

WHOLE you

Boletín de Invierno 2023

Recursos para padres temporales

Le agradecemos que sea una persona cuidadora en el programa de hogares temporales. Su decisión no es un acto pequeño. Sus acciones marcarán la diferencia en la vida de un pequeño o pequeña y también reconocemos que la marcarán en la comunidad.

Sabemos que este compromiso trae consigo sus retos. Por esto, nos complace informarle que en Nebraska Total Care estamos aquí para colaborar con usted cuando atienda las necesidades de atención de la salud de su hijo o hija. El seguro de salud puede ser confuso y estamos aquí para apoyarle.

Esta página incluye recursos que pueden serle útiles. Por favor lea el [Manual para Miembros](#). Ahí encontrará la información que necesita sobre los beneficios y servicios que su hijo o hija temporal tiene a su disposición. Nuestro [sitio de Internet](#) también está repleto de otra información útil. Si tiene cualquier pregunta o necesita asistencia para disponer la atención, por favor llámenos al -844-385-2192 (TTY 711).

Recursos para padres o madres temporales

- **Foster Care Closet y Hope Chest:** El Foster Care Closet es un servicio continuo dedicado a ayudar a los jóvenes en el sistema de hogares temporales al satisfacer sus necesidades de ropa durante todo el tiempo que permanezcan en un hogar temporal. El Hope Chest es una colaboración entre cuatro organizaciones sin fines de lucro que tienen el fin de satisfacer las necesidades de largo plazo de jóvenes adultos que salieron del sistema de hogares temporales recientemente debido a su edad.
- **El cuidado en hogares temporales de Nebraska DHHS:** Los padres de crianza proporcionan atención a los niños que no pueden permanecer de forma segura en su propia casa. Lo que se requiere para ser un padre de crianza?
- **Línea de Ayuda a Familias de Nebraska:** 1-888-866-8660 atendida las 24 horas al día, los siete días a la semana, por operadores capacitados de Helpline que ayudan con necesidades de seguridad inmediatas y hacen recomendaciones o dan remisiones a recursos apropiados.
- **Amigos de los niños adoptivos de Nebraska:** NFFC es la única organización en el estado que recauda fondos privados para proporcionar subsidios para niños en el sistema de cuidado de crianza, directamente.
- **Asociación de Padres Adoptivos y Temporales de Nebraska:** Empoderar y apoyar a las familias de Nebraska promoviendo la seguridad, la permanencia y el bienestar de nuestros hijos y propugnar a favor de esas familias.
- **Autoridades regionales de salud conductual:** La División de Salud del Comportamiento brinda servicios de tratamiento de la salud del comportamiento a niños y familias. Nebraska se divide en seis regiones.
- **Familias para Siempre:** Ya sea que su familia se haya formado a través de la adopción o la tutela, existen recursos educativos y grupos de apoyo para ayudarlo a fortalecer sus relaciones familiares.

Nuevos tratamientos médicos

Las opciones de atención médica pueden cambiar con el tiempo. Cada año salen a la venta nuevos medicamentos, pruebas y cirugías. Nebraska Total Care busca lo último en la atención médica. También nos aseguramos de que los tratamientos nuevos sean seguros. Nebraska Total Care cuenta con un equipo de médicos que revisa la nueva atención médica para personas con determinadas enfermedades. El equipo revisa información de otros médicos y grupos científicos. La nueva atención médica que está cubierta por Medicaid luego se comparte con nuestros médicos. Esto les permite a los médicos de Nebraska Total Care ofrecerle los tipos de atención más adecuados y actualizados.

No toda la atención está cubierta para cada paciente. Algunos pacientes pueden beneficiarse más de ciertos tratamientos. Cubrimos la atención que es médicamente necesaria. ¿Tiene preguntas? Llame a Servicios para Miembros al 1-844-385-2192 (TTY 711).

Consultas de seguimiento para adolescentes

Los adolescentes no necesitan consultas de seguimiento tan frecuentes como los niños pequeños. Pero aun así deberían ver a un médico de atención primaria al menos una vez al año. Las visitas regulares mantendrán a los adolescentes al día con las vacunas. El médico también puede hablar con los adolescentes sobre:

- Sexo seguro
- Consumo de drogas y alcohol
- Depresión

A medida que los adolescentes crecen, deben dejar de ver a un pediatra y comenzar a ver a un proveedor de atención primaria para adultos. Esto es particularmente importante para los adolescentes con problemas crónicos de salud. Si un adolescente tiene una afección como diabetes, no debe perderse ninguna consulta. Crecer también significa que los adolescentes necesitarán comenzar a administrar su propia atención. Tendrán que programar sus propias citas. Tendrán que hablar con los médicos sobre su cuidado.

Nebraska Total Care puede ayudar a los adolescentes a encontrar un proveedor de cuidado para adultos. Llame a Servicios para Miembros al 1-844-385-2192 (TTY 711).

Transporte que no es de emergencia

Es posible que pueda obtener transporte para sus citas médicas cuando no hay una emergencia. Si usted es elegible, el transporte es gratuito. Del transporte se encarga MTM.

Hay tres formas de programar el transporte.

- Llame a Servicios para los Miembros. El número telefónico es 1-844-385-2192 (TTY 711). Puede elegir la opción de transporte. Esto te conectará con MTM.
- Usar el [portal de miembros MTM](#). Esto es diferente del portal para miembros de Nebraska Total Care.
- Descargue la aplicación para miembros [MTM Link](#) en su dispositivo móvil.

Para programar transporte, llame al menos 2 días hábiles antes de su cita. Puede programar transporte hasta 60 días antes de su cita. Algunas veces se puede solicitar transporte médico de urgencia con menos de 2 días de aviso. MTM puede verificar con su proveedor para asegurarse de que la cita sea urgente.



¿Necesita transporte a sus citas? Solicite un viaje con la aplicación móvil de MTM Link.



Nebraska 211. Las personas en Nebraska enfrentan desafíos todos los días y pueden no saber cómo encontrar programas locales que puedan ayudarlos. [Nebraska 211](#) conecta a los vecinos con servicios cercanos que pueden ayudar.

¿Qué es la hepatitis en niños?

La hepatitis es una inflamación del hígado. Puede dañar y destruir las células hepáticas. Oír hablar sobre la enfermedad hepática grave en niños puede generar preocupación. Si tiene alguna pregunta sobre la salud de su hijo, llame a su proveedor de atención de salud.

La hepatitis puede presentarse por diferentes causas. Su hijo puede contraer la enfermedad si está expuesto a un virus que la provoca. Existen 5 tipos principales de virus de la hepatitis: A, B, C, D y E. Los síntomas más comunes de hepatitis incluyen un color amarillento en la piel y en las partes blancas de los ojos (ictericia) y síntomas similares a los de la gripe.

Preste atención a síntomas de inflamación del hígado, por ejemplo:

- fiebre
- cansancio
- pérdida de apetito
- náuseas
- vómitos
- dolor abdominal
- orina oscura
- heces color claro
- dolor en las articulaciones
- ictericia (piel amarillenta)

Algunos niños no presentan síntomas. Asegúrese de que los niños estén al día con las vacunas. Una buena higiene puede evitar la hepatitis.

¿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.

Recompensas saludables 2023

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

- \$15 - Tener un chequeo anual para adultos con un médico de atención primaria.
- \$15 - Visita de bienestar infantil: 1 por visita, de 0 a 15 meses de edad. (Por visita, hasta \$60).
- \$15 - Visita de bienestar anual del niño con un médico de atención primaria. Edades 2-21.
- \$10 - Vacuna anual contra la gripe, a partir de los 6 meses de edad. septiembre-abril. Uno por temporada de gripe.
- \$15 - Vacuna contra el VPH. Recibir dos hembras en un período de 12 meses. Edades 9-12. (Por inscripción).
- \$15 - Examen de detección de cáncer colorrectal. Uno por año. Edades 45 -75.
- \$15 - Detección de cáncer de mama. Uno cada dos años.

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.



Nos importa la calidad

Queremos mejorar la salud de todos nuestros miembros. Una manera de lograrlo es mejorar la atención que ofrecemos. 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.

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).

Involúcrese

Queremos su participación. Infórmenos qué tal estamos haciendo las cosas. Ingrese en el Consejo asesor de miembros. El grupo se reúne trimestralmente. Esto le da la oportunidad de conversar sobre sus inquietudes con una variedad de personas.

Servicios de valor agregado para miembros

Nebraska Total Care cubre todos los servicios médicos que se incluyen en el plan Heritage Health. Además de ellos, ofrecemos algunos servicios adicionales para ayudar a los miembros a estar bien. Éstos se conocen como Servicios con valor agregado.

Algunos de estos servicios están disponibles para todos los miembros de Nebraska Total Care. Otros se ofrecen a miembros que cumplen con ciertos criterios de salud. A continuación, se listan algunos de los servicios adicionales que ofrecemos.

Bomba para Extraer Leche

El amamantamiento brinda gran cantidad de beneficios de salud a los bebés. En Nebraska Total Care deseamos ayudar a las miembras que están amamantando. Obsequiaremos una **bomba para extraer leche** eléctrica gratuita a cualquier mamá que acabe de dar a luz y que esté en nuestro plan. Obsequiaremos:

- Una bomba electrónica para extraer leche por miembra. Para múltiples bebés (gemelos, trillizos, etc.) se proporcionará únicamente una bomba.
- Juego de bomba para extraer leche.

Puedes pedir tu extractor de leche durante el embarazo, hasta los 1 año después de que nazca su bebé. Su médico necesitará darle una receta para la bomba para extraer leche materna. Las miembras elegibles pueden obtener una bomba para extraer leche cada dos años.

Mi Ruta Hacia la Salud

Mi ruta hacia la salud está disponible para todos aquellos interesados en aprender más sobre la salud. Padres, maestros, cuidadores y estudiantes pueden acceder a libros, videos y actividades sobre diferentes temas de salud, por ejemplo, higiene, salud dental, entrenamiento físico, seguridad digital y muchos más.

Weight Watchers

Nebraska Total Care provee a los miembros elegibles vales para participación en línea en Weight Watchers (observadores de peso). Para ser elegible, los miembros deben ser mayores de 18 años y tener un IMC de 30 o más.

Para recibir los vales de Weight Watchers, es necesario que su médico confirme su BMI. Es necesario que lo(a) hayan revisado dentro del último mes. El consultorio del médico puede llamarnos o enviarnos un fax con su información.

Se pueden aprobar extensiones si usted disminuye su IMC en 1 punto. Vaya donde su médico y obtenga una nota que muestre la disminución de su IMC. También tendrá que trabajar con nuestro equipo de Administración de la atención. Para hablar con el personal de Administración de la atención llame a Servicios para los Miembros. El número es 1-844-385-2192 (TTY 711). Elija la opción para hablar con Administración de la atención.

Cuando cumpla con estos requisitos, le enviaremos otro conjunto de vales. Dejaremos de dar extensiones cuando su IMC lo(a) haga inelegible para el programa. Si deja de participar en Administración de la atención no le daremos más extensiones.

Club de niños y niñas.

Se puede cubrir una membresía anual para miembros de edad apropiada.



Infección por VRS en Niños

El VRS (virus respiratorio sincitial) es una causa común de infecciones respiratorias. La infección ocurre con más frecuencia en el invierno y a comienzos de la primavera.

La mayoría de los bebés y los niños con VRS presentan los mismos síntomas que tendrían con un resfriado o una gripe. Algunos son la congestión o el goteo nasal, la tos, el dolor de cabeza y la fiebre baja. En algunos casos, se produce una bronquiolitis. Esta afección sucede cuando se inflaman las vías respiratorias pequeñas (bronquiolos) de los pulmones. Produce sibilancias, falta de aire, respiración agitada y aumento de la tos.

Cómo se contagia el VRS

El VRS se transmite fácilmente cuando una persona infectada tose o estornuda. También se propaga por contacto directo con una persona infectada. Por ejemplo, al besar un niño con VRS. El virus incluso puede vivir sobre superficies duras. Una persona puede contraer la infección si toca algo que tiene el virus. Por ejemplo, la baranda de una cuna o un picaporte. Se propaga muy rápidamente donde hay grupos de niños, como guarderías y escuelas.

Tratamiento para la infección por VRS

La infección por VRS suele desaparecer por su cuenta. No hay un tratamiento específico para el VRS. Cómo aliviar los síntomas:

- Si su hijo tiene edad suficiente, dele líquidos, como agua y jugo.
- Trate la congestión nasal. Quite la mucosidad de la nariz de bebés o niños pequeños con un dispositivo de succión, como una pera de goma.

- Asegúrese de que sus manos estén limpias antes de alzar o tocar a su hijo.
- Use un termómetro digital para tomar la temperatura de su hijo. No use un termómetro de mercurio.
- Controle la fiebre. Pregunte al proveedor de atención médica o al enfermero cómo bajar la fiebre de su hijo o la suya.

Cuándo llamar al proveedor de atención médica

Llame de inmediato a su proveedor si usted o su hijo presentan cualquiera de los siguientes síntomas:

- Fiebre. El proveedor de atención médica de su hijo puede darle números según la edad de su hijo. También puede llamar a la Línea de asesoramiento de enfermería para obtener pautas sobre la fiebre.
- Convulsión causada por fiebre alta
- Tos que empeora o que tiene mucosidad de color o sangre
- Sibilancias, respiración más rápida de lo habitual, o dificultad para respirar
- Resoplidos o esfuerzo con el pecho o con el estómago para respirar (es más común en niños pequeños)
- Piel azulada alrededor de la boca o los dedos
- Dificultades para comer, beber o tragar
- Falta de aire
- Confusión
- Mareos



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, **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](#).

