

WHOLE you



Boletín de Verano 2021

Servicios de Salud en la Comunidad: Ayudamos a los afiliados a cubrir sus necesidades

¿Sabía que en Nebraska Total Care contamos con nuestros propios trabajadores de salud en la comunidad? Ese personal ofrece una serie de servicios y puede visitarle en su hogar para brindárselos (*puede haber restricciones debido a Covid-19*). O puede encontrarse con usted en otro lugar de la comunidad. Los representantes de Servicios de Salud en la Comunidad pueden ayudarle a:

Atender los determinantes sociales de la salud.

Pueden ayudarle a encontrar vivienda, empleo, comida, ropa y otras necesidades básicas. Tener sus necesidades básicas cubiertas es un importante primer paso hacia encontrar la estabilidad en otras áreas de su vida. Esto establece las bases para triunfar en la escuela, participar en actividades agradables y tener consistencia en el trabajo. También reduce el estrés.

Controlarse los padecimientos de salud. Los representantes de Servicios de Salud en la Comunidad ofrecen entrenamiento para casos de diabetes tipo 2. Ellos le ayudarán a intentar reducir su nivel de A1C y peso corporal, así como a ver a su médico. Le animarán y motivarán para que realice cambios saludables en su estilo de vida. También le brindarán educación.

Identificar lagunas en su atención. Los representantes de Servicios de Salud en la Comunidad pueden ayudar a determinar la atención que podría estar faltándole. Esto puede incluir inmunizaciones, pruebas de detección, exámenes físicos o visitas con su médico. Es importante que se mantenga al día con todos estos elementos para que conserve su salud.

Si considera que Servicios de Salud en la Comunidad pueden ser adecuados para usted, llame al 1-844-385-2192 (Rele 711) para obtener más información.

Medicamentos cubiertos

¿Tiene preguntas sobre los medicamentos que están cubiertos, o sobre su precio? Puede consultar nuestro sitio de Internet o llamarnos. La lista de **medicamentos preferidos** (PDL) es la lista de medicamentos que Nebraska Total Care cubre. Asimismo, los afiliados pueden surtir sus recetas de medicamentos de mantenimiento hasta para 90 días. Estos medicamentos se usan para tratar enfermedades o padecimientos crónicos de largo plazo.

Puede encontrar la lista de medicamentos preferidos (se actualiza mensualmente) en [NebraskaTotalCare.com](https://www.NebraskaTotalCare.com). También puede llamar al 1-844-385-2192 (Rele 711) si tiene preguntas y pedirnos que le enviemos esta lista.



WHOLE you

Las pruebas de detección salvan vidas: La salud femenina



Una prueba de detección es una que su médico le realiza cuando va a una cita. Éstas se hacen con la intención de detectar problemas de salud temprano, antes de que se conviertan en algo serio. Si los problemas se detectan temprano, podría ser más probable que pueda tratarse. Podría tener un mejor pronóstico para el futuro.

Es importante que las mujeres se realicen pruebas de detección de clamidia, cáncer del cuello uterino y cáncer de mama.

Prueba de detección de clamidia

La clamidia es una enfermedad muy común transmitida por el sexo (sexually transmitted disease; STD). Es posible que la clamidia pase desapercibida hasta que se transmita a otra persona o que cause problemas severos. De no tratarse, esta infección podría hacer difícil o imposible que las personas tengan hijos. Se recomienda a las mujeres de edades 16-24 que tienen actividad sexual o que han dado a luz en los últimos doce meses que se hagan la prueba de detección de clamidia.

Examen de detección de cáncer del cuello uterino

El cuello del útero es la parte inferior del útero. Este tipo de cáncer puede esparcirse desde el cuello del útero hasta otras partes del cuerpo. Entre más se esparza el cáncer, más difícil es tratarlo. Debido a que este cáncer

crece lentamente, las pruebas regulares también pueden ayudar a encontrarlo temprano. Cuando el cáncer es pequeño, es más fácil de tratar. Un Papanicolaou es el examen para detectar el cáncer del cuello uterino. Es importante empezar a realizarse pruebas de detección regularmente a los 21 a 64 años de edad.

Examen de detección del cáncer de mama

¿Qué es el cáncer de mama? Tener cáncer de mama significa que algunas células de la mama han cambiado y están creciendo descontroladamente. Estas células no pueden verse a simple vista. La mamografía puede ayudar a encontrar problemas en las mamas, como quistes o cáncer. La mamografía es la mejor herramienta para detectar el cáncer de mama que existe. Se recomienda que las mujeres de 50 años de edad y mayores se realicen una cada año.

No se olvide que puede **ganar recompensas** por realizarse estos exámenes de detección. Puede ganar \$20 por cada uno que se realice a tiempo.

Para obtener asistencia para programar una cita o si tiene preguntas, llame a Nebraska Total Care. El número telefónico es 1-844-385-2192 (Rele 711).



Community Connect: Recursos en la punta de sus dedos

¿Sabía que en el sitio de Internet de Nebraska Total Care hay una herramienta que puede ayudarle a encontrar recursos para cubrir sus necesidades básicas? Community Connect es fácil de usar.

Introduzca su código postal y encuentre ayuda con:

- Los alimentos
- La vivienda
- El transporte
- La salud
- El dinero
- La educación
- El trabajo
- Las necesidades legales
- Artículos como ropa, juguetes y muebles

¡Visítelo hoy mismo! También puede llamar a Servicios para los Afiliados si necesita ayuda para cubrir estas necesidades. Estamos aquí para ayudarle. Llame al 1-844-385-2192 (Rele 711).

Monitoreo de la enfermedad cardiaca y diabetes si padece esquizofrenia



Es importante monitorearse la salud del corazón. También es importante ver si tiene padecimientos que pudieran causarle diabetes. Esto es especialmente importante si tiene esquizofrenia, pues algunos medicamentos que se usan para tratar esta enfermedad pueden aumentar su riesgo de padecer enfermedad cardiaca o diabetes. Incluso si no toma medicamento, podría correr más riesgo. Esto se debe a que la esquizofrenia puede hacer que sea más difícil realizar sus actividades cotidianas. Éstas incluyen alimentarse saludablemente, hacer ejercicio y cubrir sus necesidades básicas.

Si a usted o a uno de sus seres queridos se les presentan estos retos, sepa que no están solos. Los Administradores de la Atención de Nebraska Total Care están aquí para ayudarle. Llame al 1-844-385-2192 (Rele 711) para hablar con un Administrador de la Atención.

Los afiliados con esquizofrenia deben asegurarse de medirse el colesterol y HbA1c cada año. Para esto, deben hacer una cita con su proveedor de atención primaria. Si no tiene un proveedor de atención primaria, llame a Nebraska Total Care. Le ayudaremos a encontrar uno.

Es importante que se mantenga al día con sus exámenes de detección, pues ayudan a detectar en forma temprana los problemas de salud. Entre más temprano se encuentre un problema, mejor, pues esto permite que haya más tiempo para tratarlo. A su vez, esto puede evitar que un problema de salud pequeño se convierta en uno grande. Y esto puede ayudarle a vivir más y más saludablemente.



Línea gratuita de consejo de enfermería que atiende 24/7

Profesionales médicos pueden responder sus preguntas sobre la salud y ayudar a programar citas con el médico.

Proveedor de atención primaria

Su PCP es su proveedor principal. Llame al consultorio para hacer una cita si no necesita atención médica inmediata.



Llame para recibir:

Ayuda para cuidar a un niño enfermo | Ayuda para saber si debe consultar con su Proveedor de atención primaria (PCP) | Respuestas a preguntas sobre la salud

Llámenos sin costo: 1-844-385-2192 (TTY: 711)

Haga una cita para:

Vacunas | Un examen anual de bienestar | Ayuda para tratar resfriados, gripes y fiebres | Dolor | Lesión | Enfermedad | Consejos generales sobre su salud en general | Atención para problemas de salud continuos como el asma o la diabetes

Dónde acudir para recibir atención médica

Entrar por:

Esguinces | Puntadas | Fracturas menores
Náuseas, vómitos o diarrea | Dermatitis
Reacciones alérgicas menores | Dolor de oídos, sinusitis, garganta o ojos | Dolor urinario
Síntomas de resfriado y gripe | Fiebre alta (Las bebés y los niños pequeños pueden necesitar la sala de emergencias)

Acuda aquí si tiene:

Huesos fracturados | Sangrado que no para
Dolores de parto u otros sangrados (si está embarazada) | Síntomas de shock (sudoración, sed, mareos, piel pálida) | Sobredosis de medicamentos | Ingestión de veneno | Quemaduras graves | Convulsiones o ataques | Problemas para respirar
Incapacidad repentina para ver, moverse o hablar | Dolores en el pecho o síntomas de infarto de miocardio | Heridas por arma de fuego o arma blanca



Centro de atención urgente dentro de la red

Acuda a un centro de atención urgente de su localidad si su enfermedad o lesión no pone en peligro su vida y necesita ayuda rápidamente.

Sala de emergencia (ER)

Considere todas sus opciones antes de acudir a la sala de emergencia. Acuda a la sala de emergencia si tiene una enfermedad o lesión que pone en peligro su vida.



Prepárese para el regreso a clases con asma

Según los Centros para el Control de las Enfermedades, alrededor de 5.5 millones de niños y niñas menores de 18 años de edad tienen asma. El asma es algo que debe tomarse seriamente, pero no tiene por qué limitar las actividades. Cuando llegue el momento de regresar a la escuela, elabore un plan para usted y su hijo o hija. Con esto, ambos podrían sentirse más tranquilos.

¿Qué puede hacer para prepararse para el regreso a clases? Pruebe estos consejos:

Haga una cita con el personal escolar. Esto puede incluir el personal de enfermería, los maestros y otro personal escolar. Asegúrese de que todos los maestros de su hijo o hija sepan que él o ella tiene asma y cuán grave es. Explique lo que le desencadena el asma y qué hacer si le da un ataque de asma. Asegúrese de que en la escuela tengan los números telefónicos importantes. Éstos incluyen el de la persona a quien deben llamar si a su hijo o hija le da un ataque de asma, así como el del médico de él o ella.

Asegúrese de que su hijo o hija tenga acceso a un inhalador y/u otros medicamentos mientras está en la escuela. Dé estos artículos al personal escolar antes de que el año escolar empiece. Hable con el personal sobre

si su hijo o hija siempre debe tener su inhalador en su persona. En todo caso puede solicitar al médico de su hijo o hija que abogue para que se cubran sus necesidades.

Hable con su hijo o hija. Informe a su hijo o hija que usted hizo un plan junto con el personal escolar. Infórmele que puede sentirse seguro o segura yendo a la escuela y participando en actividades. Asegúrese de que sepa cómo usar su inhalador y/o medicamento. También asegúrese de que él o ella sepa cuándo solicitar ayuda. Asimismo, hable sobre la importancia de tener el inhalador y/o medicamento accesible mientras participa en otras actividades. Esto incluye las actividades que realice fuera de la escuela, que pueden incluir excursiones escolares, eventos deportivos, bailes escolares y otros eventos. Al todos estar de acuerdo, será más probable que su hijo o hija tenga éxito el año venidero. Obtenga más información sobre [cómo manejar el asma en la escuela](#). Asimismo, puede participar en el programa de Administración de Enfermedades de Nebraska Total Care para el asma y puede trabajar individualmente con un Administración de la Atención. Llame al 1-844-385-2192 (Rele 711).

Fuente: [Asma](#) (2020) - Centros para el Control de las Enfermedades
[Tratamiento del asma en la escuela](#) (2020) - The Staywell Company

LA ATENCIÓN ADECUADA EN EL MOMENTO ADECUADO

En Nebraska Total Care deseamos asegurarnos de que obtenga la atención que necesita, cuando la necesita. ¿Qué puede esperar cuando vaya al médico?

- En caso de atención preventiva de rutina, le atenderán en un plazo de 4 semanas.
- En caso de atención por enfermedad, le atenderán en un plazo de 72 horas.
- En caso de atención de urgencia, le atenderán el mismo día.
- En caso de atención especializada, le atenderán en un plazo de 30 días.
- Ya estando en la sala de espera, debieran pasarle al cuarto de examen antes de 45 minutos a partir de la hora programada de su visita.

Si no puede obtener una cita dentro de estos plazos, llame a Servicios para los Afiliados. El número telefónico es 1-844-385-2192 (Rele 711). Podemos ayudar.



Deportes juveniles – tantos beneficios

Jugar deportes puede ser divertido. Sin embargo, ¡se trata de mucho más aparte de eso! Cuando los niños y niñas juegan deportes, obtienen muchos beneficios. Éstos incluyen:

Mejor salud física

Jugar deportes mantiene activos a los jóvenes. Esto les ayuda a mantenerse en forma. Mantener el buen acondicionamiento físico es importante para la salud en general. Fortalece el corazón, los huesos y los músculos. También ayuda a prevenir la obesidad y otros problemas de salud.

Amistades

Estar en contacto con otras personas es una parte importante de los deportes. Cuando los jóvenes pasan tiempo con sus compañeros, establecen relaciones que pueden actuar como sistema de apoyo. Se sienten conectados. Tanto tener un sistema de apoyo como sentirse conectados son partes importantes del cuidado de nuestra salud mental.

Mejor autoestima y autoconfianza

¿Quién no se siente bien al meter un gol, hacer una canasta o batir su récord? Los deportes brindan a los jóvenes la oportunidad de triunfar. Triunfar nos hace sentir bien. Los jóvenes también pueden practicar el liderazgo. Y ser líder también genera sentimientos positivos.

Estructura

Tener a dónde ir y algo que hacer nos brinda beneficios. Puede ayudarnos a evitar que nos sentemos cruzados de brazos, pues nos brinda un sentido de propósito. Tener una estructura puede generar sentimientos de seguridad y reducir el estrés de los pequeños.

Comprender el trabajo en equipo

El formar parte de un equipo ofrece beneficios. Nos

enseña disciplina, sacrificio y cómo llevarnos con los demás. Y, al tener que poner las necesidades del equipo sobre las nuestras, también nos enseña a ser menos egoístas.

Establecer metas y alcanzarlas

Establecer metas y trabajar para alcanzarlas es una habilidad importante. Es algo que hacemos durante toda la vida, así que es bueno que los pequeños lo practiquen desde temprana edad. Cuando alcanzamos nuestras metas, nos sentimos orgullosos. Cuando no las alcanzamos, aprendemos a pensar críticamente sobre nuestras conductas y nuestros objetivos. También aprendemos a solucionar problemas.

Reducir el estrés

El ejercicio reduce el estrés. ¡Pero también lo reduce la diversión! Al estar menos estresados, podemos dormir mejor, sentirnos más felices y vivir más.

Buenos hábitos y habilidades

Siempre es bueno adquirir el hábito de hacer ejercicio. Participar en deportes también ayuda a los jóvenes a aprender habilidades que pudieran convertirse en hábitos. Éstos incluyen la administración del tiempo, la planeación, la responsabilidad y el control de las emociones.

Existen muchos deportes. ¡Hay algo para cada quién! Recuerde que su hijo o hija no tiene que ser el o la mejor en el deporte. Todos los que juegan pueden divertirse y obtener los beneficios. Si necesita ayuda para hacer que su hijo o hija participe, siempre puede llamar a Nebraska Total Care y solicitar hablar con un Administrador de la Atención. El número telefónico es 1-844-385-2192 (Rele 711).

Fuente: [La estrategia nacional de deportes juveniles](#) (2019) - Departamento de Salud y Servicios Humanos de Estados Unidos

Portal de Miembros Seguro

Visite [NebraskaTotalCare.com](https://www.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 (Rele 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](#).

