

WHOLE you

Boletín de otoño de 2021

Cómo mantener saludables a los pequeños

Son muchas las cosas que puede hacer para ayudar a que sus hijos tengan un inicio saludable en la vida. Una de ellas es llevarlos a sus visitas de niño saludable. Éstas son citas con su médico para asegurarse de que estén creciendo, saludables y sanos y salvos. También, durante estas visitas podrían vacunar a sus hijos. Estas citas le brindan la oportunidad de hablar con el médico de su hijo o hija sobre cualquier inquietud que pueda tener.

Debe programar estas citas cuando su hijo o hija tenga:

- De 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
- Cada año hasta que cumpla 20 años

¡No se olvide que puede ganar una **recompensa de \$10** por ir a estas citas!

¿Es usted un afiliado o afiliada nueva?

¿Tiene preguntas sobre su plan y beneficios actuales? Visite NebraskaTotalCare.com para encontrar el manual de afiliados, mismo que contiene numerosos detalles sobre su plan de salud.

Manual y formularios

En Nebraska Total Care brindamos a nuestros afiliados nuestro **manual de afiliados** y una variedad de formularios. Nuestro manual de afiliados proporciona detalles sobre los servicios que ofrecen Nebraska Total Care y Heritage Health. Su Manual de Afiliados incluye:

- Información sobre sus beneficios
- Sus derechos y responsabilidades
- La satisfacción de los afiliados
- Cómo elegir a su proveedor de atención primaria (PCP)
- Cuándo usar la atención urgente en lugar de ir a la sala de emergencia

Por favor tómese el tiempo para examinar su manual y consérvelo a mano por si lo necesita. Tiene la opción de recibir este manual por lo menos una vez al año. Puede obtenerlo en formato ya sea electrónico o en copia impresa. Sin embargo, puede verlo en nuestro sitio de Internet en cualquier momento.

En el sitio de Internet también encontrará gran cantidad de **útiles formularios**. Éstos incluyen el formulario de Notificación de Embarazo, de Evaluación de Riesgos para la Salud y otros. Puede llamar al 1-844-385-2192 (Retransmisión 711) si necesita ayuda para llenar un formulario.

Ya llegó la temporada de gripe: protéjase

Ya llegó la temporada de gripe. Hay cosas que puede hacer para protegerse:

- Vacúnese contra la gripe.
 - Esta es la mejor forma de evitar que le dé gripe. Es necesario vacunarse contra la gripe cada año. Es buena idea vacunarse a finales de octubre a más tardar, pero sigue siendo de valor vacunarse después. La temporada de gripe es desde septiembre hasta abril.
 - ¿Sabía que puede obtener una **recompensa de \$10** por vacunarse contra la gripe? ¡Paga actuar proactivamente!
- Evite estar en contacto cercano con personas enfermas.
 - Trate de limitar el tiempo que pasa con personas enfermas. Esto le ayudará a evitar los gérmenes.
- Lávese las manos frecuentemente.

- Asegúrese de hacer esto especialmente antes de preparar alimentos o de comer. Si no tiene un lavamanos disponible, puede usar un desinfectante de manos con base de alcohol.
- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca.
- Los gérmenes entran en el cuerpo fácilmente por estas áreas. Asegúrese de lavarse las manos antes de tocarse estas áreas.

Tener gripe no es nada divertido y para algunas personas puede ser grave. Empiece a tomar medidas para reducir su riesgo hoy mismo.



Diabetes: Tipo 1 y Tipo 2

You Probablemente haya escuchado hablar de la diabetes. Podría haber escuchado que hay dos tipos. ¿Cuáles son los dos tipos y en qué difieren?

Según los CDC, el 5-10% de las personas que tienen diabetes padecen **la diabetes tipo 1**. Generalmente se diagnostica desde la infancia hasta el comienzo de la adultez. Si tiene diabetes tipo 1, su organismo no elabora insulina. Necesitará aplicarse insulina a diario. La diabetes tipo 1 no puede prevenirse y no se debe a nada que pudiera hacer la persona. Todavía no se sabe claramente qué la causa. Aunque no hay cura, puede controlarse.

La diabetes tipo 2 representa el 90-95% de los casos de diabetes. Se diagnostica más comúnmente a adultos. Si tiene diabetes tipo 2, su organismo no usa bien la insulina. Este tipo puede ser causado por factores de estilo de

vida como la inactividad, tener sobrepeso y comer poco saludablemente; sin embargo, también puede venir de familia. Aunque no hay cura, puede controlarse.

Asegúrese de consultar a su proveedor para realizarse estas importantes pruebas para la diabetes:

- Prueba HbA1c
- Examen de los ojos
- Medición de la presión sanguínea



Es importante trabajar con su médico para determinar cómo controlarse mejor la diabetes. Recuerde que si tiene 18 años de edad o más puede ganar **\$25 en recompensas** por realizarse los análisis completos anuales para la diabetes. Debe realizarse las dos siguientes una vez por año calendario: prueba HbA1c, evaluación de retinopatía (examen con pupilas dilatadas).

Puede llamar a Nebraska Total Care en cualquier momento si necesita ayuda para controlarse la diabetes. ¡Estamos aquí para ayudarle!

Fuente: [¿Qué es la diabetes?](#) (2020) - CDC



WHOLE you

Los afiliados tienen derechos y responsabilidades

Como afiliado o afiliada, tiene ciertos derechos. En Nebraska Total Care siempre deseamos respetar sus derechos y tenemos la expectativa de que nuestros proveedores también respetarán sus derechos. Igualmente, como afiliado o afiliada también tiene ciertas responsabilidades. El tratamiento puede surtir mejor efecto si hace estas cosas. Aquí hemos enumerado algunos de sus derechos y responsabilidades. Puede leerlos todos en su [manual de afiliados](#) o llamar a Servicios para los Afiliados si necesita una copia impresa.

Los siguientes son algunos de sus derechos como afiliado o afiliada:

- Recibir todos los servicios apropiados de los que proveemos
- Que se le trate con respeto
- Saber que sus datos médicos se mantendrán privados

- Poder obtener una copia de su expediente médico
- Elaborar un [documento de Instrucciones por Adelantado](#) (Directiva Anticipada)
- Que se le informe que tiene a su disposición servicios de interpretación y cómo obtenerlos

Algunas de sus responsabilidades incluyen:

- Trabajar en [mejorar su propia salud](#)
- Hacer preguntas si no entiende
- No faltar a sus citas programadas
- Tratar a los proveedores y al personal con respeto
- Mostrar su tarjeta de identificación de afiliación
- Informar a su médico si ha obtenido atención en una sala de emergencias



¿Ese servicio está cubierto?

¿Tiene una pregunta sobre si un servicio médico está cubierto o no? En Nebraska Total Care podemos informárselo. Nuestro departamento de Administración de la Utilización (Utilization Management; UM) podría examinar su expediente de salud y hablar con su médico.

Las decisiones de cobertura se basan en:

- Si el servicio es necesario
- Si el servicio surte buen efecto
- Si el servicio es adecuado para usted

Los servicios que son necesarios médicamente son los que:

- Previenen o tratan enfermedades y padecimientos
- Están alineados con las normas médicas
- Se proporcionan en un lugar seguro

El departamento de Administración de la Utilización de Nebraska Total Care no toma decisiones con base en razones financieras. No recompensamos a los médicos ni al personal por denegar la atención. ¿Tiene preguntas? Llame a Servicios para los Afiliados al 1-844-385-2192 (Retransmisión 711). Siempre puede elegir hablar con alguien en otro idioma, si es necesario.

Las apelaciones y los agravios

Queremos que esté satisfecho o satisfecha con la atención que recibe y los servicios que le brindamos. Si no lo está, queremos que nos lo informe. Puede hacer esto presentando una apelación o un agravio.

Apelaciones: Es posible que en Nebraska Total Care decidamos que usted no necesita un tratamiento o servicio determinado. Si decidimos dejar de cubrir o negar un servicio, le informaremos por carta. Si está en desacuerdo con la decisión, puede presentar una apelación. Esto es una solicitud de que se cambie la decisión. Puede presentar una apelación por teléfono, en persona o por escrito.

Agravios: ¿Está usted descontento o descontenta con la atención que recibió, o la forma en que el plan o un proveedor le trató? Queremos ayudarle con sus inquietudes. Puede presentar una queja, también llamada agravio.

Consulte su [Manual de Afiliados](#) o llame a Servicios para los Afiliados al 1-844-385-2192 (Retransmisión 711) para obtener más información.

El enfoque en Servicios para los Afiliados

¡Los integrantes del equipo de Servicios para los Afiliados de Nebraska Total Care están listos para ayudarle! Los tiene a su disposición por teléfono, correo, fax y el [portal seguro para afiliados](#).

Ellos pueden ayudarle a:

- Encontrar a un médico u otro proveedor
- Obtener una tarjeta de identificación de afiliación nueva de Nebraska Total Care
- Entender los beneficios cubiertos y no cubiertos
- Presentar un agravio o apelación
- Reportar posibles problemas de fraude por parte de afiliados o proveedores
- Cambiar su dirección y número telefónico
- Recibir los materiales para afiliados nuevos
- Obtener ayuda de interpretación para sus citas médicas
- Obtener transporte a sus citas
- Obtener una copia impresa de cualquier material que se encuentre en nuestro sitio de Internet

El número telefónico es 1-844-385-2192 (Retransmisión 711)



Únase al Comité Consultivo de Afiliados

Puede ayudarnos, a Nebraska Total Care, a mejorar la forma en que funciona nuestro plan de salud. Brindamos a los afiliados como usted la oportunidad de compartir sus pensamientos e ideas con nosotros mediante el Comité Consultivo de Afiliados. En este comité se comparte educación de la salud con nuestros afiliados y se habla sobre formas de enfocarnos en la salud preventiva.

El Comité Consultivo de Afiliados se reúne cuatro veces al año en distintas partes del estado. Sin embargo, también se ofrecen oportunidades de asistir sin viajar. En estas reuniones puede hablar sobre los servicios que recibe. Puede informarnos de cómo nos estamos desempeñando. Puede hacer preguntas o compartir cualquier inquietud. Si desea unirse, puede llenar un [formulario](#) en línea o llamar a Servicios para los Afiliados. El número telefónico es 1-844-385-2192 (Retransmisión 711).



Línea de Consejo de Enfermería atendida 24/7

Cuando se trata de atención médica, es bueno conocer todas sus opciones. Asimismo, es bueno saber que Nebraska Total Care cuenta con una Línea de Consejo de Enfermería atendida 24/7 que está a su disposición sin costo alguno para usted. ¡Puede obtener consejo médico sin salir de su hogar!

Nuestra Línea de Consejo de Enfermería gratuita atendida 24/7 le permite obtener rápidamente expertas respuestas de integrantes de enfermería registrada para sus dudas de salud. Los integrantes de este personal han dedicado mucho tiempo a atender a las personas y ahora están deseosos de atenderle a usted. Contestan llamadas las 24 horas al día, a diario. Llame al 1-844-385-2192 (Retransmisión 711) para hacer su pregunta de salud.

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!



myStrength

The Health Club for Your Mind™

Todos tenemos batallas y retos, por lo que es importante encontrar apoyo para enfocarse en su salud emocional. **myStrength** le permite crear una cuenta personal. Usted ingresa su situación individual y myStrength usa técnicas comprobadas para ayudarlo con su bienestar. Le permite establecer metas y se ajusta a diario a sus necesidades, emociones y eventos de la vida. Puede ayudar con:

- depresión
- estrés
- ansiedad
- consumo de sustancias
- dolor
- sueño
- inspiración diaria
- habilidades para enfrentar problemas
- dejar de fumar
- nutrición
- bienestar
- trauma
- recuperación del trastorno por estrés postraumático
- embarazo y estado de ánimo
- consejos sobre la crianza de los hijos
- parenting tips

myStrength está aquí para usted. Es seguro y está protegido. Se ha comprobado que ayuda. Y es gratis.

Cree su cuenta personal hoy mismo.

Las herramientas comprobadas de myStrength pueden ayudar a fortalecerse la mente, el cuerpo y el espíritu.

Descargue la aplicación myStrength en dispositivos **Apple** y **Android**.



SYSC

Una juventud sólida forma comunidades sólidas



En Nebraska Total Care proporcionamos oportunidades y recursos para el crecimiento a fin de apoyar el desarrollo saludable de los jóvenes entre 13 y 19 años de edad mediante la iniciativa nacional de Centene líder en la industria, Strong Youth Strong CommunitiesSM (SYSCSM). SYSC colabora con el Salón de la Fama del Fútbol Americano Profesional y otras organizaciones nacionales que sirven a la juventud para ofrecer reuniones cumbre en persona y virtuales que cubren temas como:

- StayStay Smart: la educación y el desarrollo de carreras
- Stay Safe: la seguridad cibernética y las habilidades para tener relaciones saludables
- Stay Paid: conocimientos financieros
- Stay Ahead: el desarrollo del liderazgo
- Stay Well: apoyos para la salud y el bienestar mental y físico

Estos recursos, y más, incluidos los videos de las reuniones cumbre virtuales de SYSC, ya están disponibles en el **sitio de Internet de SYSC** y las aplicaciones móviles [disponibles en las tiendas Apple y Google Play; buscar "Strong Youth Strong Communities" (Una juventud sólida forma comunidades sólidas.)]. ¡Familiarícese con SYSC hoy mismo!

Portal de Miembros Seguro

Visite **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**.

