

WHOLE you

Boletín de Verano 2024

Consejos de salud financiera

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.



AUTOEVALUACIÓN DE NECESIDADES SOCIALES

Este formulario nos ayudará a identificar sus necesidades para que podamos conectarlo con programas comunitarios y de servicio social. Debes responder las preguntas a tu manera. No hay respuestas correctas o incorrectas.

Realice la [autoevaluación de necesidades sociales](#).



Comience de Manera Inteligente para su Bebé

Queremos ayudar a que usted y su bebé crezcan sanos y se mantengan saludables. [Start Smart for Your Baby®](#) (comience de manera inteligente para su bebé) es nuestro programa para embarazadas y madres primerizas. Está diseñado para personalizar el apoyo y la atención que necesita para un embarazo y bebé saludables. No le costará nada.

AVISO DE EMBARAZO

Programe una cita con su doctor en cuanto piense que está embarazada. Una vez que su doctor confirme que está embarazada, informe a Nebraska Total Care sobre su embarazo llenando nuestro [Formulario de Notificación de Embarazo \(NOP\) \(PDF\)](#).

Hay tres maneras fáciles de llenar nuestro formulario:

- Envíe por correo el formulario impreso: Nebraska Total Care, ATTN: SSBY Care Management, 2525 N 117th Ave, Suite 100, Omaha, NE 68164
- Llame a los Servicios para Miembros al número que se encuentra en la parte posterior de su tarjeta de identificación de Nebraska Total Care.
- Inicie sesión en su cuenta del [portal para miembros](#) por Internet.

ADMINISTRACIÓN DE LA ATENCIÓN

Este programa es para embarazadas que tienen necesidades de apoyo adicional. Nebraska Total Care quiere asegurarse de que reciba la atención que necesita para tener un embarazo saludable y un bebé sano.

Los administradores de la atención de Nebraska Total Care son enfermeros registrados, terapeutas, y trabajadores sociales certificados que trabajarán con usted para responder a sus preguntas. Como su administrador de la atención, podemos ayudarla a programar citas, obtener ayuda con el transporte y encontrar soporte para que pueda recuperarse y mantenerse saludable. También podemos ayudarla con otros servicios sociales y de salud del comportamiento. Para ponerse en contacto directo con su equipo de administración de la atención, llame al 1-844-385-2192 (TTY 711).

LA VACUNA TDAP

Todas las mujeres embarazadas deben aplicarse la vacuna Tdap entre los 6 y 8 meses de embarazo. Se recomienda que reciba una vacuna Tdap durante cada embarazo. La [vacuna Tdap](#) es una forma segura de protegerse y proteger

a su bebé contra enfermedades graves. Como afiliada de Nebraska Total Care, esta vacuna no tiene costo para usted.

VISITAS PRENATALES

Las visitas regulares al médico serán parte de su vida cuando tenga un bebé. Es importante asistir a todas sus visitas prenatales, incluso si se siente bien. Sus visitas prenatales ocurrirán:

- Durante las primeras 32 semanas (Cada cuatro semanas)
- De la semana 32 a la 36 (Cada dos o tres semanas)
- Desde la semana 36 hasta el parto (Una vez por semana)

AMAMATANDO

La lactancia materna tiene muchos beneficios de salud para los bebés. Daremos gratis una [bomba eléctrica para extraer leche materna](#) a cualquier nueva mamá en nuestro plan. Puede pedir su bomba para extraer leche materna al comienzo de su 37.a semana del embarazo, hasta los 45 días después de que nazca su bebé. Llame a Nebraska Total Care al -844-385-2192 (TTY 711).

VISITA POSTPARTO

También asegúrese de hacer una cita para su visita posparto. Debe tener lugar dentro de las 10 semanas posteriores al parto. Durante esta visita, su médico revisará la forma en que su cuerpo está sanando.



Obtenga más información sobre los [servicios de valor agregado](#).

Start Smart

Nuestro programa Start Smart for Your Baby® pla ayuda a concentrarse en su salud durante el embarazo.

Visite [NebraskaTotalCare.com](#) para obtener más información.





PROGRAME SU MAMOGRAFÍA ANUAL HOY MISMO

Comuníquese con su proveedor para programar su mamografía gratuita hoy mismo. Si necesita ayuda para programar una cita o tiene alguna pregunta, llame al Servicios al Miembro al 1-844-385-2192 (TTY 711). Puede llamarnos de lunes a viernes, de 8 a. m. a 5 p. m., hora del centro.

Se recomienda que las mujeres se hagan una mamografía anual a partir de los 50 años. Es una prueba sencilla que se realiza en pocos minutos y es una parte importante del cuidado de su salud.

El examen del cáncer de seno le permite:

- Aprovechar al máximo sus beneficios de salud con esta prueba de rutina gratuita.
- Unirse a millones de mujeres de todo el país que están tomando las riendas de su salud.

Por ser parte de Nebraska Total Care, puede hacerse su mamografía anual sin costo. Llame y prográmela HOY MISMO.

Llame a Servicios al Miembro al 1-844-385-2192 (TTY 711).

¿Qué es la EPOC?

La enfermedad pulmonar obstructiva crónica, o EPOC, es una enfermedad progresiva que hace difícil que las personas respiren. Crónica significa un problema de salud que siempre está ahí o que dura mucho tiempo. Progresiva significa que la enfermedad puede empeorar con el tiempo.

La EPOC incluye dos condiciones principales: enfisema y bronquitis crónica. Más abajo hablaremos de todos estos.

La causa principal de la EPOC es exposición al humo de tabaco. Normalmente, las personas que tienen esta enfermedad fuman o solían fumar. Estar expuesto a otros irritantes pulmonares por un periodo largo de tiempo puede aumentar sus probabilidades de tener esta enfermedad. Un irritante es algo que puede fastidiar a los pulmones. Estos incluyen contaminación del aire, polvo, gases químicos o humo de segunda mano. Las personas con historia familiar de EPOC también tienen mayor probabilidad de presentar esta enfermedad si fuman.

Si tiene EPOC, el aire que normalmente entra y sale fácilmente de los pulmones es demorado. Como resultado, usted puede jadear o toser un montón o le puede faltar el aire. Además, puede sentirse débil o cansado o ver que ha subido o perdido peso. Uno, o todos estos síntomas pueden ocurrir de cuando en cuando por otras razones. Pero también pueden ser señal de que tiene EPOC.

ENFISEMA. Al final de sus tubos respiratorios hay bolsas como globos que ayudan a que el oxígeno llegue a la sangre. Estas bolsas se llaman alveolos. Cuando tiene enfisema, estas bolsas se agrandan y estiran, como un globo que se ha inflado muchas veces. Esto hace más difícil que el oxígeno entre a la sangre. Además, hace que el aire no fresco quede atrapado. El enfisema puede hacer que se sienta sin aire o como que no puede „respirar profundo.”

BRONQUITIS CRÓNICA. La bronquitis crónica ocurre cuando los revestimientos de los tubos respiratorios siempre están irritados e hinchados. Esta hinchazón se llama inflamación. Las personas con bronquitis crónica tienen tos que dura un tiempo largo y producen mucha mucosidad espesa. La hinchazón y la mucosidad angostan las vías respiratorias y hacen difícil que el aire fluya por los tubos respiratorios. La bronquitis crónica también puede causar:

- jadeo (silbido o crujidos cuando respira)
- dolor de pecho debido a la tos fuerte
- fiebre baja
- falta de aliento

¿A QUIÉN AFECTA LA EPOC? Cada año se encuentra que millones de personas tienen EPOC. Muchas personas ni siquiera saben que la tienen. Normalmente se diagnostica en personas de mediana edad o adultos mayores. La EPOC normalmente se desarrolla lentamente, pero los síntomas empeorarán con el tiempo. Algunas personas que tienen EPOC también tienen bronquitis crónica, enfisema o asma crónica.

Protéjase: Prevenga el cáncer de la piel

Los agradables días soleados deben disfrutarse, así que no permita que los perjudiciales rayos ultravioleta (UV) y el daño a la piel los echen a perder. Al protegerse de los rayos ultravioleta, reduce su riesgo de padecer de cáncer de la piel y ¡también hace que el envejecimiento temprano sea más lento!

Poner en práctica la protección solar durante los meses más cálidos es una buena forma de adquirir hábitos que debe practicar todo el tiempo. El peligro de los rayos ultravioleta existe todo el año, hasta en los días nublados o fríos e ¡inclusivo cuando está en interiores, pero cerca de ventanas! Los rayos ultravioleta también pueden reflejarse de la nieve, el agua y el concreto. Dicho sencillamente: si tiene la piel expuesta y no está en un espacio sin ventanas, puede exponerse a los rayos ultravioleta.

Éstas son formas en que puede protegerse la piel:

- **Elija un protector solar que tenga** un factor de protección solar (sun protection factor; SPF) de 15 o más. Aplíquese por lo menos 15 minutos antes de exponerse al sol. Úselo en toda la piel que tenga expuesta. Si suda o nada, vuelva a aplicarlo cada dos horas.
- **Use manga larga, pantalones largos y faldas más largas.** Cuando se trata de protegerle del sol, algunos materiales son mejores que otros. Una forma fácil de medir qué tan bien una tela puede protegerle es

sostenerla contra el sol. Entre más luz vea a través de ella, menos le protegerá contra los dañinos rayos ultravioleta. Asimismo, los colores oscuros y brillantes protegen más que los colores más claros, como los blancos y pasteles.

- **Al estar al aire libre, use un sombrero** de ala completa. Esto ayudará a protegerle la cara, los oídos y el cuello. Tenga en mente que un sombrero con ala parcial, como una cachucha de béisbol, sólo puede protegerle parcialmente. Y los sombreros de paja no son tan efectivos para bloquear los rayos ultravioleta.
- **Los lentes de sol ayudan a proteger los ojos** contra los rayos ultravioleta. También protegen la piel de alrededor de los ojos contra la exposición solar. Compre unos anteojos que le gusten y úselos siempre que esté en exteriores.
- **Evite estar afuera durante las horas más calurosas.** Siempre busque la sombra durante las horas pico del día (de 10 a.m. a 4 p.m.). Encuentre un árbol o una sombrilla de exteriores para protegerse.

Si trabaja al aire libre, juega deportes o sencillamente le gusta pasar tiempo en exteriores, preste atención adicional a todo cambio en su piel. Un crecimiento nuevo o un área irregular de la piel puede ser una señal temprana de algún problema. **Haga una cita con su proveedor de atención primaria (primary care provider; PCP) si nota cualquier cambio** en su piel o si tiene preguntas sobre sus riesgos.

APLICACIÓN MÓVIL MYNTC

¡Perfecta para personas ocupadas! Acceda a los beneficios y a la información de salud personal desde su smartphone. Descargue la [aplicación MyNTC](#) para comenzar. Disponible en App Store o Google Play.

SERVICIOS LINGÜÍSTICOS

Los servicios de intérprete son gratuitos para usted durante cualquier servicio o proceso de queja. Esto incluye lengua de señas estadounidense e interpretación oral en tiempo real. Si necesita una traducción a un idioma que no sea el inglés, llame a Nebraska Total Care al 1-844-385-2192 (TTY 711). También podemos proporcionarle información en otros formatos, como braille, audio o letra grande.

PORTAL SEGURO PARA MIEMBROS

Acceda en línea a su información de atención de salud, reclamaciones, tarjetas de identidad (ID) y mucho más. Visite NebraskaTotalCare.com/Login. Inicie sesión o cree una nueva cuenta. ¡Es fácil y gratis!

¿ESTÁ DISCONFORME CON SU ATENCIÓN?

Puede presentar una queja si está disconforme con algún aspecto de la atención que recibe del plan de salud o de los médicos. Las quejas pueden presentarse por teléfono, correo electrónico, correo postal o fax. Obtenga más información en NebraskaTotalCare.com.

Tus beneficios

Nebraska Total Care ofrece los servicios que usted y su familia quieren y necesitan. Nuestros servicios incluyen:

- Visitas de atención primaria
- Inmunizaciones
- Planificación familiar
- Servicios durante el embarazo
- Servicios de hospital
- Atención médica en el hogar
- Atención de urgencia/emergencia
- Sin copagos
- Programas de bienestar y recompensas de salud
- Recetas
- Medicamentos/suministros de venta sin receta
- Servicios de atención y manejo de enfermedades
- Servicios y programas para la salud del comportamiento y el abuso de sustancias
- Servicios para la audición y la visión

Proveedor de atención primaria

Su proveedor de atención primaria (PCP) será su médico principal. Le puede ayudar a coordinar todas sus necesidades de salud. Sea honesto con su médico. Su PCP necesita que usted sea honesto sobre su salud y síntomas. Si tiene preguntas sobre su salud, tratamiento o sus medicinas, ¡pregunte! Su médico quiere ayudarle.

VISITE A SU PROVEEDOR DE ATENCIÓN PRIMARIA

Vea a su Proveedor de atención primaria todos los años para un **control de bienestar anual**. Esto ayuda a prevenir los problemas de salud. El control de bienestar da a su PCP la oportunidad de encontrar problemas de salud temprano, cuando son más fáciles de tratar. Estas citas pueden ayudar a usted y a su PCP a conocerse.

Llame al consultorio de su PCP para hacer citas. Tiene visitas ilimitadas a su PCP. No hay costo para usted. Haga citas con él/ella cuando las necesite.

Si necesita cambiar o cancelar su cita, informe a su médico tan pronto como pueda. Es mejor llamar al menos 24 horas antes de la cita. No simplemente falte a la cita. Si necesita cambiar una cita, llame al consultorio del médico tan pronto como pueda. Ellos le pueden hacer una nueva cita.

Si necesita ayuda para encontrar un [Proveedor de atención primaria](#) llame a Servicios para los miembros. El número telefónico es 1-844-385-2192 (TTY 711).



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 (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](#).

