

WHOLE you



Boletín de Verano 2022

Consejos comprobados para mantener la salud financiera

El dinero hace girar al mundo, por eso no podemos dejar de pensar en él. Esto puede aumentar el estrés en la vida diaria. Como reacción a este tipo de estrés, algunas personas bloquean los detalles que pueden ayudarlas a mejorar su situación. Hay algunos aspectos básicos para tener en cuenta sobre la salud financiera.

Conozca su patrimonio neto. Un buen punto de partida con respecto a los asuntos monetarios es saber dónde está parado. Esto incluye el patrimonio neto: la diferencia entre lo que gana y lo que debe. Para calcularlo, puede crear una lista con sus activos (lo que posee) y sus pasivos (lo que adeuda). El monto del patrimonio neto será los activos menos los pasivos. Esta cifra cambiará con el tiempo. Vuelva a calcularlo una vez al año, como mínimo.

Planifique, planifique, planifique. Cuesta ajustarse a un presupuesto, pero vale la pena planificarlo. Cuando elabora un plan de gastos, contempla con sinceridad lo que puede comprar. Distinga entre las necesidades

y los deseos, y tenga esto en mente para establecer el presupuesto. Existen varias aplicaciones útiles que pueden ayudarle. Si toma consciencia de este tema, es más fácil hacer pequeños cambios que le servirán para alcanzar sus objetivos.

Ahorre para el futuro. Cuanto antes empiece a ahorrar dinero, mejor. Solo usted puede decidir qué es lo mejor para su caso y su presupuesto, pero tener ahorros es una buena forma de afrontar cambios inesperados en la vida. Un buen consejo de los expertos es destinar al menos el 20% de los ingresos después de impuestos para cancelar deudas y colocar el dinero en fondos de emergencia y cuentas de jubilación.

Hay muchos consejos financieros dando vueltas. El consejo adecuado en su caso depende de sus ingresos, sus objetivos y los tipos de cambios diarios que se comprometa a hacer.

Más información: [Investopedia.com/articles/personal-finance/111813/five-rules-improve-your-financial-health.asp](https://www.investopedia.com/articles/personal-finance/111813/five-rules-improve-your-financial-health.asp)
[TheBalance.com/the-50-30-20-rule-of-thumb-453922](https://www.thebalance.com/the-50-30-20-rule-of-thumb-453922)

Fondo de asistencia para propietarios de viviendas de Nebraska

¿Necesitas ayuda para quedarte en tu casa? ¡La asistencia está disponible para propietarios elegibles de Nebraska! Obtenga más información y solicite asistencia con los pagos de la hipoteca, los impuestos inmobiliarios vencidos, los propietarios de viviendas o el seguro contra inundaciones y las cuotas de la asociación de propietarios. Obtenga más información sobre el [Fondo de asistencia para propietarios de viviendas de Nebraska \(NHAf\)](#).



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 (TTY: 711) para obtener más información.

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 (TTY: 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!

Usted puede obtener ayuda para dejar de fumar

Nebraska Total Care se preocupa por la salud de usted y su familia. Una de las mejores maneras de mejorar su salud y bienestar es dejar de fumar y usar tabaco. ¿Está dispuesto(a) a realizar el cambio? Obtenga orientación en línea, visite del [programa QuitNow®](#).

Algunos medicamentos están cubiertos para ayudarle a que deje de fumar. Estos incluyen:

- Parches transdérmicos de nicotina
- Chicle de nicotina
- Pastillas de nicotina
- Inhalador de nicotina
- Aerosol NS de nicotina
- Bupropion (Zyban)
- Varenicline (Chantix)



Para obtener más información, comuníquese con Nebraska Total Care. Nuestro número telefónico es 1-844-385-2192 (TTY: 711). Obtenga más información sobre el tabaco y dejar de fumar en la [Biblioteca de salud Krames Staywell](#).

• Servicios de Intérprete

- Los servicios de interpretación se proporcionan sin costo para usted. Esto incluye lenguaje de señas. Además incluye interpretación oral en tiempo real. Nebraska Total Care tiene una línea telefónica para idiomas disponible las 24 horas del día, los siete días de la semana. Le podemos ayudar a conversar con sus médicos y otros proveedores de atención médica cuando no se encuentra disponible otro traductor.
- Vamos a traducir nuestros materiales para miembros en su idioma preferido a petición. Para solicitar un intérprete: Llame a Servicios para los miembros al 1-844-385-2192 (TTY: 711) y díganos qué idioma habla. Nos aseguraremos de que haya un intérprete en el teléfono con usted cuando llame a su proveedor de atención médica, o que esté disponible en su cita.
- Interpretaremos o traduciremos cualquiera de nuestros documentos para miembros a su idioma preferido. Solo llámanos y díganos el idioma que necesitas.

Recarga, refresca y mejora tu estado de ánimo myStrength (mi fuerza) es una herramienta en línea para ayudarlo a vivir su mejor vida. Encontrará ayuda para el estrés, la ansiedad, el dolor crónico y más. Es seguro, protegido y personalizado, solo para usted. Realice un seguimiento de su salud, disfrute de las actividades e inspírese. [Regístrese en myStrength](#) y aproveche el programa GRATUITO.

WHOLE you

Protéjase: prevenga el cáncer de piel

Los días lindos y soleados están para disfrutarse. No permita que los nocivos rayos ultravioletas (UV) y el daño en la piel arruinen la diversión bajo el sol. Cuando se protege de los rayos UV, disminuye el riesgo de sufrir cáncer de piel. ¡También retrasa el envejecimiento temprano!

Adoptar medidas inteligentes de protección solar en los meses más cálidos es una buena forma de generar hábitos que debería tener siempre. Los rayos UV son peligrosos todo el año, incluso los días nublados o fríos, y hasta cuando usted se encuentra en interiores, pero cerca de ventanas. También pueden reflejarse en la nieve, el agua o el concreto. Básicamente, si la piel está al descubierto y usted no se encuentra en un lugar sin ventanas, puede estar expuesto a los rayos UV.

Elija un producto con factor de protección solar (SPF) 15 o mayor. Aplíquese al menos 15 minutos antes de exponerse al sol. Úselo en toda la superficie de piel que esté al descubierto. Vuelva a colocárselo cada 2 horas en caso de sudar o nadar.

Use mangas largas, pantalones largos y polleras más largas. Algunos materiales son mejores que otros para protegerle del sol. Para evaluar la protección que le brinda determinado material, sosténgalo en dirección al sol. Cuanto más se trasluzca, menos le protegerá de los nocivos rayos UV. Los colores oscuros y brillantes le protegerán más que los colores claros, como blancos y pasteles.

Colóquese un gorro con visera completa cuando esté al aire libre. Le protegerá la cara, las orejas y el cuello. Tenga en cuenta que un gorro con visera parcial, como

una gorra de béisbol, solo le protegerá una parte del cuerpo. Por otra parte, los sombreros de paja no son tan eficaces para bloquear los rayos UV.

Gafas de sol deportivas. Las gafas de sol protegen los ojos de los rayos UV. También protegen la piel que rodea los ojos de la exposición al sol. Compre un par que le guste y úselas siempre que esté al aire libre.

Evite estar afuera durante las horas más calurosas del día. Busque siempre una sombra en las horas de mayor luz solar (10 a. m. a 4 p. m.). Ubíquese bajo un árbol o una sombrilla para protegerse.

Si trabaja al aire libre, practica deportes o simplemente le gusta pasar tiempo al aire libre, préstele especial atención a cualquier cambio en la piel. Un bulto o una mancha pueden anunciar un problema. Programe una visita al proveedor de cuidado primario (PCP) si nota algún cambio en la piel o tiene dudas sobre sus riesgos.

¿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) podrá 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 (TTY: 711). Siempre puede elegir hablar con alguien en otro idioma, si es necesario.



Cuándo usar antibióticos



Los antibióticos son medicamentos que se usan para tratar infecciones causadas por bacterias. No funcionan para enfermedades causadas por virus o por una reacción alérgica. De hecho, tomar antibióticos por razones que no sean una infección bacteriana puede causar problemas. Por ejemplo, es posible que usted experimente efectos secundarios derivados del medicamento. Y si usted realmente necesita un antibiótico, es posible que no funcione bien.

Cuando los antibióticos no hacen efecto

Su proveedor de atención médica normalmente no recetará antibióticos para las siguientes afecciones. Usted puede ayudar no pidiéndolos si tiene:

- **Un resfriado.** Este tipo de enfermedad es causada por un virus. Puede provocar goteo nasal, congestión nasal, estornudos, tos, dolor de cabeza, dolores leves en el cuerpo y fiebre baja. Un resfriado mejora solo en un tiempo que varía entre algunos días y una semana.
- **La gripe.** Es una enfermedad respiratoria causada por un virus. La gripe suele desaparecer por sí sola en aproximadamente una semana. Puede causar fiebre, dolores en el cuerpo, dolor de garganta y fatiga.
- **Bronquitis.** Esta es una infección pulmonar principalmente causada por virus. Es posible que usted tenga tos, flema, dolores corporales y fiebre baja. Un tipo común de bronquitis se conoce como resfriado de pecho. Esto suele suceder después de que usted tiene

una infección respiratoria como, por ejemplo, un resfriado común.

La bronquitis puede tardar semanas en irse, pero los antibióticos no suelen ayudar.

- **La mayoría de los dolores de garganta.** Lo más frecuente es que los dolores de garganta sean causados por virus. Su garganta puede sentirse áspera o dolorida, y puede doler al tragar. También es posible que tenga un poco de fiebre y dolores en el cuerpo. Un dolor de garganta suele mejorar en algunos días.
- **La mayoría de las infecciones de oído.** Una infección de oído puede ser causada por un virus o por una bacteria. Provoca dolor de oído. Generalmente los antibióticos no ayudan, y la infección se resuelve por sí sola.
- **La mayoría de las infecciones de los senos paranasales.** Este tipo de infección causa dolor e hinchazón de los senos paranasales y goteo nasal. En la mayoría de los casos, la sinusitis se va por sí misma, y los antibióticos no aceleran la recuperación.
- **Alergias.** Es un conjunto de síntomas causados por una reacción alérgica. Es posible que usted experimente estornudos, goteo nasal, ojos llorosos y con comezón, o sienta dolor de garganta. Las alergias no se tratan con antibióticos.
- **Fiebre baja.** Lo más probable es que una fiebre leve, menor de 100.4° F, no necesite tratamiento con antibióticos.

© 2000-2022 The StayWell Company, LLC.

Regreso a clases con asma

¿Qué puede hacer para prepararse para el regreso a clases?

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.

Cómo obtener ayuda con la adicción y el trastorno por consumo de opiáceos

Si usted o un ser querido sufre de adicción a los opiáceos, podemos ayudarle. Además de tomar medicamentos, puede participar en ciertas actividades para recuperarse. Hable con el médico para decidir cuál es el mejor plan para usted.

Medicamentos

Hay tres medicamentos que el médico puede recetarle para tratar la adicción a los opiáceos.

- Por lo general, la **metadona** se administra en forma líquida para tratar la adicción a los opiáceos. Se toma una vez al día y ayuda a disminuir la ansiedad y la abstinencia. La metadona solo se puede administrar a través de un programa de tratamiento de opioides. El médico puede ayudarle a decidir si un programa de tratamiento con metadona es adecuado para usted.
- La **buprenorfina** se comercializa en varias presentaciones, como píldoras, tabletas, parches o inyecciones. La mayoría de las píldoras y tabletas se colocan debajo de la lengua y junto a la mejilla una vez al día. La inyección se administra debajo de la piel una vez al mes.
- La **naltrexona** se comercializa como píldora e inyección. Las inyecciones se recomiendan para el tratamiento de la adicción a los opiáceos. Se administran una vez al mes.

Actividades

Junto con los medicamentos, hay otras actividades que ayudan a tratar la adicción a los opiáceos:

- Hablar con un consejero
- Participar en programas de especialidad que pueden incluir medicamentos y terapia del comportamiento
- Recibir ayuda de familiares, pares y amigos
- Participar en programas de recuperación, como 12 Step o SMART

Apoyo adicional

Estamos aquí para ayudar con herramientas y recursos locales adicionales. Comuníquese con nosotros al 1-844-385-2192 (TTY 711).

- **Línea Nacional de Asistencia de SAMHSA:** 1-800-662-HELP (4357)
samhsa.gov/find-help/national-helpline
- **Localizador de tratamientos de SAMHSA:** samhsa.gov/find-treatment

¿Es un nuevo miembro?
¿Tiene alguna pregunta acerca de su plan y beneficios actuales? Visite NebraskaTotalCare.com para encontrar el manual para miembros. Tiene muchos detalles sobre su plan de salud.

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 (TTY: 711)**. Podemos ayudarle 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](#).

