

WHOLE you



Boletín de Verano 2022

Chequeos para Niños Sanos



Las visitas al médico cuando su hijo está bien ayuda a asegurarse de que esté creciendo, sano y seguro. Los chequeos son clave para asegurar que los niños y jóvenes reciban servicios preventivos y especializados dentales, de salud mental y del desarrollo.

Los chequeos de niño sano son importantes para la salud de su hijo. Su hijo puede verse y sentirse bien, pero aún tiene un problema de salud. Durante la cita de su hijo, su PCP verificará:

- Crecimiento
- Desarrollo
- Aprendizaje
- Orejas y ojos
- Dieta
- Vacunas
- Registros de prueba

Gana recompensas
\$10 - Visitas de bebé saludable, 1 por visita, de 0 a 15 meses de edad (hasta \$60)

Programe visitas del niño sano a estas edades:

3 a 5 días de edad	
1 mes de edad	15 meses de edad
2 meses de edad	18 meses de edad
4 meses de edad	24 meses de edad
6 meses de edad	30 meses de edad
9 meses de edad	anualmente hasta los 20 años de edad
12 meses de edad	

INMUNIZACIONES

Las vacunas son una de las mejores maneras de protegerse contra las enfermedades. Las enfermedades prevenibles por inmunización pueden ser muy graves, pueden requerir hospitalización o incluso ser mortales. Son extremadamente importantes para todos los niños, desde bebés hasta la adolescencia. Consulte el [calendario de vacunación infantil de rutina](#).

PRUEBA DE DETECCIÓN DE PLOMO

Todos los niños deben hacerse la prueba de envenenamiento por plomo con un análisis de sangre antes de cumplir los dos años. Usted o sus hijos pueden verse saludables. Pero aún puede tener altos niveles de plomo en la sangre. La única forma de saberlo con certeza es que un proveedor de atención médica le haga un análisis de sangre.

EXÁMENES FÍSICOS PARA DEPORTES

Nebraska Total Care cubre los exámenes físicos para deportes requeridos para los miembros de 4-18 años. Comuníquese con el PCP del joven para recibir servicios.

CUIDADO DENTAL

El cuidado dental también es importante para los niños. Los niños en Medicaid de Nebraska tienen cobertura dental. No está cubierto por Nebraska Total Care.

El plan dental para Medicaid de Nebraska es MCNA Dental. Para obtener información sobre su beneficio dental puede llamar a MCNA Dental al 1-844-351-6262, TTY 1-800-833-7352. Puede llamar de lunes a viernes de 7:00 a.m. a 7 p.m.



Start Smart

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

Comience de Manera Inteligente para su Bebé

Queremos ayudar a que usted y su bebé crezcan sanos y se mantengan saludables. [Start Smart for Your Baby®](#) (comience de manera inteligente para su bebé) es nuestro programa para embarazadas y madres primerizas. Está diseñado para personalizar el apoyo y la atención que necesita para un embarazo y bebé saludables. No le costará nada.

AVISO DE EMBARAZO

Programe una cita con su doctor en cuanto piense que está embarazada. Una vez que su doctor confirme que está embarazada, informe a Nebraska Total Care sobre su embarazo llenando nuestro [Formulario de Notificación de Embarazo \(NOP\) \(PDF\)](#).

Hay tres maneras fáciles de llenar nuestro formulario:

- Envíe por correo el formulario impreso: Nebraska Total Care, ATTN: SSBY Care Management, 2525 N 117th Ave, Suite 100, Omaha, NE 68164
- Llame a los Servicios para Miembros al número que se encuentra en la parte posterior de su tarjeta de identificación de Nebraska Total Care.
- Inicie sesión en su cuenta del [portal para miembros](#) por Internet.

ADMINISTRACIÓN DE LA ATENCIÓN

Este programa es para embarazadas que tienen necesidades apoyo adicional. Nebraska Total Care quiere asegurarse de que reciba la atención que necesita para tener un embarazo saludable y un bebé sano.

Los administradores de la atención de Nebraska Total Care son enfermeros registrados, terapeutas, y trabajadores sociales certificados que trabajarán con usted para responder a sus preguntas. Como su administrador de la atención, podemos ayudarla a programar citas, obtener ayuda con el transporte y encontrar soporte para que pueda recuperarse y mantenerse saludable. También podemos ayudarla con otros servicios sociales y de salud del comportamiento. Para ponerse en contacto directo

con su equipo de administración de la atención, llame al 1-844-385-2192 (TTY 711).

LA VACUNA TDAP

Todas las mujeres embarazadas deben aplicarse la vacuna Tdap entre los 6 y 8 meses de embarazo. Se recomienda que reciba una vacuna Tdap durante cada embarazo. La [vacuna Tdap](#) es una forma segura de protegerse y proteger a su bebé contra enfermedades graves. Como afiliada de Nebraska Total Care, esta vacuna no tiene costo para usted.

VISITAS PRENATALES

Las visitas regulares al médico serán parte de su vida cuando tenga un bebé. Es importante asistir a todas sus visitas prenatales, incluso si se siente bien. Sus visitas prenatales ocurrirán:

- Durante las primeras 32 semanas (Cada cuatro semanas)
- De la semana 32 a la 36 (Cada dos o tres semanas)
- Desde la semana 36 hasta el parto (Una vez por semana)

AMAMATANDO

La lactancia materna tiene muchos beneficios de salud para los bebés. Daremos gratis una [bomba eléctrica para extraer leche materna](#) a cualquier nueva mamá en nuestro plan. Puede pedir su bomba para extraer leche materna al comienzo de su 37.a semana del embarazo, hasta los 45 días después de que nazca su bebé. Llame a Nebraska Total Care al 1-844-385-2192, Retransmisión 711.

VISITA POSTPARTO

También asegúrese de hacer una cita para su visita postparto. Debe tener lugar dentro de las 10 semanas posteriores al parto. Durante esta visita, su médico revisará la forma en que su cuerpo está sanando.

Conozca dónde buscar atención



Quiere recibir la mejor atención para usted y su familia. Parte de estos cuidados es saber a dónde ir cuando uno de los suyos se lastima o se enferma. Continúe leyendo para saber más sobre el tratamiento que necesita según los diferentes problemas. De este modo, podrá obtener la atención adecuada, en el lugar adecuado y en el momento justo.

Línea de Consultas de Enfermería las 24 horas del día, los 7 días de la semana

Los expertos médicos pueden responder sus preguntas sobre salud y brindarle ayuda para programar visitas al médico. Utilice esta opción si necesita ayuda con el cuidado de un niño enfermo o para saber si debe acudir a su PCP.

Proveedor de cuidado primario (PCP)

El PCP es su médico principal. Si no necesita atención médica de inmediato, puede llamar al consultorio y programar una visita. Este tipo de atención es para cuando necesite vacunas, chequeos anuales o ayuda con los resfríos o la gripe. También puede acudir por problemas como el asma o la diabetes.

Centro de atención de urgencia dentro de la red

Vaya a este centro si el consultorio de su médico está cerrado y usted necesita atención por problemas de salud que no sean críticos. Por ejemplo, síntomas de gripe con vómitos, infecciones de oído, fiebre alta y esguinces.

Sala de emergencias (ER)

Considere todas sus opciones antes de ir a la ER. Esta opción de atención es para problemas que ponen en peligro la vida. Algunos ejemplos son:

- fracturas
- sangrado que no se detiene
- dolores de parto u otras hemorragias (en caso de embarazo)
- sobredosis de droga
- ingesta de veneno
- quemaduras graves
- convulsiones o epilepsia
- dificultad para respirar
- pérdida repentina de las capacidades para ver, moverse o hablar
- dolores de pecho o síntomas de ataque al corazón
- heridas de bala o arma blanca

¿Necesita transporte a sus citas? Solicite un viaje con la aplicación móvil de [MTM Link](#).

Administración de la atención

Administración de la atención puede ser útil si tiene una condición que necesita atención especial. Nebraska Total Care ofrece asistencia personalizada a los miembros que necesitan ayuda adicional para estar tan sanos como sea posible

Administración de la atención podría ser útil para usted si:

- Tiene una enfermedad de toda la vida como asma o diabetes

- Tiene riesgo de una condición grave como anemia drepanocítica o VIH/SIDA
- Tiene una necesidad de salud del comportamiento
- Tiene un niño con necesidades especiales
- Tiene una discapacidad del desarrollo o física
- Tiene alguna otra necesidad especial de atención médica

Llame a Servicios para los Miembros al 1-844-385-2192 (TTY 711).

Servicios comunitarios de salud

El equipo de Community Health está capacitado para ayudarlo a satisfacer sus necesidades de salud. Los trabajadores de Community Health pueden viajar a su hogar para ayudarlo. Ayudamos a los miembros:

- Encuentre médicos, especialistas u otros proveedores
- Completar formularios de información de salud.
- Proporcionar entrenamiento de salud.
- Encuentre apoyos comunitarios
- Organizar los servicios necesarios
- Arrange needed services

Realice la autoevaluación de necesidades sociales



Medición de la calidad de la atención

Queremos mejorar la salud de todos nuestros miembros. 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.

Cada año, realizamos una encuesta a nuestros miembros. La encuesta se denomina Evaluación de Proveedores y Sistemas por parte del Consumidor (Consumer Assessment of Healthcare Providers and Systems; CAHPS®). Los resultados nos indican cómo se sienten los miembros sobre Nebraska Total Care y sobre los proveedores. Usamos los resultados para mejorar la atención. Las áreas que más estamos intentando mejorar son:

- **El doctor mostró respeto y les explicó cosas:** son tratados con cortesía y respeto. Explicar los problemas de salud de forma sencilla.
- **Consejos para fumar:** Aconsejar a los fumadores / consumidores de tabaco sobre cómo dejar de fumar. Hablar sobre medicamentos y planes que ayudarían.

Existe una herramienta que establece metas para los planes de salud. Esa herramienta se denomina Conjunto

de Datos e Información sobre la Efectividad de la Atención de la Salud (HEDIS®). Cada año, a Nebraska Total Care se le mide según sus **metas de HEDIS**. Esto nos indica dónde podemos mejorar. En Nebraska Total Care examinamos los servicios que los miembros obtuvieron. Usaremos esta información para establecer metas a fin de mejorar la atención de la salud para nuestros miembros.

A continuación se muestran los proyectos de mejora:

- **Detección de diabetes para personas con esquizofrenia o trastorno bipolar** que están usando medicamentos antipsicóticos
- **Ayudar a los miembros después de una hospitalización** a seguir el alta y seguir el plan de atención

Un grupo que examina nuestro plan es el Comité Nacional para la Acreditación del Aseguramiento de la Calidad (National Committee for Quality Assurance Accreditation; NCQA®). Ese grupo verifica si cumplimos con sus reglas. Si lo hacemos, indican que tenemos la “acreditación”. **Calificaciones de planes de salud de Medicaid de NCQA 2021**.

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 (TTY 711).

¿Necesita ayuda legal?

Respuestas legales gratis de Nebraska es una clínica de asesoramiento legal en línea. Puede publicar una pregunta sobre asuntos legales civiles (no sobre derecho penal) para que se la conteste un abogado voluntario. Pueden ser cuestiones legales relacionadas con la familia, divorcios, custodias, viviendas, desalojos, falta de hogar, derechos del consumidor, finanzas, empleo, desempleo y educación.

El Centro de Autoayuda Legal en Línea de Nebraska tiene información y enlaces a recursos legales que lo ayudarán a representarse por su cuenta en los tribunales de Nebraska.

Lo que debe saber antes de ir a los tribunales

- Vístase como lo haría para un evento importante.
- No lleve camisetas ni prendas con leyendas.
- Sea cortés, sin importar lo que se diga en el tribunal.
- Llegue a horario..



Exámenes de detección de cáncer: cervicouterino, de mama, de colon

Cuando escuchas la palabra autocuidado, ¿en qué piensas? Para algunos, el cuidado personal significa dormir toda la noche. Para otros, significa tomarse el tiempo para hacer ejercicio con regularidad. Una cosa en la que todos podemos estar de acuerdo es que las pruebas de detección del cáncer son una parte importante del cuidado personal.

Cáncer de cuello uterino

Cáncer de cuello uterino se produce cuando las células del cuerpo comienzan a cambiar y a multiplicarse de manera descontrolada. Estas células pueden formar bultos denominados tumores. El cáncer que se origina en las células del cuello uterino se denomina cáncer de cuello uterino. El cuello uterino es el extremo inferior del útero.

El **cáncer de cuello uterino** suele detectarse con una prueba de Papanicolaou. Durante un Papanicolaou, se toman células del cuello uterino de la mujer y se busca si hay cambios que puedan ser signos de displasia o cáncer. De esta manera, se puede detectar temprano el cáncer, cuando es más fácil de tratar. Hágase un Papanicolaou con la frecuencia sugerida por su proveedor de atención médica.

Cáncer de mama

Todo su cuerpo está formado por tejido vivo. Este tejido está compuesto por células minúsculas. Estas no pueden apreciarse a simple vista. Las células normales se reproducen (dividen) de una manera controlada. Crecen cuando el cuerpo necesita que crezcan y mueren cuando ya no se necesitan. Cuando una persona tiene **cáncer de mama**, algunas células cambian o se vuelven anormales. Pueden dividirse rápidamente, no morir cuando debieran y propagarse hacia otras partes del cuerpo.

Cáncer Colorrectal

El **cáncer colorrectal** aparece en las células del colon o del recto. Es una de las causas principales de muerte por cáncer en los Estados Unidos. Pero cuando se lo detecta y se lo trata a tiempo, las probabilidades de lograr una recuperación completa son muy buenas. Dado que el cáncer colorrectal no suele causar síntomas en sus primeras etapas, es importante hacer las pruebas para detectarlo.

Estas evaluaciones están disponibles para los miembros de Nebraska Total Care sin costo alguno. Tómese el tiempo para cuidarse hablando con su médico sobre qué tipos de exámenes de detección de cáncer son adecuados para usted.

Pruebas	Quién	Cuándo
Cáncer de cuello uterino	Mujeres de 21 a 65 años	Prueba de Papanicolaou cada 3-5 años
Cáncer de mama	Mujeres de 50 a 74 años	Mamografía cada 2 años
Cáncer de colon	Mujeres de 50 a 75 años Hombres de 50 años o más	Prueba de ADN en heces (cada 1 a 3 años) Colonoscopia (cada 10 años)

MUJER JOVEN:
La clamidia es la infección de transmisión sexual más común en los USA. Los expertos recomiendan una prueba de detección anual para mujeres sexualmente activas menores de 25 años.

Seguridad con los medicamentos



Deseche los medicamentos viejos de manera segura. Tire los medicamentos que no haya usado cuando termine el tratamiento.

Tome todos los medicamentos correctamente. Lea la etiqueta del envase y siga todas las instrucciones cuidadosamente.

- No tome medicamentos que se hayan recetado a otras personas.
- No comparta sus medicamentos recetados con nadie.
- No mezcle con alcohol los medicamentos que ayudan a dormir ni los ansiolíticos.
- No guarde los medicamentos donde los niños, las mascotas u otras personas puedan alcanzarlos.

- El Día Nacional de la Recolección de Medicamentos Recetados tiene lugar en abril y en octubre. Es una oportunidad para desechar los medicamentos recetados de manera segura. Visite TakeBackDay.dea.gov para obtener información detallada.
- Puede dejar, de manera segura, los medicamentos que no haya usado en los sitios de recolección. Es posible que existan programas de devolución por correo o buzones para desechar medicamentos en farmacias, hospitales o cuarteles de policía. Llame a la Drug Enforcement Administration (Administración de Control de Drogas, DEA) al 1 800 882 9539 para encontrar una ubicación.

Programa de Educación Nutricional

El **Programa de Educación Nutricional** (NEP) de Nebraska es un programa de educación en nutrición que ayuda a familias con presupuestos limitados a elegir alimentos más saludables. Elija estilos de vida que lo mantengan físicamente activo incorporando los conocimientos, las habilidades, las actitudes y los cambios de comportamiento necesarios para mejorar su salud. El NEP dicta clases tanto para adultos como para jóvenes.

Las clases para adultos del NEP se dictan en serie, por ejemplo, cómo planificar las comidas, la actividad física, cómo comprar alimentos, el plan MyPlate (MiPlato) y la seguridad de los alimentos. En las clases para jóvenes se enseña sobre refrigerios saludables, el plan MyPlate (MiPlato), el desayuno, el lavado de manos, la actividad física, etc. Las clases se dictan en varios sitios comunitarios o de manera virtual. Visite el **sitio web de NEP** para conocer más ¡y obtenga ideas para su próxima comida!

Conozca sus beneficios

Conoce sus beneficios? Puede encontrar más información sobre sus beneficios en el manual para miembros. Si no tiene una copia, podemos enviarle una. Solo llámenos a Nebraska Total Care.

También puede llamarnos si tiene preguntas sobre sus beneficios. Podemos ayudarlo a presentar una queja. También podemos decirle cómo apelar una decisión.

Ofrecemos servicios gratuitos de interpretación para miembros. Un intérprete puede ayudarlo a obtener más información sobre sus beneficios. Un intérprete también puede ayudarlo durante las citas médicas. Llame a Servicios al Miembro de Nebraska Total Care, al 1-844-385-2192 (TTY 711).

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!

Recompensas saludables 2022

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

- \$10 - Adultos: vacuna anual contra la influenza, mayores de 19 años
- \$10 - Adultos: chequeo anual con su PCP
- \$15 - Mujeres: examen de detección de cáncer de seno (una vez cada dos años)
- \$15 - 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
- \$15 - Niños: vacuna contra el VPH para niños, por dos dosis en un plazo de 12 meses, antes de 13 años de edad
- \$15 - Notificación de Embarazo en el primer trimestre (por embarazo)
- \$10 - Notificación de Embarazo en el segundo trimestre (por embarazo)

Sus dólares de recompensas de My Health Pays® se añaden en su tarjeta de recompensas después de que procesamos la reclamación correspondiente a cada actividad que realiza. Al ganar su primera recompensa se le enviará por correo su Tarjeta Prepagada Visa de My Health Pays.



Servicios al los Miembros

Llame al **1-844-385-2192 (TTY 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.

