

WHOLE you

2024 | Q4 BOLETÍN



Un espectáculo para los ojos no tan doloridos

Es hora de mantener los ojos bien abiertos para recibir consejos sobre la salud de la visión. Vea algunas de las formas en que puede proteger su vista.

- **Hazte un examen de la vista.** Visite a su oftalmólogo local y pruebe su vista. Puede pensar que su visión es mejor de lo que realmente es. Es rápido. Es indoloro. Cuanto antes se detecte una enfermedad ocular, más fácil será tratarla.
- **Verifique el historial de salud de su familia.** Hable con su familia para ver si hay antecedentes de enfermedades o afecciones oculares. La diabetes y la presión arterial alta también pueden aumentar el riesgo de enfermedades oculares. Informe a su médico sobre cualquier inquietud.
- **No ignore la dieta y el ejercicio.** La salud general juega un papel importante en la salud de la visión. Las personas con sobrepeso y hábitos alimentarios poco saludables tienen un mayor riesgo de sufrir problemas de visión. Coma verduras de hojas verdes oscuras y pescado para mantener sus ojos sanos.

- **La protección vale la pena.** Es muy importante proteger los ojos del sol con gafas de sol, incluso en días nublados. Las gafas de seguridad protegen sus ojos durante ciertas actividades como deportes o carpintería.
- **Deja que tus ojos descansen.** Tus ojos también se cansan, especialmente cuando miras pantallas de computadora todo el día. Sal a caminar, mira por la ventana o cierra los ojos cuando necesites un descanso de las computadoras.
- **Limpie los contactos.** Si usa lentes de contacto, asegúrese de tener las manos limpias cuando las toque. Recuerda también quitártelos antes de irte a dormir.
- **Algunos hábitos son difíciles de abandonar.** Fumar no sólo es malo para los pulmones. También aumenta el riesgo de enfermedades y puede dañar el nervio óptico. Esto incluye vapear.

¡Ahora tenga en cuenta estos consejos para proteger su visión a largo plazo!



Fuente: www.nei.nih.gov/learn-about-eye-health/healthy-vision/keep-your-eyes-healthy



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

¿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.

¿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.

RIESGOS DE LA ENFERMEDAD CARDÍACA

Cualquier persona puede desarrollar una cardiopatía, inclusive los niños. Ocurre cuando una sustancia llamada placa se acumula en las arterias. Esto puede hacer que sus arterias se estrechen con el tiempo. También puede reducir el flujo sanguíneo al corazón.

Su edad y sus antecedentes familiares pueden aumentar su riesgo de padecer enfermedad cardíaca. Lo siguiente también puede aumentar su riesgo:

- Fumar y otras formas de consumo de tabaco.
- Comer una dieta poco saludable.
- No hacer suficiente ejercicio.
- Tener colesterol alto.
- Tener presión arterial alta
- Tener diabetes



Consulte con su médico sobre cómo prevenir o tratar estas enfermedades.

SIGNOS Y SÍNTOMAS

Los síntomas pueden variar dependiendo del tipo de cardiopatía. Para la mayoría, el primer signo es la incomodidad en el pecho o un infarto. Los síntomas incluyen:

- Dolor o molestia en el pecho que no desaparece después de unos pocos minutos.
- Dolor o molestia en la quijada, cuello o espalda.
- Debilidad, mareos, náuseas (sensación de malestar estomacal) o sudoración fría.
- Dolor o molestia en los brazos u hombros.
- Dificultad para respirar

Si considera que usted u otra persona está sufriendo un infarto, llame al 9-1-1 inmediatamente.

¿CÓMO SE DIAGNOSTICA LA ENFERMEDAD CARDÍACA?

Su médico puede realizar varios exámenes para diagnosticar la cardiopatía. Estos exámenes incluyen radiografías de tórax, angiogramas coronarios, electrocardiogramas (ECG o EKG) y pruebas de esfuerzo con ejercicios. **Hable con su médico** sobre las pruebas que pueden ser adecuadas para usted.

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.

Hable con su médico sobre las mejores maneras de reducir su riesgo de enfermedad cardíaca.

Fuentes: Centro Nacional para la Prevención de Enfermedades Crónicas y Promoción de la Salud, División de Prevención de Enfermedades Cardíacas y Accidentes Cerebrovasculares



EVALUACIÓN DE RIESGOS PARA LA SALUD

Complete una evaluación de riesgos para la salud (HRS). Esta evaluación de riesgos para la salud nos ayuda a comprender sus necesidades de atención médica. Podemos ayudarle a obtener servicios si sabemos lo que necesita.

Está disponible en su [Portal del miembro](#). Además, puede completarla llamando al 1-844-385-2192 (TTY 711).

Prediabetes es seria

Aproximadamente 84 millones de adultos estadounidenses tienen prediabetes. Eso es más de 1 de cada 3 adultos.

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.

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.

Club de llamadas



Call Club es un programa de llamadas sociales creado con el objetivo de mejorar la salud y el bienestar de nuestra comunidad. Se le asignará una persona amigable según sus intereses. Te llamarían entre 1 y 2 veces por semana. Puedes chatear por el tiempo que quieras. Depende completamente de ti. Podrías hablar de lo que quieras. Esta es una oportunidad para un nuevo amigo. No hay costo alguno para usted. Este es un beneficio ofrecido por Nebraska Total Care. Si desea unirse al Call Club, comuníquese con Servicios para miembros al 1-844-385-2192 (TTY 711).

Siempre puedes contar con una enfermera



Son más de las cinco de la tarde, y algo simplemente se siente mal. El consultorio del médico ya no acepta pacientes y usted comienza a entrar en pánico a medida que su tos empeora. ¿No sería fantástico poder hablar con una enfermera en cualquier momento, lugar y sin coste alguno? Estas de suerte. Su Línea de Consejos de Enfermería es un beneficio cubierto. Una enfermera escuchará sus síntomas y le ayudará a decidir qué hacer a continuación. Llama cuando necesites:

- Ayuda para cuidar a un niño enfermo
- Ayuda para decidir si necesita ver a su proveedor de atención primaria
- Ayuda para decidir si necesita atención en persona lo antes posible
- Respuestas a preguntas sobre sus síntomas
- Ayuda con la salud mental

La Línea de asesoramiento de enfermería puede ayudarle a encontrar un centro de atención de urgencia o un especialista cuando sea necesario. También pueden conectarlo con programas que ofrece su plan de salud. Esto incluye transporte a las citas y acceso a alimentos y servicios saludables. ¡Guarda este número y recuerda que siempre puedes confiar en una enfermera! Están felices de ayudar.

Línea de asesoramiento de enfermería las 24 horas, los 7 días de la semana: 1-844-385-2192 (TTY 711)



Administración de cuidados

LOS ADMINISTRADORES DE LA ATENCIÓN PUEDEN AYUDAR

Nuestro programa de Administración de la Atención es para los miembros que necesitan ayuda para manejarse la salud. Si tiene un problema de salud continuo, o más de un problema de salud, podría beneficiarse de usar este programa. Nuestros Administradores de la Atención son terapeutas, trabajadores sociales e integrantes de enfermería con licencia. Ellos le ayudan a:

- Comunicarse con los proveedores de atención de la salud.
- Elaborar un plan de tratamiento y comprenderlo.
- Obtener tratamiento y otros servicios.
- Usar los apoyos de la comunidad para su recuperación.

¿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.

La Administración de la Atención es tanto para la salud física como para la conductual. No es obligatoria. Si comienza a usar este servicio y encuentra que no le es útil, puede darse de baja en cualquier momento. Para obtener más información, llámenos al 1-844-385-2192, Retransmisión 711.

SERVICIOS DE SALUD COMUNITARIOS

El equipo de Community Health está capacitado para ayudar a nuestros miembros a satisfacer sus necesidades de salud. Los trabajadores de Community Health pueden viajar a su casa para ayudarlo. Ayudamos a los miembros:

- Encuentre médicos, especialistas u otros proveedores
- Formularios completos de información de salud.
- Proporcionar asesoramiento sobre salud.
- Encuentre apoyos comunitarios
- Organizar los servicios necesarios



CONSEJO ASESOR DE MIEMBROS

Puede ayudar a Nebraska Total Care a mejorar la manera en que funciona nuestro plan de salud. Tenemos un Consejo Asesor de Miembros que da a los miembros como usted la oportunidad de compartir sus pensamientos e ideas con Nebraska Total Care. El grupo se reúne trimestralmente. Además, tiene la oportunidad de decirnos cómo estamos haciendo las cosas. Usted puede hacer preguntas o compartir las inquietudes que tenga sobre la provisión de servicios. Llame a Servicios para los Miembros al 1-844-385-2192 (TTY 711) si le gustaría asistir.



TELADOC HEALTH

Cuida de ti primero. Ofrecemos apoyo para tu mente, cuerpo y espíritu. Utilice el programa de [Teladoc Health](#) (Teladoc Salud) para obtener recursos que lo apoyen en todas las alegrías y desafíos que se le presenten. Obtenga herramientas y apoyo para el estrés, la depresión, el sueño y más, todo diseñado para sus necesidades individuales. Teladoc Health (Teladoc Salud) ofrece:

- Un plan personalizado solo para ti.
- Actividades y contenidos sugeridos. Encuentre herramientas y recursos según sus necesidades.
- Herramientas que le ayudarán a calmarse, cambiar su forma de pensar, inspirarse y sentirse más esperanzado.

Servicios de Intérprete

Los servicios de interpretación se proporcionan sin costo para usted. Esto incluye lenguaje de señas. Además incluye interpretación oral en tiempo real. Nebraska Total Care tiene una línea telefónica para idiomas disponible las 24 horas del día, los siete días de la semana. Le podemos ayudar a conversar con sus médicos y otros proveedores de atención médica cuando no se encuentra disponible otro traductor.

Vamos a traducir nuestros materiales para miembros en su idioma preferido a petición. Para solicitar un intérprete: Llame a Servicios para los miembros al 1-844-385-2192 (TTY: 711) y díganos qué idioma habla. Nos aseguraremos de que haya un intérprete en el teléfono con usted cuando llame a su proveedor de atención médica, o que esté disponible en su cita.

Interpretaremos o traduciremos cualquiera de nuestros documentos para miembros a su idioma preferido. Solo llámanos y díganos el idioma que necesitas.

Encuentre
manuales y
formularios para
miembros en
línea

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!

¡Programa sus exámenes de detección para mujeres hoy mismo!

Realizarse exámenes de detección de cáncer es una de las mejores decisiones que las mujeres pueden tomar en beneficio de su salud. Están incluidos en sus beneficios, así que no le costarán nada. Programe una cita para hacerse los exámenes que le faltan hoy mismo.

Examen de detección de cáncer de seno

La mamografía es un examen de detección de cáncer de seno. Se recomienda hacerlo en forma anual a partir de los 50 años. El cáncer de seno es el segundo tipo de cáncer más frecuente entre las mujeres. La mayoría de las mujeres que tienen cáncer de seno no tienen factores de riesgo conocidos ni antecedentes de la enfermedad en sus familias.



Examen de detección de cáncer cervical

La prueba de Papanicolau es un examen para detectar el cáncer cervical. Su médico puede completar su examen durante su revisión anual o usted puede programar una cita exclusivamente para realizárselo. Al principio, el cáncer cervical puede no causar signos ni síntomas. Es importante hacerse exámenes habituales a partir de los 21 años y hasta los 64, sin importar si es una persona sexualmente activa. Si su examen de Papanicolau es normal, es probable que solo tenga que hacerse una cada tres años.

Examen de detección de clamidia

Se recomienda realizar un examen de detección de clamidia a las mujeres de entre 16 y 24 años que sean sexualmente activas y puedan correr un mayor riesgo de infección, por ejemplo, si tienen nuevas o múltiples parejas sexuales. Las pruebas permiten un tratamiento temprano y evitan la propagación de la clamidia.

Llame a su médico para programar sus exámenes hoy. Si necesita ayuda para programar una cita o tiene alguna pregunta, llame a Nebraska Total Care al 1-844-385-2192 (TTY 711).

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.

