

# WHOLE you

2025 | Q1 BOLETÍN



Encuentre  
manuales y  
formularios para  
miembros en  
línea

## Deje de fumar para siempre

Decidir dejar de fumar o de consumir tabaco es el primer paso! Dejar de fumar reduce considerablemente el riesgo de enfermedad y muerte prematura. También puede hacer que se vea y sienta mejor. ¡Muchos otros lo han hecho y usted también puede hacerlo!

### Cómo dejar de fumar

- Desarrolle su plan para dejar de fumar.
- Establezca una fecha para dejar de fumar.
- Escoja sus razones para dejar de fumar y desarrolle una estrategia para lidiar con los deseos de fumar.
- Aprenda cuáles son sus factores desencadenantes para fumar. Estas son las cosas que usted hace a lo largo del día que le dan deseos de fumar. Los desencadenantes pueden ser situaciones como conducir, tomar café o terminar una comida. Elabore un plan para hacer frente a los factores desencadenantes.
- Obtenga ayuda. Hable con sus amigos y familiares acerca de su plan y pídeles su apoyo.
- Pruebe una terapia de reemplazo de nicotina. Existen varios medicamentos de venta libre y recetados. Converse con su médico sobre cuál es la mejor opción para usted.

### Algunos servicios están cubiertos por Medicaid

Usted puede tener hasta dos sesiones para cesación del tabaquismo en un período de 12 meses. Cada sesión es de 90 días de medicamento y cuatro visitas de orientación para cesación del tabaquismo. Usted puede usar [Quitline](#) tanto como necesite. No hay límite. Puede llamar directamente a la línea u obtener una referencia de su proveedor médico.

Para ser elegible para la cobertura del medicamento por Medicaid usted debe:

- Tener al menos 18 años de edad
- Consultar con su proveedor:
  - Para que lo examine y estar seguro que los efectos secundarios de los medicamentos no lo podrán en riesgo.
  - Necesitará receta para los medicamentos.
  - Puede hablar con su proveedor sobre esto durante otra visita al consultorio, o puede programar una visita sólo para hablar sobre la cesación del tabaquismo.

Para obtener más información, comuníquese con Nebraska Total Care. Nuestro número telefónico es 1-844-385-2192 (TTY 711).

## CÓMO NAVEGAR POR EL SISTEMA DE ATENCIÓN MÉDICA

Este es un curso gratuito de alfabetización en salud diseñado para adolescentes mayores y adultos jóvenes. Aprenda los conocimientos y las habilidades básicas para gestionar

su propia salud y atención médica a medida que pasa a la adultez. Comuníquese con [Penny.A.Warford@NebraskaTotalCare.com](mailto:Penny.A.Warford@NebraskaTotalCare.com) para conocer el cronograma de clases actual.

# Use todos los beneficios de su plan de salud

¿Es un nuevo miembro?  
¿Tiene alguna pregunta acerca de su plan y beneficios actuales? Visite [NebraskaTotalCare.com](http://NebraskaTotalCare.com) para encontrar el manual para miembros. Tiene muchos detalles sobre su plan de salud.

¿Sabe cuáles son todos los beneficios que brinda su cobertura? Van más allá de la atención médica. Obtenga lo máximo de su plan de salud con los beneficios adicionales para los afiliados, como:

## PROGRAMA DE RECOMPENSAS MY HEALTH PAYS®

Gane recompensas al hacer cosas saludables, como hacerse su revisión anual. Y puede gastar sus recompensas en lugares como Walmart\*. Mire nuestro video sobre el [programa de My Health Pays](#). Esta tarjeta no puede usarse para comprar armas de fuego, productos de tabaco o alcohol.

## MATERIALES PARA PRUEBAS GED

Nebraska Total Care ofrece materiales para la prueba GED. Comuníquese con Servicios para los Miembros para información adicional.

## AFILIACIÓN DE 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.

## MEMBRESÍA DE BOYS & GIRLS CLUB

Tener habilidades sociales es importante para los niños, y también lo es tener confianza. Obtenga una membresía para niños y niñas de 6 a 18 años de edad para que asistan al Boys & Girls Club local.

## SERVICIOS DE TRANSPORTE

Si necesita transporte a su médico, ¡podemos ayudar! No se pierda otra cita. Le ayudaremos a llegar hasta sus visitas relacionadas con la salud.

## 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).

## APOYOS PARA LA NICU

Los nuevos padres cuyo bebé ha sido internado en la NICU (Unidad de Cuidados Intensivos Neonatales) reciben materiales y apoyos adicionales. Los Servicios los brindan Promotores de salud

## PREPARANDO ALMUERZOS SALUDABLES



Ya sea que esté preparando almuerzos para la escuela o el trabajo o preparándose para actividades que impliquen llevar su propio almuerzo, es esencial estar preparado.

¿Qué debe empaquetar para garantizar que se mantenga fresco hasta la hora del almuerzo y ofrezca una variedad nutritiva que su familia disfrutará? Aquí hay consejos útiles para crear almuerzos saludables y seguros.

**Manténgalo limpio:** Recuerde lavarse las manos antes de preparar los almuerzos. Después de manipular cada alimento, lave las tablas de cortar, los platos, los utensilios y las encimeras con agua caliente y jabón. También es importante limpiar las loncheras y los recipientes después de cada uso.

**Manténgalo frío:** Solo empaque alimentos frescos si se pueden consumir a la hora del almuerzo para evitar problemas de almacenamiento o sobras. Use loncheras o bolsas con aislamiento y de lados blandos para mantener la frescura de los alimentos. Incluya al menos dos paquetes de hielo congelados o cajas de jugo congelado para mantener los almuerzos fríos.

Algunos alimentos son seguros sin una compresa fría. Estos son alimentos como frutas y verduras enteras, queso duro, carne y pescado enlatados, pan, galletas saladas, mantequilla de maní, mostaza y pepinillos.

**Manténgalo saludable:** Use [MyPlate](#) para ayudarlo a preparar un almuerzo saludable. Involucre a sus hijos en la elección de alimentos de cuatro o cinco grupos de alimentos. Alimentos como yogur, fruta fresca y granola son opciones fáciles para su almuerzo.

# Programar una cita con el médico

Programar una cita con el médico puede parecer difícil o abrumador. Saber los mejores horarios para llamar al consultorio y con cuánta anticipación programar una cita acelerará el proceso de concertar su cita. Pregunte cuánto tiempo estará con el médico, para no sorprenderse de cuánto tiempo durará la visita. No tema hacer estas preguntas cuando llame. A continuación, se ofrecen algunos consejos que lo ayudarán a concertar una cita por su cuenta.

Consejos para programar una cita:

- Elija algunas fechas para su visita que le convengan y solicítelas cuando se las pidan.
- Tenga a mano información personal (por ejemplo, número de Seguro Social (SSN), tarjeta de seguro) en caso de que el consultorio del médico la necesite.
- Describa cualquier síntoma o signo que ayude a la recepcionista a comprender su condición para que sepa con qué rapidez debe ser atendido.
- Trate de NO llamar durante las horas pico (por ejemplo, justo después de abrir, justo antes de cerrar o durante la hora del almuerzo).
- Asegúrese de anotar la fecha y hora de su visita para no olvidarla.



## ¿Debería estar en Administración de la atención?

Algunos miembros tienen necesidades especiales. Nebraska Total Care ofrece ayuda personalizada para los miembros con un problema de salud específico. Administración de la atención da apoyo a los miembros que necesitan ayuda adicional para ser tan sanos como sea posible.

Podemos ayudar con necesidades de salud o circunstancias de vida que son difíciles de manejar. En ocasiones, a éstas se les llama “médicamente complejas”. Haga su [Evaluación de Riesgos para la Salud \(HRS\)](#). Esta evaluación nos ayuda a saber si la Administración de la Atención puede ayudarle.

Un Administrador de la atención es su asesor personal de bienestar. Ellos trabajan de cerca con usted para planear sus metas de salud. Ellos le ayudan a determinar los pasos para lograr sus metas.

Su administrador de la atención trabajará con usted y sus proveedores para ayudarle a conseguir la atención que necesita. Juntos, ustedes desarrollarán su plan individualizado de atención. Algunas veces, ellos pueden coordinar tratamiento que no es típico para la mayoría de personas. Ellos pueden trabajar con nuestro Director Médico para autorizar atención adicional cuando.

Ofrecemos un programa de Administración de la Atención específicamente diseñado para los niños en cuidado de hogares temporales. Nuestro personal está dedicado a ayudar a las personas cuidadoras a navegar por los complicados sistemas de atención de la salud y de bienestar infantil.

Nebraska Total Care también tiene una herramienta de administración de atención digital. Esta es una aplicación gratuita para tu teléfono. Si desea utilizar esta aplicación, llame a Servicios para Miembros. El número es 1-844-385-2192 (TTY 711).

## Recompensa Notificación de Embarazo

Si completa el Notificación de Embarazo puede ganar una recompensa. Debe completar el formulario 60 días antes del parto. Cuando tengamos el formulario, un administrador de atención lo llamará. Harán los arreglos para que usted reciba uno de estos artículos que usted elija:

- Asiento de coche
- Paseante
- Empaca y juega
- Entrega de comidas de 10 comidas



Complete un formulario de [Notificación de Embarazo \(NOP\)](#) tan pronto como sepa que está embarazada. Puede hacerlo en el Portal seguro para miembros. O bien, puede llamar a [Servicios para miembros](#). El número es 1-844-385-2192.



# 7 consejos para prevenir la caries dental en los pequeños

Los pañales, la alimentación, los horarios de dormir: es mucho lo que hay que mantener en mente al tratarse de bebés y niños pequeños. Sin embargo, no debe olvidarse de prestar atención a su salud oral. Ponga en práctica estos siete consejos para proteger a su pequeño o pequeña.

**1. Límpiele las encías.** Después de cada vez que coma, tome un trozo de gasa o toallita mojada y límpiele las encías para eliminar la acumulación de bacterias. ¡Hágalo suavemente!

**2. Nada en el chupón.** Nunca recubra los chupones de los pequeños con miel o azúcar para hacer que los usen. Protéjales las encías y los dientes usando solamente chupones recién lavados.

**3. Empiece a cepillarle los dientes.** Una vez que le salga el primer diente, empiece a cepillarle los dientes con un cepillo de dientes suave tamaño infantil y una diminuta cantidad de pasta de dientes apta para niños. (El tamaño de un grano de arroz. A los 3 años de edad, puede usar un poquito más: el tamaño de un chícharo.) No olvide usar pasta de dientes con flúor.

**4. Consulte a un dentista.** Programe la primera cita con un dentista cuando le salga el primer diente, pero no después del primer cumpleaños.

**5. Restrinja los bocadillos.** Cuando su hijo o hija pueda comer alimentos sólidos, adopte el hábito de elegir



refrigerios sin azúcar o no endulzados. Los refrigerios más saludables y compatibles con dientes saludables son las frutas y verduras, el queso con bajo contenido de grasa y agua.

**6. Use agua.** Asegúrese de enjuagar o cepillar los dientes de su hijo o hija después de que haya comido alimentos o bebidas con alto contenido de azúcar. Siempre que sea posible, dé a sus pequeños agua en lugar de jugos.

**7. Programe las revisiones.** Sin hacer un examen dental completo, es difícil ver la caries dental en bebés. Pueden aparecer pequeñas manchas blancas en las encías sobre los dientes frontales de arriba, pero quizá usted no pueda verlas. Si sospecha que su bebé tiene estos síntomas, comuníquese con un dentista pediátrico.

**¡LLAME AL 1-844-385-2192 (TTY 711) PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN SOBRE SUS BENEFICIOS DENTALES!**

## RECURSOS PARA FAMILIAS DE NIÑOS SORDOS O CON DIFICULTADES AUDITIVAS

Estos recursos están dirigidos a familias en Nebraska que tienen niños sordos o con problemas de audición, y los profesionales que los atienden. El objetivo es proporcionar un resumen de los servicios disponibles de las agencias y organizaciones estatales.

## SEGUIMIENTO DESPUÉS DE UNA VISITA AL HOSPITAL



El seguimiento médico incluye controles médicos regulares. Una cita de seguimiento después de una estadía en el hospital le permite a su médico controlar su progreso. Esta visita garantiza que se esté recuperando como se espera. Ayuda a detectar posibles complicaciones o inquietudes de manera temprana. Su visita de seguimiento puede incluir un examen físico, análisis de sangre o exploraciones.

# ¿Califica para recibir ?

# Salud mental en línea de Brightside Health

En Nebraska Total Care queremos informarle sobre un útil programa que podría aumentarle su ingreso cada mes. El Ingreso de Seguridad Suplementario (SSI) brinda a las personas elegibles hasta [\\$943.00 al mes](#) (2024). Usted podría obtener este ingreso si usted o un integrante de su familia tiene uno de los siguientes:

- Un problema físico que durará por lo menos un año, o
- Un problema de salud mental que durará por lo menos un año



Nebraska Total Care ha solicitado a Centauri Health Solutions que le ayude. Ellos determinarán si alguien en su familia califica para recibir el SSI. Le ayudarán con la solicitud. Es fácil que usted solicite este beneficio. Centauri Health Solutions ayuda a los afiliados de Nebraska Total Care sin costo alguno. Y usted continuará recibiendo los beneficios que recibe actualmente de Nebraska Total Care.

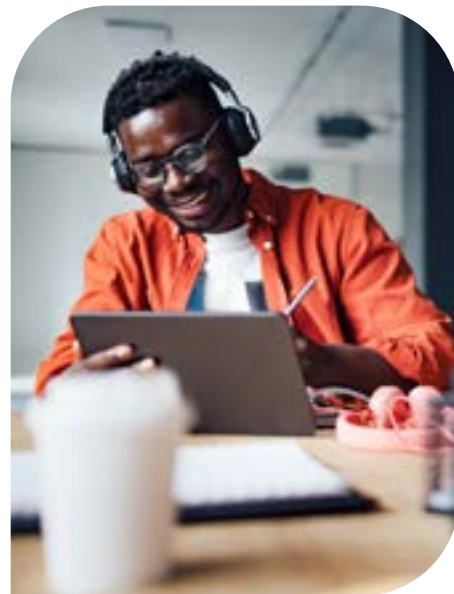
Para obtener más información sobre el SSI, por favor:

- Llame a Centauri Health Solutions sin costo al 866-879-0988 (TTY 711)
- [Presente su información en línea](#) a Centauri Health Solutions.

Puede recibir atención de salud mental desde cualquier lugar. Nebraska Total Care y Brightside Health se han asociado para brindarle atención de salud mental experta en línea. Puede chatear por video con un proveedor directamente desde su teléfono. Pueden ayudarlo con terapia, medicación o ambas.

Brightside Health puede ayudar a los adultos con:

- Preocupación
- Miedo
- Nerviosismo
- Tristeza
- Pánico
- Pensamientos de muerte
- Estrés
- Ira
- Crianza
- Conflictos en las relaciones
- Cambios de vida
- Duelo o pérdida
- Problemas para dormir
- Autoestima



Visite [Brightside.com/NEtotalcare](https://Brightside.com/NEtotalcare) para comenzar. Responda algunas preguntas y programe su primera cita. Durante su primera cita en línea, su proveedor lo conocerá y repasará su plan de tratamiento.

Su proveedor lo ayudará en cada paso del camino. Si la medicación es parte de su tratamiento, se enviará a su farmacia local.

## Portal de miembros seguro

Visite [NebraskaTotalCare.com](https://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.

