- Son afroamericanos, nativos de Alaska, indios americanos, asiáticos americanos, hispanos/latinos, nativos de Hawái o de las islas del Pacífico

Si tiene diabetes tipo 2, debe acudir a consulta con su proveedor varias veces al año. Su proveedor puede asegurarse de que su diabetes esté bajo control. Es posible que necesite estar atento a lo que come. Es posible que deba tomar pastillas o ponerse inyecciones de insulina. Es importante tratar su diabetes. La diabetes no tratada puede dañar los ojos, los riñones, los nervios o el corazón.

Puede obtener más información sobre la diabetes. Visite nuestros [Recursos de Salud](#) en línea o la [Biblioteca de Salud de Krames](#). Nebraska Total Care cuenta con servicios de Administración de la Salud. Podemos ayudarlo a vivir con enfermedades crónicas como la diabetes. O llame al 1-844-385-2192, retransmisión 711 paramás información.

Pasos sencillos para prevenir o controlar la diabetes

En Estados Unidos, a más de un millón de personas se les diagnostica la diabetes cada año. A continuación, le presentamos cinco cambios de estilo de vida que puede

hacer en su vida cotidiana para ayudar a prevenir o controlar este padecimiento.

1 Cómase el arcoíris. Los expertos recomiendan llenar la mitad del plato con frutas y verduras en cada comida. Cada color trae consigo nutrientes únicos, como fibra, potasio y vitaminas. ¡Varíe y pruebe nuevas frutas y verduras para mantener las cosas divertidas!

2 Manténgase haciendo actividad física. Los estudios han demostrado que las personas que hacen ejercicio tienen niveles de glucosa más bajos y pueden procesar mejor el azúcar que las que sólo toman un medicamento para la diabetes. Puede ser difícil ponerse en movimiento cuando se siente cansado o cansada, ¡pero hacerlo le dará más energía! Hable con su médico sobre el plan de ejercicio adecuado para usted.

3 El tamaño sí importa. Calcule los tamaños de las porciones usando artículos que tiene en su hogar. La palma de su mano o unos naipes son del tamaño aproximado de una porción recomendada de carnes magras (tres onzas). Media taza de pasta de grano integral o arroz integral es similar al tamaño de una pelota de tenis. Y puede usar su dedo pulgar para ayudarse a visualizar el tamaño de una porción de una onza, la cual es del tamaño de una porción del queso.

4 Sustituya inteligentemente. Al cambiar la forma de comer, enfóquese en lo que sí puede comer. Encuentre sustituciones fáciles de hacer. El aceite de oliva y aguacate en lugar de mantequilla. Pasta y pan de trigo integral en lugar de pan blanco. Carne seca y frutos secos en lugar de papitas y totopos. Pescado en lugar de carne de res. Agua mineral o saborizada en lugar de refresco y jugo. Estos sencillos cambios hacen un impacto ENORME con el tiempo.

5 Haga un plan. Prepare menús semanales y listas para ir de compras. Incluya el ejercicio en su calendario. Inscribáse en una clase de ejercicio. Compre refrigerios saludables. Programe su visita médica anual y pruebas de diabetes. Al planear de antemano, ¡la falta de tiempo y el estrés cotidiano no le descarrilarán!

Earn Rewards!

\$25 - Personas afectadas – atención anual completa para la diabetes – debe completar todo lo siguiente una vez en el año calendario: prueba HbA1c, análisis de revisión de los riñones, análisis para detectar la retinopatía (examen de ojos con pupila dilatada).



¿Dejar el cuidado de crianza debido a la edad?

Nebraska Total Care puede ayudarlo con su transición a la edad adulta. Llame al 1-844-385-2192, Relé 711.

Necesita el mismo tipo de apoyo que otros adolescentes están recibiendo. En Nebraska Total Care deseamos asegurarnos de que, si vas a salir del sistema de hogares temporales por exceder la edad, puedas continuar obteniendo buena atención de la salud. ¿Es usted un pupilo estatal mayor de 18 años y no vive en casa con uno de sus padres? O, ¿dejará de estar en el cuidado de crianza cuando cumpla 19 años? Puede calificar para los beneficios de Medicaid hasta los 26 años. Medicaid incluye servicios de salud física, salud mental, atención dental y visión.

Después de cumplir los 19 años, serás tu propio otorgante de consentimiento médico (Medical Consenter). Podría ser difícil manejar esto sin apoyo. Nebraska Total Care podemos trabajar directamente contigo para ayudar a asegurar que obtengas la atención que necesitas. El número telefónico es 1-844-385-2192, Retransmisión 711. Visite nuestro sitio web para obtener más recursos para ayudarlo a hacer la [transición a la edad adulta](#).

Mantenga su plan de salud.

Para obtener más información sobre tu elegibilidad de Medicaid, por favor comunícate con [ACCESSNebraska](#) al 855-632-7633. Dígalos que estaba en cuidado de crianza cuando cumplió 19 años y que desea solicitar un seguro de salud de Medicaid. Puede obtener un seguro de salud de Medicaid hasta los 26 años, sin importar cuáles sean sus ingresos.

Ayuda financiera disponible.

[Bridge to Independence](#) (Puente a la independencia) puede ayudarlo a proporcionar apoyo financiero a medida que pasa de la familia de acogida a la edad adulta. Siempre y cuando estés en la escuela, tengas un empleo, o participes en un programa para adquirir un empleo, eres elegible para participar en este programa. Puede descargar la solicitud de inscripción en línea.

Obtenga sus registros personales.

Puede solicitar copias de sus [registros personales](#) que se mantienen en el DHHS de Nebraska.

¿Estás pensando en la universidad?

DHHS puede darle una carta de ayuda financiera. Esta carta enumerará las fechas en que fue un pupilo estatal. Puede usar esto para fines de ayuda financiera universitaria. Llame al 402-471-9272 para hacer esta solicitud.



Nos importa la calidad

Queremos mejorar la salud de todos nuestros miembros. Una manera de lograrlo es mejorar la atención que ofrecemos. Nuestro [programa de Mejora de la Calidad](#) nos ayuda a hacerlo. Verificamos nuestro desempeño estableciendo metas de calidad. También revisamos la calidad y la seguridad de nuestros servicios y atención.

Revisamos la atención proporcionada en todos los niveles, incluyendo la atención de emergencia, la atención primaria y la atención especializada. También nos aseguramos de ayudar a los miembros con diferentes necesidades étnicas, culturales, religiosas y lingüísticas.

Obtenga más información y vea cómo nos desempeñamos en [NebraskaTotalCare.com](#). También puede pedir una copia impresa del último informe de mejora de la calidad. Llame al 1-844-385-2192, retransmisor 711.

Involúcrese

Queremos su participación. Infórmenos qué tal estamos haciendo las cosas. Ingrese en el [Consejo asesor de miembros](#). El grupo se reúne trimestralmente. Esto le da la oportunidad de conversar sobre sus inquietudes con una variedad de personas.

Regale a su bebé el mejor comienzo

Start Smart for Your Baby

Cuando está embarazada, desea cuidar lo mejor posible de usted y su bebé. Pasar por tantos retos en tan corto tiempo puede ocasionar estrés. ¡Es útil saber lo que puede esperar! Los siguientes son unos cuantos puntos que puede mantener presentes.

Obtenga atención temprano

Es buena idea consultar a su médico en cuanto piense que está embarazada. Obtener atención temprano puede ayudarla a tener un bebé más saludable. Su primera visita prenatal le brindará valiosas noticias sobre su bebé. Lo más probable es que su médico le haga análisis de sangre y un ultrasonido para revisar las estadísticas de salud y determinar la fecha programada de su parto. Asimismo, su médico le dará una lista de lo que debe hacer y lo que no debe hacer durante su embarazo.

¡Complete una **Notificación de Embarazo** (Notice of Pregnancy; NOP) para obtener todos sus beneficios de Nebraska Total Care! Puede completar el formulario en el [Portal para miembros](#). Este es el primer paso para obtener importante atención para su hijo o hija, antes y después de que nazca.

Mantenga sus visitas periódicas

Al estar embarazada, las visitas periódicas a su médico forman parte de su vida. Es importante ir a todas sus visitas prenatales, inclusive si se siente bien.

Sus visitas prenatales están programadas:

- Durante las primeras 32 semanas de su embarazo: cada cuatro semanas.
- Las semanas 32 a 36 de su embarazo: Cada dos a tres semanas.
- Desde la semana 36 hasta el final de su embarazo: Una por semana.

Puede anotar preguntas para su médico tan pronto se le ocurran. Tenga su lista consigo durante todas las visitas. Su médico le dirá cuáles pasos tomar para su salud a lo largo de su trayectoria. Puede hablar sobre las vacunas que necesita y el tipo adecuado de comida y ejercicio. También aprenderá sobre los cambios en su cuerpo, cómo prepararse para el trabajo de parto y la llegada de su nuevo hijo o hija.

Siga así

Las visitas médicas no cesan después de que da a luz. Su recién nacido debe ver al médico de tres a cinco días después de nacer y otra vez antes de cumplir el mes de edad. También asegúrese de hacer una cita para su visita posparto alrededor de cuatro a seis semanas después del parto. Durante esta visita, su médico revisará la forma en que su cuerpo está sanando.

Hay gran cantidad de [recursos](#) que puede aprovechar mediante Nebraska Total Care. ¡Asegúrese de usarlos! Con el soporte adecuado, usted y su bebé serán lo más saludables posible durante su embarazo y después de él.

Start Smart

Nuestro programa Start Smart for Your Baby® le ayuda a concentrarse en su salud durante el embarazo. Visite NebraskaTotalCare.com para obtener más información.



WHOLE you

Es importante participar en la educación de los hijos

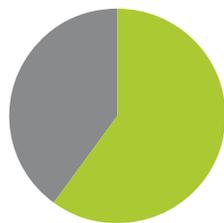
Durante estos últimos meses, se ha hablado mucho sobre la educación. La mayoría de los estudiantes han estado estudiando desde el hogar. Cuando el aprendizaje virtual pasó a ser algo común, se generó estrés para los padres y madres para que ayudaran a sus hijos de todas las edades a aprender en su hogar. Gran cantidad de padres y madres tienen dificultades para entender el trabajo escolar de sus hijos. El 50% de los padres y madres tienen dificultades para ayudar a sus hijos con la tarea escolar.

La educación es importante para que los niños triunfen en el futuro. Participar con sus hijos puede ayudarles a que les vaya bien. Mostrarles su interés les ayuda a mantener su enfoque y a sentirse orgullosos de su trabajo. Mediante su participación, puede ayudar a su hijo o hija a triunfar en la escuela. Los niños que tienen alguien que les apoye cosechan más éxito en la escuela y en la vida.

Puede apoyar el aprendizaje de su hijo o hija al:

- Tener una actitud positiva ante la escuela
- Mantenerse en contacto con los maestros para estar bien informado o informada en todo momento
- Saber si la escuela proporciona algún programa de tutoría o después de las clases
- Crear un espacio exclusivo en el que su hijo o hija pueda hacer sus tareas
- Escuchar cuando su hijo o hija quiera hablar sobre la escuela o sus amigos
- Encontrar programas para ayudar a su hijo o hija a aprender y desarrollar sus intereses

¡No tiene que hacer todo a solas! Hay recursos que pueden ayudarle a participar en la educación de sus hijos. El Departamento de Educación de Estados Unidos cuenta con **recursos** para ayudar a los niños a lo largo de toda su educación. En Nebraska Total Care podemos asistirle a encontrar los recursos locales que necesita para ayudarle a participar en la educación suya y la de su hijo o hija.



60%

de los padres y madres tienen dificultades para ayudar a sus hijos con las tareas escolares.



1 de cada 6

adultos jóvenes abandona la escuela secundaria cada año.



13%

de los estudiantes faltan demasiado a la escuela, lo cual perjudica sus probabilidades de graduarse.

PUEDA AYUDAR A MANTENER A SU FAMILIA FOMENTANDO SU PROPIA EDUCACIÓN

\$10,000

Los adultos que obtienen un diploma de escuela secundaria o GED ganan más por año que los que no lo tienen.



El ayudar a su hijo o hija en el hogar podría hacerle pensar sobre su propia educación. Tener capacitación adicional puede ayudarle a encontrar un trabajo nuevo o ese trabajo que siempre ha querido. Asimismo, puede obtener su GED; los adultos que obtienen un diploma de secundaria o GED ganan \$10,000 más al año que los que no lo obtienen. Nebraska Total Care ofrece **materiales para prepararse para la prueba de GED**. Comuníquese con Servicios para los Afiliados para obtener información adicional. Llame al 1-844-385-2192, Relé 711.

3 Evaluaciones importantes para mujeres

Las evaluaciones de salud para las mujeres son las mejores cosas que puede hacer para cuidarse. La mamografía, las pruebas de detección de cáncer de cuello uterino y clamidia se recomiendan en momentos distintos en la vida de una mujer. Las pruebas de detección están completamente cubiertas por Nebraska Total Care. Si Nebraska Total Care es su seguro principal puede ganar \$15 en recompensas por cada uno que complete. Programe una cita para hacerse sus pruebas de detección hoy.

Prueba de detección de clamidia.

La infección por clamidia es una enfermedad muy común que se transmite por contacto sexual. Debido a que mucha gente no tiene síntomas, la clamidia puede pasar desapercibida hasta que causa problemas graves. Si se deja sin tratar, esta infección puede provocar esterilidad (incapacidad permanente para tener hijos) tanto en las mujeres como en los hombres.

La prueba de clamidia se recomienda para las mujeres de 16 a 24 años que sean sexualmente activas o quienes han tenido un bebé en el último año.

Detección de cáncer de cuello uterino.

El cuello uterino es el extremo inferior del útero. El cáncer de cuello uterino puede propagarse desde el cuello uterino hacia otras partes del cuerpo. Mientras más se extiende un cáncer, más difícil resulta de tratar. Tratar estos cambios puede evitar que se produzca el cáncer. Debido a que

el cáncer de cuello uterino avanza lentamente, los análisis periódicos también pueden ayudar a detectarlo temprano, cuando es pequeño y fácil de tratar.

La prueba de Papanicolaou es una prueba de detección de cáncer de cuello uterino. Hacerse la prueba de detección regularmente es importante a partir de los 21 hasta los 64 años.

Detección de cáncer de seno.

¿Qué es el cáncer de mama? Tener cáncer de mama significa que algunas células de las mamas están cambiando y creciendo de manera descontrolada. Estas no pueden apreciarse a simple vista.

Un mamograma puede ayudar a detectar problemas en los senos, tales como quistes o cáncer. La mamografía es la mejor prueba con que se cuenta en la actualidad para la detección del cáncer de mama. Se recomienda que las mujeres de 50 años y mayores se hagan una cada año.

Para asistencia con la programación de una cita o preguntas, llame a Nebraska Total Care. El número telefónico es 1-844-385-2192, Retransmisión 711.

¡Gana recompensas!

- \$15 - Examen de detección de cáncer de seno (una vez cada dos años)
- \$15 - Examen anual de clamidia (no se incluye para la prueba prenatal)
- \$15 - Prueba anual de detección de cáncer de cuello uterino

¡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, 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