

# WHOLE you

Boletín de Invierno 2021

## ¡Consejo médico, en cualquier momento, en cualquier lugar!

Cuando se trata de atención médica, es bueno conocer todas sus opciones. Y también es bueno saber que Nebraska Total Care ofrece la Línea de Consejo de Enfermería atendida 24/7 sin costo alguno para usted, para que pueda obtener consejo médico, ¡sin salir de su hogar!

**Nuestra Línea de Consejo de Enfermería gratuita** atendida 24/7 le permite obtener respuestas expertas rápidamente de integrantes de enfermería registrados para sus dudas de salud. Los integrantes de este personal han pasado mucho tiempo atendiendo a pacientes. Ahora están deseosos de atenderle a usted.

Use la Línea de Consejo de Enfermería atendida 24/7 para:

- Encontrar a un proveedor de atención primaria (primare care provider; PCP)
- Hablar sobre sus inquietudes al cuidar de una persona enferma
- Determinar cuál es el mejor lugar para obtener atención: su proveedor de atención primaria, la sala de emergencias u otro sitio
- Programar el transporte a una visita médica
- ¡Y más!

Obtener una visita médica normal puede demorar semanas o meses. Y hasta podría no tener la certeza de que necesita una. Este beneficio sencillo, rápido y gratuito es un fabuloso punto de partida si no sabe con certeza cuál es la mejor opción de atención para usted o uno de sus seres queridos. E inclusive, también lo es si lo único que quiere es ¡la tranquilidad de hablar con un experto médico!

## Recompensas saludables 2021

Gane recompensas al **realizar actividades saludables**, como un examen de bienestar anual, exámenes preventivos anuales, pruebas y otras formas de protegerse la salud.

- \$10 – Ir a su primera cita con su médico de atención primaria en los primeros 60 días de su inscripción
- \$ 10 - Adultos: vacuna anual contra la influenza, mayores de 19 años
- \$ 10 - Adultos: chequeo anual con su PCP asignado
- \$ 10 - Examen de detección de riesgos de salud completo dentro de los 30 días posteriores a la inscripción
- \$20 - Mujeres: examen de detección de cáncer de seno (una vez cada dos años)
- \$20 - Mujeres: examen anual de clamidia (no se incluye para la prueba prenatal)
- \$20 - Mujeres: prueba anual de detección de cáncer de cuello uterino
- \$10 - Visitas de bebé saludable: 1 por visita, de 0 a 15 meses de edad, hasta \$60
- \$10 - Niños: visita anual de niño saludable, de 2 a 21 años de edad
- \$20 - Niños: vacuna contra el VPH para niños, por dos dosis en un plazo de 12 meses, antes de 13 años de edad
- \$25 - Personas afectadas – atención anual completa para la diabetes – debe completar todo lo siguiente una vez en el año calendario: prueba HbA1c, análisis para detectar la retinopatía (examen de ojos con pupila dilatada)

# Aprenda cómo dejar de fumar

## Despeje el aire. Acabe con el hábito.

Fumar y consumir otros productos de tabaco están relacionados con gran cantidad de riesgos a la salud, tanto para los fumadores como para los no fumadores. Sin embargo, incluso entendiendo esto, es difícil abandonar estos hábitos. Lo bueno es que, una vez que la persona deja de fumar, puede tener beneficios para la salud, sin importar por cuánto tiempo haya fumado.

Entre los problemas de salud relacionados con el fumar se encuentra el cáncer de pulmón. El riesgo de desarrollar cáncer de pulmón como resultado directo de fumar ha ido aumentando en años recientes debido a las sustancias químicas más dañinas que contienen los cigarrillos.

Puede hacerse cargo de su salud deshaciéndose de su hábito. Los siguientes son algunos pasos que pueden ayudarlo a dejar de fumar:

- **Establezca la fecha en que dejará de fumar.**

Establezca una fecha en que dejará de fumar de siete a 14 días de hoy. Seleccione una época en que pueda relajarse y enfocarse en este cambio. Los días festivos y otras épocas estresantes quizá no sean las mejores para dejar de fumar.

- **Aprenda de sus experiencias anteriores.** Piense en lo que hizo la última vez que intentó dejar de fumar. ¿Qué funcionó? ¿Qué no funcionó? Planee para lidiar con los momentos, lugares y actividades en los que fumó, como tomar café, después de comer o al manejar.



- **Obtenga apoyo y cree una vida sin humo.** Informe a los demás que va a dejar de fumar. Asimismo, establezca reglas para evitar que las personas fumen en su hogar, vehículo o en su presencia. Retire de su hogar, vehículo y lugar de trabajo todos los cigarrillos y ceniceros. También puede encontrar una aplicación móvil para dejar de fumar a fin de ayudarse a mantenerse en el buen camino de su progreso.
- **Hable con su médico.** Comuníquese con su proveedor de atención primaria (primary care provider; PCP) sobre su decisión de dejar de fumar. Su médico podría ofrecerle posibles medicamentos y productos que pueden ayudarlo a dejar de fumar. Algunos medicamentos funcionan mejor que otros. Pida una recomendación.

Sus beneficios de Nebraska Total Care incluyen un programa para [dejar de consumir tabaco](#) que brinda información útil y apoyo. Esto incluye cobertura para artículos auxiliares para dejar de fumar que pueden hacer más llevadero su proceso. Entendemos que no es fácil dejar de fumar.

¿Está dispuesto(a) a realizar el cambio? Para obtener más información, comuníquese con Nebraska Total Care. Nuestro número telefónico es 1-844-385-2192, Nebraska Retransmisión 711.



# ¿Qué es la Enfermedad Cardíaca?

La enfermedad cardíaca es la principal causa de muerte en los Estados Unidos. Más de 600,000 estadounidenses mueren de enfermedad cardíaca cada año.

## ¿Qué es la enfermedad cardíaca?

Existen varias afecciones del corazón que se consideran enfermedad cardíaca. El tipo más común de cardiopatía es la enfermedad de las arterias coronarias. Esto puede causar un infarto. Algunos tipos de cardiopatías pueden involucrar las válvulas del corazón o es posible que el corazón no bombee bien. Esto puede causar insuficiencia cardíaca. Algunas personas nacen con enfermedad cardíaca.

## Riesgos de la enfermedad cardíaca

Cualquier persona puede desarrollar una cardiopatía, inclusive los niños. Ocurre cuando una sustancia llamada placa se acumula en las arterias. Esto puede hacer que sus arterias se estrechen con el tiempo. También puede reducir el flujo sanguíneo al corazón. Su edad y sus antecedentes familiares pueden aumentar su riesgo de padecer enfermedad cardíaca. Lo siguiente también puede aumentar su riesgo:

- Fumar y otras formas de consumo de tabaco.
- Comer una dieta poco saludable.
- No hacer suficiente ejercicio.
- Tener colesterol alto.
- Tener presión arterial alta
- Tener diabetes

Consulte con su médico sobre cómo prevenir o tratar estas enfermedades.

## Signos y síntomas

Los síntomas pueden variar dependiendo del tipo de cardiopatía. Para la mayoría, el primer signo es la incomodidad en el pecho o un infarto. Los síntomas incluyen:

- Dolor o molestia en el pecho que no desaparece después de unos pocos minutos.
- Dolor o molestia en la quijada, cuello o espalda.
- Debilidad, mareos, náuseas (sensación de malestar estomacal) o sudoración fría.
- Dolor o molestia en los brazos u hombros.
- Dificultad para respirar

## ¿Cómo se diagnostica la enfermedad cardíaca?

Su médico puede realizar varios exámenes para diagnosticar la cardiopatía. Estos exámenes incluyen radiografías de tórax, angiogramas coronarios, electrocardiogramas (ECG o EKG) y pruebas de esfuerzo con ejercicios. Hable con su médico sobre las pruebas que pueden ser adecuadas para usted.

## Reduzca su riesgo de enfermedad cardíaca

Hay maneras de reducir su riesgo de cardiopatía. Si usted tiene una enfermedad cardíaca, hay medidas que puede tomar para ayudar a reducir el riesgo de complicaciones. Estas incluyen:

- No fumar.
- Mantener un peso saludable.
- Comer una dieta saludable.
- Hacer ejercicio regularmente.
- Limitar el consumo de alcohol.
- Si tiene cardiopatía, su médico puede recetar medicamentos para tratarla.

Hable con su médico sobre las mejores maneras de reducir su riesgo de enfermedad cardíaca.



**¡Mantenga la conexión y más!**

¡Su cuenta en línea de afiliación es una forma maravillosa de mantenerse al día con importante información de su plan y manejar su seguro! Visite [NebraskaTotalCare.com](http://NebraskaTotalCare.com) in para inscribirse ¡hoy mismo!

# La salud conductual forma parte del bienestar de los niños

Es bueno saber qué puede afectar la salud conductual de sus hijos, la cual también se conoce como salud mental o bienestar mental. Uno en cinco menores de edad tiene algún padecimiento de salud mental.<sup>1</sup> El lugar donde viven sus hijos y su sentido de seguridad afectan su bienestar mental. Sin ayuda, los niños pueden tener dificultades en la escuela y con otras personas. Esto puede afectar su salud general de largo plazo. Otras áreas que pueden afectar la salud conductual de sus hijos incluyen la escuela, alimentación, problemas familiares y genética.

El estrés que estas cosas genera puede causar tensión mental. En ocasiones puede ser difícil determinar si la conducta de su hijo o hija necesita someterse a un examen por parte de un experto. Algunos signos incluyen:

- Cambio importante en el estado de ánimo diario
- Cambio en el desempeño o la conducta escolar
- Preocupación constante
- Dormir menos
- Pesadillas frecuentes
- Aumento de la agresión
- Berrinches frecuentes
- Menos interés en la escuela o actividades favoritas
- Cambio a preferir pasar tiempo a solas
- Dolores de cabeza o de estómago sin explicación

Si le preocupa su hijo o hija, existen personas con quienes puede hablar. Podría ser difícil admitir que él o ella está teniendo problemas. Sin embargo, no está solo o sola. Casi 20 por ciento de jóvenes estadounidenses sufren de algún trastorno mental.<sup>2</sup> Es responsabilidad suya proteger la salud de sus hijos. Es tan importante prestar atención a su salud mental como lo es estar atentos a su salud física.

Su hijo o hija debería ir a una visita de niño saludable cada año. Hable con el médico de él o ella si nota algún cambio en la forma en que aprende, juega, habla o actúa. Solicite ayuda temprano. Esto les ayudará a tener éxito y evitar problemas de salud de largo plazo.

Usted tiene el derecho de buscar atención para su hijo o hija. Hay recursos a su disposición, sin importar dónde viva o de dónde provenga. En Nebraska Total Care podemos ayudarle.

Mental Health America cuenta con una [prueba para los padres](#) que puede ayudarles a decidir si su hijo o hija muestra signos de estar teniendo algún padecimiento de salud conductual.



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



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

Visite [NebraskaTotalCare.com](https://www.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

