

WHOLE you

Boletín de Verano 2023

Atención culturalmente receptiva

Es importante para Nebraska Total Care que demos servicios que son receptiva desde el punto de vista cultural. Es importante para nosotros que nuestros proveedores también sean receptiva desde el punto de vista cultural. Queremos que reciba servicios que respeten sus necesidades sociales y culturales.

- El personal de Nebraska Total Care está capacitado para respetar y celebrar lo que hace única a cada persona. Sabemos que su cultura es importante para su salud.
- Los miembros siempre pueden obtener ayuda con la interpretación. Esto incluye muchos idiomas, lenguaje de señas y servicios TDD/TTY. No hay costo por estos servicios.
- Tratamos de recopilar información sobre la raza y el idioma de los miembros y proveedores. Esto ayuda a los miembros a elegir un proveedor que comprenda su cultura.

Hacemos atención centrada en la persona. Esto significa que todas las partes de una persona y de su vida son importantes para su salud. Esto ayuda a los miembros a tomar decisiones informadas sobre su atención.

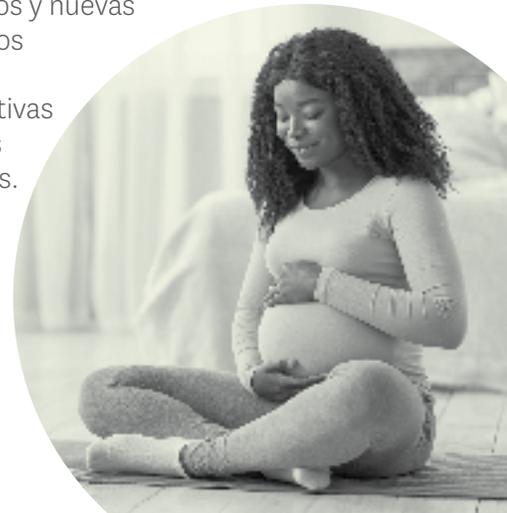
Equidad en salud

La equidad en salud significa que todos pueden alcanzar su máximo potencial de salud y bienestar. Nebraska Total Care está comprometida con la equidad en salud.

Algunos grupos de personas tienen peores resultados de salud. Esto sucede incluso cuando tienen los mismos beneficios, por lo que deberían poder recibir la misma atención. Esto sucede porque los sistemas injustos les han dificultado obtener una buena atención durante largos períodos de tiempo. Cosas como la raza, el idioma, la ubicación y los ingresos pueden causar estas desigualdades.

Queremos eliminar estas desigualdades. Usamos datos para determinar dónde los resultados de salud son peores. Esto nos ayuda a saber dónde debemos hacer más para ayudar a las comunidades. Trabajamos con organizaciones en esas comunidades. Juntos agregamos servicios que pueden ayudar a que toda la comunidad sea más saludable.

Este es un proceso en marcha. Siempre estamos buscando nuevos datos y nuevas ideas. Siempre estamos trabajando para crear oportunidades equitativas para la salud de todas nuestras comunidades.



El control del dolor y los opioides



El control del dolor

El dolor de larga duración puede tener efectos duraderos en la salud física y mental. Sin embargo, existen estrategias para ayudar a controlar el dolor.

- Hable con su médico. Podría haber alguna razón de su dolor.
- Relájese. El dolor aumenta durante épocas estresantes.
- Ejercítese. Los músculos que no se usan sienten más dolor que los músculos flexibles.
- Obtenga apoyo. Conéctese con sus familiares y amistades. El apoyo de Salud Conductual podría ser útil.
- Llame a Nebraska Total Care. Nuestro equipo de Administración de la Atención puede brindarle la ayuda que necesita.

La Asociación Americana del Dolor Crónico (American Chronic Pain Association) cuenta con herramientas para ayudarle a hablar con su médico, participar en su atención y controlarse el dolor.

¿De qué otras formas puede tratarse el dolor?

La investigación ha indicado que los elementos como el yoga, la meditación, las técnicas de relajación, la acupuntura y el masaje han sido útiles para tratar el dolor. Éstos pueden ayudar con padecimientos como fibromialgia, dolor de espalda/cuello, artritis reumatoide y dolores de cabeza.

Los medicamentos opioides

¿Qué es un opioide?

Los opioides son narcóticos comúnmente conocidos como “analgésicos”. También incluyen drogas como codeína, morfina, fentanilo y otras.

¿Por qué se usan los opioides?

Los medicamentos opioides pueden ser una herramienta útil a corto plazo para controlar el dolor. Cuando se usan apropiadamente, pueden ayudar con el dolor después de una cirugía y con el de enfermedades graves, como el cáncer en etapa avanzada. Sin embargo, también representan serios peligros. La adicción a los opioides es una de las más importantes del país. Es importante que el consumo de los opioides esté controlado muy de cerca con la supervisión de un médico.

¿Si me recetan un opioide, ¿por cuánto tiempo debo tomarlo?

La ley de Nebraska limita todas las recetas de opioides

de acción rápida. Asimismo, los menores de 18 años únicamente pueden obtener un suministro para 7 días o menos. La investigación ha determinado que después de una cirugía, los pacientes a menudo no necesitan un medicamento opioide por más de siete días. Estos analgésicos siempre deben tomarse por el periodo de tiempo más corto posible. Úselos solamente cuando otros métodos para controlar el dolor no hayan funcionado.

¿Cuáles son algunos de los efectos secundarios de usar opioides?

El consumo de opioides de corto o largo plazo puede ocasionar somnolencia, confusión, estreñimiento y malestar estomacal. Estos efectos secundarios se presentan más entre más tiempo consuma opioides o entre más alta sea la dosis. El consumo de largo plazo puede ocasionar la dependencia.

¿Cuáles medicamentos debo evitar tomar si me recetan opioides?

Evite combinar opioides con otros medicamentos como Benzodiazepinas, también conocidos como “Benzos”. Los medicamentos como Ativan pueden tener resultados peligrosos. Estos fármacos no deben combinarse.

¿Cómo puedo prevenir la adicción a los opioides?

Antes de usar un opioide para controlarse el dolor, asegúrese de que tanto usted como su médico hayan probado todos los otros métodos de control del dolor. Tenga una actitud abierta ante usar métodos alternativos para tratarse el dolor. Si necesita opioides, es mejor limitar su consumo a no más de siete días. Consumir estos fármacos por más de 30 días puede generar la adicción y dependencia. Debe usar la regla de dosis bajas y poco a poco. Esto significa empezar con la dosis más baja posible y usar el medicamento lo menos frecuentemente posible. Tomar estas medidas ayudará a prevenir la adicción a los fármacos opioides.

El uso indebido de opioides

El uso indebido de fármacos de venta con receta es consumir medicamentos de una forma que no es la recetada o para un padecimiento que no es para el que se lo recetaron.

Si considera que puede estar consumiendo opioides indebidamente, tiene ayuda a su disposición. Llame a Nebraska Total Care al 1-844-385-2192 (TTY 711). Si está en crisis, presione el * para obtener ayuda inmediata de un profesional con licencia.

Cómo mantener saludables a los pequeños

Visitas de bienestar infantil

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 \$15** por ir a estas citas!



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.

Findhelp: Recursos en la punta de sus dedos

¿Sabía que en el sitio de Internet de Nebraska Total Care hay una herramienta que puede ayudarle a encontrar recursos para cubrir sus necesidades básicas? [Findhelp](#) es fácil de usar. Introduzca su código postal y encuentre ayuda con:

- Los alimentos
- La vivienda
- El transporte
- La salud
- El dinero
- La educación
- El trabajo
- Las necesidades legales
- Artículos como ropa, juguetes y muebles



¡Visítelo hoy mismo! También puede llamar a Servicios para los Afiliados si necesita ayuda para cubrir estas necesidades. Estamos aquí para ayudarle. Llame al 1-844-385-2192 (TTY 711).



Servicios de Salud en la Comunidad: Ayudamos a los afiliados a cubrir sus necesidades

¿Sabía que en Nebraska Total Care contamos con nuestros propios trabajadores de salud en la comunidad? Ese personal ofrece una serie de servicios y puede visitarle en su hogar para brindárselos. O puede encontrarse con usted en otro lugar de la comunidad. Los representantes de Servicios de Salud en la Comunidad pueden ayudarle a:

Atender los determinantes sociales de la salud. Pueden ayudarle a encontrar vivienda, empleo, comida, ropa y otras necesidades básicas. Tener sus necesidades básicas cubiertas es un importante primer paso hacia encontrar la estabilidad en otras áreas de su vida. Esto establece las bases para triunfar en la escuela, participar en actividades agradables y tener consistencia en el trabajo. También reduce el estrés.

Controlarse los padecimientos de salud. Los representantes de Servicios de Salud en la Comunidad

ofrecen entrenamiento para casos de diabetes tipo 2. Ellos le ayudarán a intentar reducir su nivel de A1C y peso corporal, así como a ver a su médico. Le animarán y motivarán para que realice cambios saludables en su estilo de vida. También le brindarán educación.

Identificar lagunas en su atención. Los representantes de Servicios de Salud en la Comunidad pueden ayudar a determinar la atención que podría estar faltándole. Esto puede incluir inmunizaciones, pruebas de detección, exámenes físicos o visitas con su médico. Es importante que se mantenga al día con todos estos elementos para que conserve su salud.

Si considera que Servicios de Salud en la Comunidad pueden ser adecuados para usted, llame al 1-844-385-2192 (TTY 711) para obtener más información.



Servicios para la Vista

Nebraska Total Care cubre servicios para sus ojos. Esto puede ser exámenes y tratamiento. Esto incluye:

- Exámenes regulares de los ojos
- Tratamiento de las condiciones de los ojos
- Anteojos regulares cuando cumplen con los requisitos de fortaleza
- Artículos especializados para los ojos cuando es necesario desde el punto de vista médico (con autorización previa)
- Los lentes de contacto solo están cubiertos si son la única manera de restablecer la vista (con autorización previa).
- Otros servicios que son necesarios desde el punto de vista médico

Obtenga su GED

¿Has estado pensando en tu propia educación? Tener capacitación adicional puede ayudarle a encontrar un trabajo nuevo o ese trabajo que siempre ha querido. Asimismo, puede obtener su GED (título de educación general); los adultos que obtienen un diploma de secundaria o GED ganan \$10,000 más al año que los que no lo obtienen. Nebraska Total Care ofrece [materiales para prepararse para la prueba de GED](#). Comuníquese con Servicios para los Afiliados para obtener información adicional. Llame al 1-844-385-2192 (TTY 711).

Fuentes: Centro Nacional para el Aprendizaje de las Familias (NCFL); U.S. Departamento de Educación, Oficina de Derechos Civiles

Citación: Bennett, Colette; Centro Nacional de Estadísticas de Educación; Coalición para la educación básica de adultos

Enfermedad Mental y Consumo De Sustancias

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.

Servicios de salud del comportamiento incluyen estabilización de crisis, hospitalización psiquiátrica, evaluación de pacientes ambulatorios y servicios de tratamiento, apoyo de pares, centros de tratamiento residencial y servicios de rehabilitación.



Línea de texto de crisis

La línea de texto de crisis para voluntarios sirve a cualquier persona en cualquier crisis. Proporcionan acceso a soporte gratuito las 24/7. Envía un mensaje de texto HOME al 741741 para conectarte con un consejero de crisis.



Autoridades regionales de salud conductual

La División de Salud del Comportamiento brinda servicios de tratamiento de la salud del comportamiento a niños y familias.

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!



Línea para crisis por salud mental y adicción 24/7

Si tiene una crisis por enfermedad mental o adicción, no espere para buscar ayuda. Llámenos en cualquier momento al 1-844-385-2192 (TTY 711). Oprima * para hablar con un profesional autorizado. Ellos pueden ayudar con depresión, abuso de sustancias y otras necesidades de salud del comportamiento.



988 Línea de Prevención del Suicidio y Crisis

Lifeline brinda apoyo gratuito y confidencial las 24 horas del día, los 7 días de la semana para personas en apuros, recursos de prevención y crisis para usted o sus seres queridos.



Proveedor de atención primaria (PCP)

Su PCP es su proveedor principal. Llame al consultorio para hacer una cita si no necesita atención médica inmediata.

Servicios al los Miembros

Llame al 1-844-385-2192 (TTY 711). Lunes a viernes de 7 a.m. a 8 p.m. hora del centro. 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](#).

