

# WHOLE you



Boletín de Primavera 2021

## Protéjase: Prevenga el Cáncer de la Piel

Los lindos días soleados son para disfrutarlos. No permita que los rayos ultravioleta (UV) y daños de la piel le echen a perder su diversión bajo el sol. Al protegerse de los rayos ultravioleta, reduce su riesgo de padecer de cáncer de la piel y ¡también hace que el envejecimiento temprano sea más lento!

Poner en práctica la protección solar durante los meses más cálidos es una buena forma de adquirir hábitos que debe practicar todo el tiempo. El peligro de los rayos ultravioleta existe todo el año, hasta en los días nublados o fríos e ¡inclusive cuando está en interiores, pero cerca de ventanas! Los rayos ultravioleta también pueden reflejarse de la nieve, el agua y el concreto. Dicho sencillamente: si tiene la piel expuesta y no está en un espacio sin ventanas, puede exponerse a los rayos ultravioleta.

Éstas son formas en que puede protegerse la piel:

- **Elija un protector solar que tenga un factor de protección solar (SPF) de 15 o más.** Aplíquese por lo menos 15 minutos antes de exponerse al sol. Úselo en toda la piel que tenga expuesta. Si suda o nada, vuelva a aplicarlo cada dos horas.
- **Use manga larga, pantalones largos y faldas más largas.** Cuando se trata de protegerle del sol, algunos materiales son mejores que otros. Una forma fácil de medir qué tan bien una tela puede protegerle es sostenerla contra el sol. Entre más luz vea a través

de ella, menos le protegerá contra los dañinos rayos ultravioleta. Los colores oscuros y brillantes protegen más que los colores más claros, como los blancos y pasteles.

- **Al estar al aire libre, use un sombrero de ala completa.** Esto ayudará a protegerle la cara, los oídos y el cuello. Tenga en mente que un sombrero con ala parcial, como una cachucha de béisbol, sólo puede protegerle parcialmente. Los sombreros de paja no son tan efectivos para bloquear los rayos ultravioleta.
- **Use lentes de sol. Los lentes de sol ayudan a proteger los ojos contra los rayos ultravioleta.** También protegen la piel de alrededor de los ojos contra la exposición solar. Compre unos lentes de sol que le gusten y úselos siempre que esté en exteriores.
- **Evite estar afuera durante las horas más calurosas.** Siempre busque la sombra durante las horas pico del día (de 10 a.m. a 4 p.m.). Encuentre un árbol o una sombrilla de exteriores para protegerse.

Si trabaja al aire libre, juega deportes o sencillamente le gusta pasar tiempo en exteriores, preste atención adicional a todo cambio en su piel. Un crecimiento nuevo o un área irregular de la piel puede ser una señal temprana de algún problema. Haga una cita con su proveedor de atención primaria (primary care provider; PCP) si nota cualquier cambio en su piel o si tiene preguntas sobre sus riesgos.

# Hogares Saludables para Familias Saludables

¿Sabía que el estado de su hogar afecta su salud? Ciertas condiciones pueden causar problemas de salud. Mantenga su hogar:

## Limpio

Mantenga su hogar limpio para reducir el polvo y las toxinas, pues éstos pueden causar problemas para respirar y otras enfermedades. Limpie las superficies duras con limpiadores líquidos. Cuando en su hogar haya una persona enferma, use limpiadores que matan a los gérmenes. No olvide barrer y pasar la aspiradora regularmente.

## Seguro

Reduzca el desorden para prevenir incendios y el peligro de tropiezos. Tener un hogar menos desordenado también puede hacerle sentir menos estrés.

Mantenga las sustancias químicas fuera del alcance de los niños para evitar que se envenenen accidentalmente. Instale candados a prueba de niños en los gabinetes.

## Seco

Las paredes y alfombras húmedas pueden hacer que aparezca moho. El moho puede causar asma, virus y otros problemas de respiración. Asimismo, las viviendas húmedas atraen plagas.

## Ventilado

El aire fresco en su hogar le ayudará a respirar mejor. Asegúrese de usar los filtros correctos para su calentador y de cambiarlos al principio de cada temporada. La buena ventilación también reduce el polvo y los olores.

## Sin humo

Tanto fumar como el humo de segunda mano causan derrames cerebrales, enfermedades cardíacas y cáncer de pulmón. Para proteger a su familia, no fume, y especialmente no fume en su hogar.

La mayoría de los casos en que niños se exponen al humo de segunda mano suceden en el hogar. Esto puede causar infecciones de oído, enfermedades respiratorias, empeoramiento de los síntomas de asma y otros problemas.

Si necesita ayuda para **dejar de fumar**, Nebraska Total Care puede ayudar. Puede llamar al 1-844-385-2192, Retransmisión 711.

## Sin plagas

Las cucarachas y los roedores en el hogar pueden causar asma, alergias y otras enfermedades. No deje alimentos viejos afuera y saque la basura con regularidad.

Si usa sustancias químicas para controlar las plagas, use las que no sean tóxicas, especialmente si hay menores de edad en el hogar.

También debe tener en mente:

## Los detectores de humo y monóxido de carbono

Los niveles elevados de monóxido de carbono pueden causar síntomas que van desde dolores de cabeza hasta envenenamiento y éstos pueden causar la muerte.

Los detectores de humo pueden alertarle de un incendio. Pueden despertarle durante la noche. Sin ellos, podría no darse cuenta de que hay un incendio en su hogar.

Pruebe sus detectores de humo y monóxido de carbono una vez al mes. No les coloque baterías usadas.

## La temperatura

Asegúrese de que su hogar no esté demasiado frío en los meses de invierno ni demasiado caliente en los de verano. Los hogares demasiado fríos pueden causar enfermedades respiratorias. Los hogares demasiado calientes pueden causar enfermedades relacionadas con el calor, como agotamiento por calor y golpe de calor.

Tener un buen aislamiento puede ayudar a controlar la temperatura en su hogar. Los sistemas de refrigeración y calefacción eficientes en cuanto a energía también pueden ayudar, y a la final, le ahorran dinero.

## El plomo

El plomo en el hogar puede causar una serie de problemas de salud para los niños. No hay un nivel de exposición que sea seguro. Los problemas de salud incluyen el crecimiento más lento y daño al cerebro y sistema nervioso. Éstos pueden ocasionar que los niños tengan dificultades en la escuela y más tarde en la vida.

**Debe hacer que a su hijo o hija se le haga una prueba de plomo antes de su segundo cumpleaños.** Haga una cita con el médico del niño o niña para que le hagan esta prueba, misma que no le cuesta nada.

Si su hogar fue construido antes de 1978, comuníquese con su departamento de salud local para averiguar si pueden hacer una prueba de detección de plomo a su hogar.

Debido a que pasamos tanto tiempo en nuestros hogares, mantenerlos saludables es importante. Si le preocupa que su hogar pueda estarle afectando la salud, llámenos al 1-844-385-2192, Retransmisión 711. Podemos ayudar.



# Los Opioides y la Adicción



Quizá haya escuchado hablar de la crisis de opioides o de la epidemia de opioides. ¿De qué se trata esto exactamente? Los opioides son medicamentos que se recetan para tratar el dolor. En nuestro país, durante los últimos 20 años se ha visto un aumento en la cantidad de personas que han consumido opioides. Aunque los médicos han estado recetando más opioides, también el uso incorrecto de ellos se ha convertido en un problema. Los opioides pueden ser adictivos, lo que ha ocasionado que se usen indebidamente. Usar indebidamente un medicamento significa consumirlo en una forma diferente de lo recetado por el médico (por ejemplo, consumir demasiado o en forma diferente), consumirlo para drogarse y compartíroslos o venderlos a otras personas.

Consumir opioides podría ser seguro para la mayoría de las personas si se toman según se los recetaron. Sin embargo, tienen riesgos y efectos secundarios. Es importante saber sobre éstos antes de empezar a consumirlos.

## La tolerancia y dependencia

El organismo podría acostumbrarse a la cantidad de opioide que está tomando y podría requerir más para continuar controlándose el dolor eficazmente. A esto se le llama tolerancia. Informe a su médico si esto le sucede. No cambie la cantidad de medicamento que está tomando a menos que se lo indique su médico. La dependencia sucede cuando empieza a tener síntomas de abstinencia al dejar de tomar el medicamento. Éstos pueden incluir latido cardíaco acelerado, respiración acelerada, no poder dormir y diarrea. No deje de tomar su medicamento ni disminuya la cantidad que consume a menos que se lo indique su médico.

## La adicción

La adicción sucede cuando tiene ansias de tomar su medicamento y no puede dejar de consumirlo, inclusive cuando esto le perjudica en otras áreas de su vida. Estas áreas podrían incluir las relaciones, el trabajo y su salud.

## La sobredosis

La sobredosis sucede cuando un medicamento se consume en cantidades demasiado grandes como para que el organismo pueda manejarlas. Puede causar que la respiración se haga lenta o que la persona deje de respirar completamente. Esto puede ocasionar la muerte. Si sospecha que alguien ha sufrido una sobredosis, llame al 911 de inmediato.

Si le preocupa su consumo de opioides o alcohol y otras drogas, hay ayuda. Muchas personas luchan con el consumo de sustancias. No sienta que está solo o sola.

**myStrength** es una herramienta en línea gratis para los miembros de Nebraska Total Care. Ésta puede ayudarle a lidiar con el estrés, incluido el estrés de la adicción. Le enseña habilidades que puede usar en cualquier momento.

Los Administradores de la Atención de Nebraska Total Care también pueden brindarle apoyo. Llame al 1-844-385-2192, Retransmisión 711, y solicite hablar con Administración de la Atención.

También tenemos una **Línea para casos de crisis ante consumo de sustancias atendida 24/7**. Llámenos en cualquier momento al **1-844-385-2192**, Retransmisión 711. **Presione \*** para hablar con un profesional con licencia.

## Encuentre a un Proveedor – ¡Fácil y Rápido!

¿Sabía que puede buscar proveedores 24/7 desde la comodidad de su hogar? La herramienta **Buscar un médico** le permite encontrar a proveedores dentro de la red en cualquier momento y desde cualquier lugar. Empiece por introducir su código postal. Si tiene algún proveedor en mente, puede buscarlo por el nombre. O puede introducir el nombre de un hospital. Si no tiene una clínica o un proveedor específico en mente, puede elegir una especialidad y realizar una búsqueda según esa especialidad. En la lista de los resultados aparecerán los proveedores que están en nuestra red y si están aceptando pacientes nuevos, su horario de atención y la forma en que puede comunicarse con ellos.

## Comience de Manera Inteligente para su Bebé

Enterarse de que está embarazada puede ser tanto emocionante como atemorizante. Podría preguntarse, “¿Y ahora cuál debe ser mi paso siguiente?”. Tan pronto como se entere de que está embarazada, debe completar un formulario de Notificación de Embarazo (NOP). Puede completar este formulario en el [Portal para Miembros](#) y, al enviarlo, nos informa que está embarazada. Al hacer esto, es elegible para obtener servicios relacionados con su embarazo y también le inscribe en el programa Start Smart for your Baby® (comience de manera inteligente para su bebé).

Start Smart for your Baby® es gratis. Le brinda apoyo adicional durante su embarazo y también después. Esto incluye.

- Información sobre el embarazo y la atención de recién nacidos.
- Apoyo para ayudarla a obtener las cosas que necesita durante su embarazo y después de que nazca su bebé. Esto incluye alimento, vivienda, cunas y ropa.
- Apoyo y ayuda para amamantar.
- Personal médico experto.
- Apoyo si se siente triste durante su embarazo o después de él.
- Asistencia para dejar de fumar, de beber alcohol o de consumir drogas.

- Ayuda para elegir al médico y hospital para su parto.
- Asistencia para que no falte a sus citas.
- Apoyo de transporte de ida y vuelta a las visitas médicas (donde esté disponible).

Recuerde que, después de que nazca su bebé, tanto usted como él o ella deben continuar viendo al médico. **Su bebé debiera ir de tres a cinco días después de su nacimiento y usted debiera ir a una visita posparto de una a diez semanas después de su parto. Muchas mujeres luchan con la depresión posparto después de tener un bebé. Debe hablar con su médico sobre esto en su cita posparto o llamar a su médico antes de esa cita.** Su Administrador de la Atención también puede ayudarla si está sintiéndose triste. Llame al 1-844-385-2192, Retransmisión 711, y solicite hablar con Administración de la Atención.

Su bebé necesitará continuar yendo a sus visitas de bebé saludable con regularidad. Usted programará estas citas con su médico. ¡No se olvide que puede **ganar recompensas** por ir a esas citas!

Nebraska Total Care ofrece gran cantidad de **recursos para el embarazo**. Recuerde que usted y su bebé nunca están solos. Estamos aquí para apoyarles, tanto a usted como a su bebé, para que estén lo más saludables posible.

*Start Smart for Your Baby*

Es importante que entienda sus beneficios. Puede averiguar más sobre ellos en el [manual para miembros](#). Si no tiene uno, podemos enviárselo. Llame a Servicios para Miembros si tiene cualquier pregunta o necesita un intérprete. El número es 1-844-385-2192, Retransmisión 711.



**Gane Recompensas**  
\$10 - visitas de bebé saludable, 1 por visita, de 0-15 meses (hasta \$60)

# Es Importante Aplicar la Vacuna Contra el Virus del Papiloma Humano a Niños y Niñas

Es importante mantener al día las vacunas de su adolescente. Las vacunas son seguras y ayudan a prevenir enfermedades serias. Cuando hace que su adolescente se vacune, está ayudando a proteger a otras personas en su comunidad. Los adolescentes necesitan aplicarse las vacunas DPT, contra el meningococo y contra el virus del papiloma humano (VPH). Algunas de éstas requieren más de una inyección. Compruebe con su médico para averiguar cuáles vacunas necesita su hijo o hija cada año. Y no olvide la vacuna anual contra la gripe.

El VPH, o virus del papiloma humano, es un virus común. Se propaga de piel a piel y por contacto sexual. Unas infecciones pueden durar más que otras y algunas también pueden causar cáncer. Por esto, es importante tener la protección temprano en la vida. La vacuna contra el virus del papiloma humano puede prevenir el VPH y el cáncer que causa este virus. Muchas personas creen que sólo las niñas deben vacunarse contra el virus del papiloma humano. Sin embargo, este virus puede causar

cáncer en cualquier persona. Es importante que también los niños se vacunen.

Todos los miembros deben vacunarse antes de cumplir 13 años. La vacuna se aplica mediante dos inyecciones. Los miembros deben aplicarse las dos en un plazo menor de 12 meses. Los niños pueden empezar a vacunarse desde los nueve años. Es mejor que los niños estén protegidos antes de que se hayan expuesto jamás al virus. Usted puede obtener una recompensa por aplicarse la vacuna contra el virus del papiloma humano.

Las vacunas no les cuestan nada a los miembros. Si necesita ayuda para encontrar a un proveedor, use nuestra herramienta Buscar un médico o llame al 1-844-385-2192, Retransmisión 711.

**Gane recompensas!** \$20 - Vacuna contra el virus del papiloma humano para niños, por dos dosis en un plazo de 12 meses, antes de los 13 años de edad

## Los Administradores de la Atención Pueden Ayudar

Nuestro programa de Administración de la Atención es para los miembros que necesitan ayuda para manejarse la salud. Si tiene un problema de salud continuo, o más de un problema de salud, podría beneficiarse de usar este programa. Nuestros Administradores de la Atención son terapeutas, trabajadores sociales e integrantes de enfermería con licencia. Ellos le ayudan a:

- Comunicarse con los proveedores de atención de la salud.
- Elaborar un plan de tratamiento y comprenderlo.
- Obtener tratamiento y otros servicios.
- Usar los apoyos de la comunidad para su recuperación.

La Administración de la Atención es tanto para la salud física como para la conductual. No es obligatoria. Si comienza a usar este servicio y encuentra que no le es útil, puede darse de baja en cualquier momento. Para obtener más información, llámenos al 1-844-385-2192, Retransmisión 711.

## Portal de Miembros Seguro

Visite [NebraskaTotalCare.com](http://NebraskaTotalCare.com) para crear una cuenta en el portal para miembros. Puede usarla para:

- Completar la Evaluación de Riesgos para la Salud.
- Completar su formulario de Notificación de Embarazo (NOP).
- Cambiar de proveedor de atención primaria (PCP).
- Actualizar su información personal.
- Imprimir una tarjeta temporal de identificación de membresía.
- Encontrar información de beneficios de farmacia.
- Enviar un mensaje a Nebraska Total Care.
- Ver reclamaciones y aprobaciones de autorización.
- Ver el saldo de tarjetas de recompensas ¡y más!

## Servicios al los Miembros

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

- Encuentre a un médico o cambie a su proveedor de atención primaria.
- Obtenga una tarjeta de identificación nueva de Nebraska Total Care.
- Comprenda sus beneficios.
- Cambie su dirección y número telefónico.
- Obtenga ayuda de traducción para sus citas médicas.
- Obtenga transporte a sus citas.
- Obtenga una copia impresa de cualquier cosa que se encuentre en nuestro sitio de internet.

Puede ver las aprobaciones de autorización en nuestro [portal seguro para miembros](#).

