



WHOLE you



Boletín de Invierno 2024

Recompensas saludables 2024

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

- \$10 - Tener un chequeo anual para adultos con un médico de atención primaria.
- \$10 - Visita de bienestar infantil: 1 por visita, de 0 a 15 meses de edad. (Por visita, hasta \$60).
- \$10 - Visita de bienestar anual del niño con un médico de atención primaria. Edades 2-21.
- \$5 - Vacuna anual contra la gripe, a partir de los 6 meses de edad. septiembre-abril. Uno por temporada de gripe.
- \$10 - Vacuna contra el VPH. Recibir dos hembras en un período de 12 meses. Edades 9-12. (Por inscripción).

¿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.



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.

CÓMO APROVECHAR SU COBERTURA A LO MÁXIMO: BENEFICIOS DE FARMACIA

Como nuestro valioso afiliado o afiliada, tiene a su disposición una serie de servicios. Asegúrese de aprovechar su plan al máximo conociendo sobre sus [beneficios de farmacia](#).

Para obtener más información sobre sus beneficios de farmacia de Nebraska Total Care, visite nuestro sitio de Internet o llame al 1-844-385-2192 (TTY 711).



WHOLE you

5 verdades sobre la salud mental



Su salud mental, también conocida como salud conductual, es parte de su ser integral. ¡Es igual de importante como su salud física! Las ideas incorrectas sobre los problemas de salud conductual pueden evitar que las personas obtengan el apoyo que necesitan. Siga leyendo para ver las cinco verdades sobre la salud mental.

Los problemas de salud mental no tienen nada que ver con su fortaleza de carácter.

La idea de que los problemas de salud mental son un signo de debilidad es perjudicial y falsa. Estos son trastornos médicos. Los factores que moldean la salud mental incluyen los genes y la química del cerebro, las lesiones y enfermedades, los traumas, los trabajos y la vida familiar altamente estresantes y el historial familiar. Usted no puede (y no debe) “forzarse a sobrellevar” los problemas de salud mental sumergiendo los síntomas. Estas cosas siempre terminan saliendo a la superficie, en ocasiones como problemas físicos.

Muchas personas tienen problemas de salud mental, pero no lo saben.

En un año dado, en Estados Unidos casi 1 en 5 adultos tienen un padecimiento de salud mental diagnosticable. Y, en algún momento de su vida, el 46 por ciento de personas en este país cumplirán con los criterios de un padecimiento de salud mental diagnosticable y la mitad de esas personas desarrollará padecimientos antes de cumplir 14 años de edad. ¡Eso es bastante! Sin embargo, debido al estigma que generan los problemas de salud mental y a la falta de consciencia, muchas personas no se dan cuenta del por qué sufren.

Si no se tratan, los problemas de salud mental pueden empeorarse.

Los padecimientos a menudo se empeoran con el tiempo. Por esto, es tan importante buscar ayuda temprano, y en ocasiones, ¡incluso cuando no sabe con certeza que la necesita! Los signos de que usted o alguna persona conocida suya podría tener una enfermedad mental incluyen:

- Sentir tristeza o depresión
- Problemas para concentrarse
- Sentimientos extremos (incluido el temor, la culpa, tristeza o ira)
- Retirarse de amistades o actividades
- Cambios extremos del estado de ánimo
- Abuso de alcohol o drogas
- Hostilidad o violencia sin explicación
- Incapacidad de lidiar con el estrés o con sus sentimientos
- Delirios, paranoia o alucinaciones (como escuchar voces)
- Pensar en hacerse daño a su persona o a otras personas

Puede mejorar su salud mental (con frecuencia sin medicamentos).

No todos los tratamientos implican usar medicamentos. Este es un mito común relacionado con buscar apoyo de salud mental. La psicoterapia (“terapia de conversación”) puede ser una herramienta eficaz para cambiar muchos problemas de salud mental. Esto a menudo incluye la terapia conductual cognitiva (cognitive behavioral therapy; CBT). Esta terapia usa la neuroplasticidad del cerebro. Neuroplasticidad significa que realmente podemos recablear nuestros propios cerebros mediante cambios en la conducta. Si decide tratar la terapia, es importante que encuentre a un terapeuta que entienda su cultura y que le haga sentir que cuenta con apoyo. Confiar en su terapeuta es una gran parte de tener éxito.

Sin embargo, no hay nada malo con necesitar medicamentos.

En ocasiones, no es suficiente realizar cambios en el estilo de vida y someterse a terapia de conversación para hacer frente a los problemas de salud mental. En estos casos, el medicamento puede jugar un papel en tratar padecimientos y trastornos mentales. Este tratamiento puede ser constante o temporal. Siempre debe suministrarse bajo la atención de un profesional de salud mental.

MYSTRENGTH (MI FUERZA)

Todos tenemos batallas y retos. Puede usar las herramientas móviles y de Internet de [MyStrength](#) como un espacio seguro para practicar habilidades saludables para hacer frente a la vida y fortalecer la mente de manera que sea resistente, ¡justo igual que un músculo! Pruébalo hoy mismo mediante su cuenta de afiliación en línea.

SALUD MENTAL: PREGUNTA A TU MÉDICO

Las siguientes son preguntas para hacer a su médico si le preocupa su salud mental:

Tengo algunos de estos síntomas.
¿Podría tener una enfermedad mental?

¿Cuál es el tratamiento?

¿Necesito consultar a un psiquiatra?

¿Necesito terapia?

¿Puede recomendarme a un consejero o terapeuta a quien pueda consultar?

¿Es éste un problema temporal o permanente?

¿Necesitaré tratamiento por el resto de mi vida?

¿Qué puedo hacer en mi hogar para ayudar a mi recuperación?

¿Cómo puedo explicar a los demás el problema mental que estoy teniendo?



1 en 5 ADULTOS EN ESTADOS UNIDOS

tienen un padecimiento de salud mental diagnosticable

EL **46%** DE LAS PERSONAS EN ESTADOS UNIDOS tendrán los criterios de un **padecimiento de salud mental diagnosticable**

Consultas de bienestar preventivas

Consultas de bienestar para niños

Mantener al día la salud y el crecimiento de su hijo es importante. Los niños necesitan una consulta de bienestar, aun cuando no están enfermos. Estas consultas pueden ayudar a descubrir problemas antes de que sean graves. Mantener al día las vacunas de su hijo es igual de importante, y debería recibir las vacunas durante un chequeo de bienestar. Consulte el [calendario de vacunación](#) de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) para saber qué vacunas necesita su hijo. Obtenga más información en [NebraskaTotalCare.com](#).

Consultas de bienestar para mujeres

Hacerse exámenes de salud para mujeres es una de las mejores medidas que puede tomar para cuidarse. Estas consultas pueden incluir exámenes para detectar cáncer de cuello de útero y cáncer de seno. Están completamente cubiertas por Nebraska Total Care. Programe una cita para hacerse los exámenes hoy mismo.

Consultas de bienestar para adultos

Los niños no son los únicos que necesitan consultas de bienestar. ¡Los chequeos y exámenes regulares deberían ser una prioridad para los adultos también! Visite [NebraskaTotalcare.com](#) para obtener más información.



¡MANTENGA LA CONEXIÓN Y MÁS!

¡Su cuenta de afiliación en línea es una forma maravillosa de mantenerse al día de importante información de su plan y manejar su seguro!

Mire todo lo que puede hacer:

- Obtener noticias sobre su cobertura y beneficios.
- Manejar sus recompensas de My Health Pays®.
- Encontrar a un médico o cambiar el suyo.
- ¡Ver el estado de reclamaciones y más!

Visite [NebraskaTotalCare.com/Login](#) para inscribirse ¡hoy mismo!



Comience el 2024 sin fumar

Dejar de fumar es difícil. Pero es una de las decisiones más importantes que puede tomar por su salud y por la salud de sus seres queridos. Puede encontrar apoyo para dejar de fumar a través del [Programa QuitNow®](#), Nebraska Libre de Tabaco.

Aprenderá a superar los desafíos que se presenten. Obtendrá herramientas que le ayudarán a enfrentar esos desafíos. Use los servicios de asesoramiento u obtenga medicamentos recetados cubiertos para dejar de fumar, como goma de mascar, pastillas y parches de nicotina. La cobertura y los límites varían según el producto. Inscríbase hoy mismo por teléfono al 1 800 QUIT NOW.

Algunos servicios están cubiertos por Medicaid. Puede tener hasta dos sesiones para dejar de fumar en 12 meses. Cada sesión incluye medicamentos para 90 días y cuatro consultas de asesoramiento para dejar de fumar. Puede usar la línea directa para dejar de fumar Quitline tanto como la necesite. No tiene límite. Puede llamar directamente a la línea u obtener una remisión de su proveedor médico.



Búsqueda de equidad en la salud



Se denomina equidad a la ausencia de diferencias desleales, evitables o remediables entre los grupos de personas. Esto puede ocurrir a nivel social, económico, demográfico, geográfico, o según otros parámetros de inequidad. La equidad en la salud es mayor cuando todas las personas pueden alcanzar su más alto potencial de salud y bienestar.

A pesar de que los beneficios de salud son consistentes, algunos grupos de personas no obtienen los mismos resultados en salud. El origen racial y étnico, las condiciones de vivienda y el acceso limitado a la educación y a los ingresos crean disparidades en la salud. Estos aspectos dan lugar a diferentes expectativas y calidades de vida, discapacidades y niveles de gravedad de las enfermedades.

Reconocemos la importancia de la identidad étnica y racial, la cultura, el idioma y las experiencias de su comunidad. El respeto y la comprensión de dichas diferencias guían el modo en que brindamos cuidado y formamos asociaciones en las comunidades.

Los programas para disminuir la inequidad sanitaria nos permiten alcanzar el máximo potencial en salud. A través de estos programas, podemos crear equidad sanitaria en Nebraska.

El desafío es grande, pero sabemos que la equidad en la salud es posible. A través de un adecuado liderazgo, una cultura de la escucha, educación a conciencia e innovación significativa, Nebraska Total Care continuará con su misión. Crearemos las oportunidades para que todas las personas puedan vivir de la manera más saludable y gratificante posible.

¿Quiere que se escuche su opinión? Únase a nuestro [Consejo de Defensa al Miembro](#).

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)**. Lunes a viernes de 8 a.m. a 5 p.m. hora del centro. 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](#).

