

WHOLE you



Boletín de Otoño 2022

En Sus Comunidades:

6 de octubre

Visión móvil,
Good Neighbor Community
Health Center,
Columbus, NE

7 de octubre

Proyecto Conexión,
Our Savior Lutheran Church,
Norfolk, NE

10 de octubre

Visión móvil,
Lancaster Health Dept,
Lincoln, NE

1-12 de octubre

Visión móvil,
OneWorld Community Health
Center,
Omaha, NE

13-14 de octubre

Visión móvil,
Charles Drew Health Center,
Omaha, NE

27 de octubre

Proyecto Conexión,
Fonner Park,
Grand Island, NE

Nebraska Total Care está en sus comunidades. Vea más detalles en línea en nuestra página de [Eventos para Miembros](#).

Consejos de salud financiera probados y verificados

El dinero hace girar al mundo, de manera que no podemos dejar de pensar en él. Esto puede aumentar nuestro estrés de la vida cotidiana. Algunas personas responden ante este tipo de estrés bloqueando los detalles que podrían ayudarles a colocarse en una mejor situación. Al pensar sobre la salud financiera, hay unos puntos básicos que deben tenerse en mente.

Conozca su valor neto. Un buen punto de partida al tratarse de asuntos de dinero es saber su situación actual. Esto incluye conocer su valor neto: la diferencia entre lo que es suyo y lo que debe. Para determinar esto, puede hacer una lista de sus bienes (lo que es suyo) y sus deudas (lo que debe). La cifra de su valor neto será sus bienes menos sus deudas. Como su valor neto cambia con el tiempo, calcúlelo por lo menos una vez al año.

Planee, planee, planee. Podría ser difícil apegarse a un presupuesto, pero planear vale la pena. Al elaborar un plan de gastos, verá honestamente cuánto puede costear comprar. Tenga en claro lo que necesita, en comparación con lo que quiere y elabore

su presupuesto teniendo esto en mente. Hay muchas aplicaciones buenas que pueden asistirle. Al estar consciente de esto, tendrá más capacidad para hacer pequeños cambios que le ayuden a alcanzar sus metas.

Ahorre para después. Entre más pronto empiece a ahorrar dinero, mejor. Sólo usted puede decidir lo que es correcto para usted y su presupuesto, pero tener un colchón de ahorros es una buena forma de poder sobrellevar los cambios de vida repentinos. Un dato común de consejo experto es dedicar por lo menos el 20 por ciento de su ingreso después de impuestos a pagar las deudas y abonar dinero en un fondo para emergencias y cuentas de jubilación.

Aunque circulan muchos consejos sobre el dinero, el consejo correcto para usted depende de su ingreso, sus metas y los tipos de cambios que puede comprometerse hacer a diario.

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)

Sus 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

¿Están Cubiertos mis Medicamentos?

Nebraska Total Care quiere ayudar a los miembros a obtener los medicamentos que necesitan. Cubrimos medicamentos en la Lista de medicamentos preferidos (PDL) de Medicaid de Nebraska y el Formulario de valor agregado. Los miembros también pueden obtener hasta 90 días de prescripción de medicamentos de mantenimiento. Los medicamentos de mantenimiento se usan para tratar afecciones o enfermedades crónicas a largo plazo.

Su médico o farmacéutico puede ayudarle a encontrar los medicamentos que están cubiertos. Puede encontrar la PDL y el formulario de valor agregado en [NebraskaTotalCare.com](#). También puede llamar al 1-844-385-2192 (TTY 711) para consultar si un medicamento tiene cobertura.

Mantenga un corazón saludable

¿Qué es la enfermedad cardíaca?

Existen varias afecciones del corazón que se consideran enfermedad cardíaca. El tipo más común de cardiopatía es la enfermedad de las arterias coronarias. Esto puede causar un infarto. Algunos tipos de cardiopatías pueden involucrar las válvulas del corazón o es posible que el corazón no bombee bien. Esto puede causar insuficiencia cardíaca. Algunas personas nacen con enfermedad cardíaca.

Reduzca su riesgo de enfermedad cardíaca

Hay maneras de reducir su riesgo de cardiopatía. Si usted tiene una enfermedad cardíaca, hay medidas que puede tomar para ayudar a reducir el riesgo de complicaciones. Estas incluyen:

- No fumar.
- Mantener un peso saludable.
- Comer una dieta saludable.
- Hacer ejercicio regularmente.
- Limitar el consumo de alcohol.
- Si tiene cardiopatía, su médico puede recetar medicamentos para tratarla.



Conozca sus números

¿Conoce sus valores de la presión arterial? Ese es el primer paso para combatir la presión arterial alta. La presión arterial alta puede incrementar el riesgo de sufrir una enfermedad cardíaca o un derrame cerebral. También puede causar ataques cardíacos o enfermedades renales. A continuación, se presentan tres formas para controlar su presión arterial.

1. Eat a healthy diet. This means less fat, salt and sugar and more whole grains and vegetables. Limit alcohol and sugary drinks.
2. Stay active. Regular exercise will make your heart stronger. It can also keep your weight down.
3. Take your medication. Has your doctor prescribed medication to control your blood pressure? Take it exactly as prescribed.

Nebraska Total Care puede ayudarle a controlar su presión arterial. Tenemos programas de administración y manejo de enfermedades para los miembros con ciertas condiciones.

WHOLE you

¿Está usted en riesgo de prediabetes?

La prediabetes es una enfermedad grave.

Las concentraciones de azúcar sanguínea son más altas de lo normal. Pero aún no son lo suficientemente altas para ser diagnosticadas como diabetes. La prediabetes puede desarrollarse durante muchos años con síntomas que pueden no ser obvios. El 90% de las personas con prediabetes no saben que la padecen.

¿Qué causa la prediabetes?

La insulina es una hormona producida por el páncreas. Actúa como una llave para dejar que azúcar sanguínea entre en las células. El azúcar se utiliza como energía. Si usted tiene prediabetes, las células de su cuerpo no responden normalmente a la insulina. Su páncreas produce más insulina para tratar de hacer que las células respondan. Eventualmente, su páncreas no puede continuar con el ritmo de trabajo y su concentración de azúcar sanguínea aumenta. Esto prepara el terreno para la prediabetes. La prediabetes puede llevar a problemas de salud más graves en el futuro, tales como:

- Diabetes tipo 2.
- Enfermedad cardíaca.
- Accidente cerebrovascular.
- Insuficiencia renal.



Verifique si tiene alguno de estos factores de riesgo de prediabetes:

- Tiene sobrepeso
- Tiene 45 años de edad o más.
- Uno de sus padres, hermano o hermana tiene diabetes tipo 2.
- Hace actividad física menos de 3 veces a la semana.
- Tiene diabetes gestacional durante el embarazo.
- Da a luz a un bebé con peso mayor de nueve libras.

- Tiene síndrome de ovarios poliquísticos
- Los afroamericanos, hispanos/Latinoamericanos, indígenas americanos, isleños del pacífico y algunos asiático-americanos tienen un riesgo particularmente alto de padecer de diabetes tipo 2.



Si tiene alguno de los factores de riesgo, haga una cita con su médico para que le hagan el análisis. El análisis es un simple análisis de azúcar sanguínea. Cuando se diagnostica la prediabetes, usted puede tomar medidas inmediatas para llevar una vida más saludable.

Cómo prevenir la diabetes.

La prediabetes es la advertencia de que usted tiene un mayor riesgo de padecer de diabetes tipo 2. Hay cosas que usted puede hacer para prevenir la diabetes tipo 2, tales como:

- Perder una cantidad moderada de peso. La pérdida de peso moderada significa entre el 5% y el 7% del peso corporal. Esto equivale a 10 a 14 libras para una persona de 200 libras.
- Realizar actividad física regular. La actividad física regular es por lo menos 150 minutos a la semana de caminata vigorosa o una actividad similar. Eso son sólo 30 minutos al día, cinco días a la semana.
- Comer alimentos saludables como verduras, frutas y proteínas magras.

Si tiene prediabetes, ¡tome el control de su salud! Hable con su médico o con nosotros sobre otras cosas que puede hacer para prevenir la diabetes tipo 2.

Fuente: Centros para el Control y la Prevención de enfermedades.

Encuentre un proveedor: ¡rápido y fácil!

¿Sabías que puedes buscar proveedores 24/7 desde la comodidad de tu casa? La herramienta [Encuentre un proveedor](#) le permite encontrar proveedores dentro de la red en cualquier momento y desde cualquier lugar. Comience ingresando su código postal. Si tiene un proveedor en mente, puede buscarlo por nombre. O bien, puede ingresar el nombre de un hospital. Si no tiene en mente un proveedor o una clínica específicos, puede elegir una especialidad y buscarla. La lista de resultados mostrará los proveedores que están en nuestra red y le dirá si están atendiendo nuevos pacientes, cuál es su horario y cómo puede comunicarse con ellos.

Tratamiento de salud conductual

Salud del comportamiento se refiere a tratamiento de salud mental y consumo de sustancias (alcohol y drogas). Algunas veces hablar con amigos o familiares le puede ayudar a resolver un problema. Cuando eso no es suficiente, debe llamar al consultorio de su médico o a Nebraska Total Care. Le podemos dar apoyo. Podemos hablar con sus proveedores/médicos. Podemos ayudarle a encontrar especialistas en salud mental y consumo de sustancias para ayudarle.

No necesita una referencia de su médico. Puede ir donde cualquier proveedor de nuestra red para servicios. Los proveedores le ayudarán a determinar qué servicios podrían satisfacer mejor sus necesidades.

¿Cómo sé si yo necesito o mi hijo(a) necesita ayuda?

- No puede hacer frente a la vida diaria
- Se siente muy triste, estresado(a) o preocupado(a)
- No duerme o no come bien
- Piensa en hacerse daño o dañar a otros
- Le molestan pensamientos extraños, como escuchar o ver cosas que otras personas no ven o escuchan
- Bebe alcohol o consume otras sustancias
- Tiene problemas en la escuela
- La escuela o la guardería cree que su hijo(a) debería ver a un médico sobre problemas de salud mental o consumo de sustancias, incluso ADHD
- No puede concentrarse
- Se siente desesperanzado(a)

Si tiene un problema de salud del comportamiento podemos ayudarle a encontrar un proveedor. Queremos que tenga un proveedor que funcione bien para usted. Es importante que tenga a alguien con quien hablar para que pueda trabajar en la resolución de sus problemas.

Sesiones CAP
El Programa de asistencia al cliente cubre hasta cinco sesiones de terapia para pacientes ambulatorios anualmente sin una Entrevista diagnóstica inicial. Los miembros pueden comunicarse con proveedores directamente para recibir servicios.

El papel importante del apoyo familiar

Las relaciones saludables son una parte importante de la recuperación. Si tiene problemas con una dificultad de salud del comportamiento, busque ayuda de las personas a las que usted les importa. Dígales cómo lo(a) pueden ayudar.

Si su hijo(a) tiene una condición de salud del comportamiento, usted tiene un papel importante para ayudarlo(a). Asuma un papel activo en su atención. Informe a sus proveedores o a nosotros sobre cambios que note. Converse sobre la atención que cree que necesita. Informe a su proveedor o a nosotros sobre lo que necesita mientras cuida de su hijo(a).

Programe visitas de seguimiento si toma medicamentos

Es posible que se requieran varios intentos hasta encontrar el mejor medicamento. Infórmese sobre el medicamento, los efectos secundarios que podrían presentarse y los resultados que puede esperar. También podría ser necesario ajustar la dosis y el tiempo de uso. Esté atento a los cambios positivos. Anote cualquier efecto secundario del medicamento. Informe al proveedor de atención médica sus observaciones y las de los demás. No deje de tomar su medicamento sin hablar primero con su médico.



Planificación de sus directivas anticipadas

Las directivas anticipadas protegen sus derechos para atención médica. Todos los miembros adultos de Nebraska Total Care tienen derecho a crear **directivas anticipadas** para sus decisiones de atención médica. Esto incluye planificación de tratamiento antes de que lo necesite.

Una Directiva anticipada informa a las personas lo que usted desea si no puede tomar sus propias decisiones. Si tiene una emergencia médica y no puede comunicar lo que necesita, sus médicos ya lo sabrán. Las directivas anticipadas no le quitarán el derecho a tomar sus propias decisiones.

Tipos de directivas anticipadas

Un poder notarial para atención

médica: nombra a alguien a quien se permite que tome decisiones de atención médica por usted si ya no puede comunicar lo que quiere. Esto puede ser para salud física y salud mental.



Un testamento en vida: informa a los médicos qué tipo de atención médica quiere recibir (o no recibir) si ya no puede comunicar lo que quiere. Esto le permite decidir por anticipado qué tratamientos para prolongar la vida querría y cuáles no querría. Esto podría incluir:

- Tubos para alimentación
- Máquinas para respirar
- Trasplantes de órganos
- Tratamientos para que esté cómodo(a)

Un testamento en vida solo se usa cuando usted está cerca del final de la vida y no hay esperanza de que usted se recupere.

Una orden de “no resucitar” (DNR, siglas en inglés):

informa a los proveedores de atención médica que no se le dé RCP si su corazón y/o respiración paran. Una orden de DNR solo se refiere a RCP. No da instrucciones sobre otros tratamientos.

Encuentre recursos locales

Ahora es más fácil encontrar ayuda. Nuestra Herramienta de **recursos de la findhelp** (encontrar ayuda) a los miembros y cuidadores que tengan necesidades a los programas y apoyos locales. Gracias a nuestra base de datos, las personas que tienen necesidades sociales y aquellas que ayudan a otros pueden encontrar programas comunitarios. Estos programas ofrecen ayuda en relación con los alimentos, vivienda, cuidado de la salud, dinero y educación, trabajos y más.

Descargue la aplicación findhelp (encontrar ayuda). La aplicación está disponible para usarse en dispositivos **Apple** y **Android**.

• Servicios para Miembros puede ayudar

• ¡Tenemos un equipo de personas listo para ayudarlo! El personal de Servicios para Miembros puede responder sus preguntas acerca de Nebraska Total Care. Tenemos gente quienes le pueden ayudar de lunes a viernes de 7 a.m. a 8 p.m. hora del centro. 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!

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**.

