

WHOLE you

2025 | Q2 BOLETÍN



Lucho contra el asesino n.º 1 de USA: la presión arterial alta

A veces, la llaman “el asesino silencioso”; otras, “hipertensión”. Independientemente del nombre, si tiene presión arterial alta, es posible que no sienta nada, pero esta enfermedad puede dañar silenciosamente los vasos sanguíneos y causar problemas de salud peligrosos. La presión arterial alta no tiene cura, pero su médico puede darle medicamentos para ayudarlo. Usted también puede hacer cambios en su vida para reducir el riesgo de padecer las consecuencias de la presión arterial alta, como enfermedades cardíacas, derrames cerebrales y enfermedades renales.

A continuación, se mencionan seis medidas que puede tomar para combatir la presión arterial alta:

Contrólese la presión arterial.

Aprenda lo que significan sus valores. Si su médico le dice que tiene presión arterial alta, usted puede tomársela con regularidad. De esa manera, puede saber si los cambios que realiza en sus hábitos de salud están haciendo efecto. Nebraska Total Care le proporcionará un monitor de presión arterial digital para el hogar sin costo alguno. Su proveedor de atención médica puede recetarle un monitor de presión arterial.

Baje de peso si lo necesita.

Tener sobrepeso puede aumentar su riesgo. Hable con su

médico sobre cómo tener un peso saludable. Nebraska Total Care les ofrece a los miembros elegibles cupones para participar en línea en el programa [Weight Watchers](#).

Haga ejercicio.

Pruebe durante 30 minutos todos los días. Puede ser algo tan simple como hacer un paseo en bicicleta o caminar con rapidez. Hable con su médico para elaborar un programa de ejercicios. Ofrecemos una membresía [YMCA](#) de 3 meses para cada miembro.

No fume.

Si fuma y le resulta difícil dejarlo, llame a la línea gratuita para dejar de fumar de Nebraska al 1-800-QUIT-NOW. Reciba asesoramiento en línea del programa [QuitNow®](#).

Limite el consumo de alcohol.

Los hombres no deben beber más de dos bebidas al día y las mujeres no deben beber más de una al día. ¿Tiene un problema con el consumo de alcohol? Puede asistir gratis al grupo de [Alcohólicos Anónimos](#).

Duerma bien.

Dormir lo suficiente es importante para su salud en general. El riesgo de tener presión arterial alta puede aumentar si no duerme lo suficiente con frecuencia.

Fuente: www.cdc.gov/high-blood-pressure/prevention/index.html

FINDHELP: RECURSOS EN LA PUNTA DE SUS DEDOS



¿Sabía que en el sitio de Internet de Nebraska Total Care hay una herramienta que puede ayudarlo a encontrar recursos para cubrir sus necesidades básicas? Findhelp es fácil de usar. Introduzca su código postal y encuentre ayuda. ¡Visítelo hoy mismo! También puede llamar a Servicios para los Afiliados si necesita ayuda para cubrir estas necesidades. Estamos aquí para ayudarlo. Llame al 1-844-385-2192 (TTY 711).

Prevención del cáncer colorectal

Usted tiene el poder de reducir su riesgo de padecer cáncer colorrectal. Si se detecta de forma temprana, el cáncer colorrectal puede ser muy tratable. En muchos casos, puede prevenirse por completo. Usted cuenta con poderosas herramientas de prevención.

ESTILO DE VIDA SALUDABLE

Las investigaciones han demostrado que las personas que siguen los siguientes hábitos saludables tienen muchas menos probabilidades de padecer cáncer colorrectal que las que no lo hacen:

- Intente seguir una dieta baja en grasa. Consuma alimentos altos en fibra.
- Cuando se combinan, el alcohol y el tabaco están relacionados con el cáncer colorrectal y otros cánceres gastrointestinales. Si consume alcohol, hágalo con moderación. Si fuma, deje de hacerlo.
- Haga ejercicio por al menos 30 minutos de tres a cuatro días por semana.

EXAMEN REGULAR DE DETECCIÓN DE CÁNCER COLORRECTAL

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) recomiendan que las personas con un riesgo medio se hagan exámenes regulares de detección de cáncer colorrectal a partir de los 45 años y hasta los 75. Usted y su médico determinarán si es necesario hacerse exámenes de detección

con más frecuencia, en función de resultados de exámenes anteriores y sus factores de riesgo. Hay varios tipos de exámenes. Su médico le ayudará a decidir cuál es el mejor para usted.

- Colonoscopia cada 10 años.
- Sigmoidoscopia flexible cada 5 años.
- Colonografía por tomografía computarizada (CT) cada 5 años.
- Análisis anual de heces para detectar sangre.
- Prueba inmunoquímica fecal (FIT) anual.
- Prueba de DNA en heces cada 1 a 3 años.

Hable con su médico sobre el examen que más se adapte a sus necesidades. Debido a los antecedentes de salud familiares y personales, algunas personas deben hacerse exámenes de detección con una frecuencia diferente. Hable con su médico sobre sus antecedentes de salud.

¡Tome las riendas de su salud! Programe una cita con su médico hoy mismo. Hable de sus opciones para los exámenes preventivos de detección del cáncer colorrectal y de cómo puede reducir su riesgo.

¡RECIBA RECOMPENSAS POR ENFOCARSE EN SU SALUD!

Gane recompensas de My Health Pays® al realizar actividades saludables, como un examen de bienestar anual, exámenes preventivos anuales y otras formas de protegerse la salud. Use sus recompensas de My Health Pays® para ayudar a pagar por:

- Servicios públicos
- Transporte
- Telecomunicaciones
- Servicios de cuidado infantil
- Educación
- Renta
- Comprar artículos cotidianos en Walmart y Sam's Club*



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.

Inicie sesión en su [cuenta de miembro](#) para ver su saldo actual de recompensas de My Health Pays®.

2025 RECOMPENSAS

- \$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).

**Esta tarjeta no puede usarse para comprar productos de armas de fuego, tabaco o alcohol. La tarjeta es emitida por The Bancorp Bank, N.A., miembro de FDIC, en virtud de una licencia de Visa U.S.A. Inc. La tarjeta no puede usarse en todos los sitios que aceptan tarjetas de débito de Visa. Para conocer todas las restricciones de uso, consulte el Convenio para titulares de tarjeta.

¿Qué es una retirada del mercado?

Una retirada del mercado es una decisión voluntaria que toma un fabricante o distribuidor. Se retira o repara un artículo que puede ser inseguro o estar defectuoso. Pueden ser alimentos, muebles, vehículos, medicamentos, juguetes y muchos otros productos.

Tres organismos diferentes pueden publicar retiradas del mercado. Estos organismos también prestan atención a los reclamos de los consumidores en materia de seguridad.

- El Departamento de Agricultura de EE. UU. (USDA) evalúa los alimentos que se producen y distribuyen en grandes lotes. El USDA retira alimentos del mercado.
- La Comisión de Seguridad de Productos del Consumidor (CPSC) presta atención a una amplia gama de productos, como juguetes, artículos para el hogar, herramientas y más.
- La Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) evalúa los medicamentos, los dispositivos médicos y otros artículos relacionados con la salud.

¿Sabe cómo enterarse si un producto se retiró del mercado? Hay formas de saber sobre retiradas nuevas o en curso.

- Suscríbase para recibir alertas de las agencias. Visite [Recalls.gov](https://www.recalls.gov). Suscríbase para recibir correos electrónicos de la agencia que le interese. Cuando se publique una retirada del mercado, se le enviará un correo electrónico con información.
- Escuche y vea las noticias locales y nacionales. La mayoría de las cadenas de noticias locales y nacionales informarán sobre los productos importantes que se van a retirar del mercado. Ellos le dirán qué hacer.
- Siga cuentas en las redes sociales, como las cuentas de organizaciones, para que reciba información en su página de noticias.

@USDAFoodSafety
@USCPSC
@FDAMedWatch

¿Qué significa valerse por sí mismo y defenderse?

Valerse por sí mismo y defenderse es la capacidad de comunicar, negociar o reafirmar eficazmente los propios intereses, deseos, necesidades y derechos. De este modo, podrá tomar decisiones informadas basadas en lo que es mejor para usted y tendrá más control sobre su propia vida.

Una persona que tiene la capacidad de defenderse y hacerse valer puede comunicar lo que piensa, siente y necesita. En ocasiones, esto significa hacer preguntas hasta que realmente entienda las respuestas. También puede significar pedir ayuda. Puede que necesite ayudar a otras personas a entender lo que es importante para usted. Es posible que no siempre consiga lo que quiere, de la forma en que lo quiere. Pero saber comunicar sus deseos y necesidades es un paso importante.

Cualidades de una persona que se hace valer por sí misma

- Hace preguntas.
- Está preparada y es organizada.
- Es firme, pero respetuosa y educada.
- Expresa sus fortalezas, necesidades y deseos.
- Escucha activamente.
- Toma acción, paso a paso, para asegurarse de que obtiene lo que es mejor para ella.
- Se comunica con claridad y confianza.
- Habla por sí misma.
- Es capaz de escuchar las opiniones de los demás, a pesar de que sean diferentes a las suyas.
- Asume la responsabilidad de sí misma.
- Sabe dónde buscar ayuda o a quién hacerle preguntas.



Consejos para ser una persona que se hace valer por sí misma:

- Conozca sus [derechos y responsabilidades](#).
- Aprenda todo lo que pueda sobre sus necesidades, fortalezas y debilidades.
- Conozca qué cambios es posible que necesite y por qué los necesita.
- Aprenda a expresar sus necesidades y preferencias de forma eficaz y firme. Averigüe quiénes son las personas importantes y cómo ponerse en contacto con ellas en caso necesario. Está dispuesto a hacer preguntas si no entiende algo.

¿Es un nuevo miembro?

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

Opciones de Atención Inmediata

Su Proveedor de Cuidado Primario (PCP) es su médico principal y su consultorio es el mejor lugar para comenzar a recibir atención. Él o ella lo conoce y conoce sus antecedentes médicos. Consulte a su médico para recibir cuidado preventivo, tratar enfermedades comunes y lesiones menores o si tiene preocupaciones por su salud mental. ¿Qué pasa si no puede esperar por una cita y necesita atención en este momento? [Tiene opciones:](#)

Línea 988 de Prevención del Suicidio y Crisis

La Línea 988 brinda ayuda confidencial de manera rápida cuando lo necesita para abordar problemas de salud mental, problemas con el consumo de drogas o problemas con ideaciones suicidas. Llame o envíe un mensaje de texto al 988, o comuníquese por chat a través de [988Lifeline.org](https://www.988lifeline.org).

Ejemplos de aspectos a los que debe estar atento si usted o un familiar está pasando por una crisis de salud mental:

- Ideaciones suicidas.
- Ansiedad o depresión.
- Preocupaciones por el consumo de alcohol o drogas.
- Escuchar voces que le dicen que se lastime a sí mismo o a otros.
- Lastimar personas, animales o pertenencias.
- Comportamientos peligrosos o muy inapropiados en la escuela, el trabajo, o con amigos o familia.



Atención Virtual
24/7/365
Salud Mental



Tiempo de espera bajo

Atención de Urgencia

La Atención de Urgencia se utiliza cuando tiene una lesión o enfermedad que debe tratarse dentro de un período de 24 a 72 horas, pero que no es potencialmente mortal. Acuda a una Clínica de Atención de Urgencia si necesita atención y su PCP no puede atenderlo. No necesita una cita para que lo atiendan.

Ejemplos de atención médica básica:

- Diagnóstico de una enfermedad.
- Dolor corporal intenso con fiebre o respiración sibilante.
- Recibir una vacuna o tratar una herida pequeña.
- Tratar un esguince o una fractura simples.
- Infecciones o dolores de oído.
- Dolores de garganta.
- Infecciones del tracto urinario.
- Cortes y quemaduras leves.



Tiempo de espera bajo



Personalmente
Horario de Atención Extendido
Días festivos y Fines de Semana
Salud Física



¿No está seguro dónde acudir para recibir atención? Comuníquese con nuestra línea de asesoramiento de enfermería disponible las 24 horas en cualquier momento llamando al 1-844-385-2192 (TTY 711). Este es un servicio gratuito que lo conecta con personal de enfermería titulado, quienes lo pueden ayudar a encontrar un médico, a saber dónde acudir para recibir atención médica y a responder preguntas sobre su salud.



Personalmente
24/7/365
Salud Física y Salud Mental



Tiempo de espera más largo

Sala de Emergencias (ER)

Considere todas sus opciones antes de acudir a la ER. Si tiene una lesión o enfermedad potencialmente mortal o si tiene pensamientos sobre hacerse daño a sí mismo o a otros, ¡no espere! Llame al 911 o acuda directamente a la ER. Una emergencia médica es una enfermedad o afección repentina que podría dar como resultado un daño grave para usted y que necesita atención médica inmediatamente.

Ejemplos de una afección potencialmente mortal o una posible emergencia médica:

- Sangrado que no se detiene.
- De repente no puede ver, moverse o hablar.
- Dolor intenso, incluido el dolor de pecho.
- Tos o vómitos con sangre.
- Convulsiones o crisis epiléptica.
- Intoxicación por sustancias químicas.
- Pérdida de consciencia.
- Dificultad para respirar.
- Sobredosis de drogas.
- Pensamientos sobre lastimarse a sí mismo o a otros.

Encuentre manuales y formularios para miembros en línea

Guía de cuidados prenatales

Cuando se entera de que está embarazada, la vida adquiere un nuevo significado. Es importante que acuda a todas las visitas de atención prenatal. A continuación, hay información sobre lo que puede esperar.

Durante las visitas de atención prenatal, su médico hará lo siguiente:

- Realizará pruebas y ecografías para comprobar su estado y el de su bebé.
- Sugerirá una vitamina prenatal que le aporte los nutrientes necesarios para gestar un bebé saludable.
- Controlará el crecimiento del bebé y confirmará la fecha prevista del parto.
- Responderá a sus preguntas o preocupaciones.

Lo más probable es que sus visitas prenatales sean:

- Cada 4 a 6 semanas durante las primeras 28 semanas de embarazo.
- Cada 2 a 3 semanas desde la semana 28 hasta la semana 36 de embarazo.
- Una vez por semana desde la semana 36 hasta el parto.

El embarazo es una experiencia preciosa que parece que pasa muy rápido. Las medidas que tome para su salud y bienestar durante este período pueden afectarlos tanto a usted como a su bebé para el resto de sus vidas. A continuación, mencionamos algunos consejos que pueden ayudarle a tener la mejor experiencia posible durante el embarazo. Tome las siguientes acciones para brindarle a su hijo un comienzo saludable.

QUÉ DEBE HACER:

- Asista a todas las citas médicas y hágase todos los exámenes médicos programados.
- Empiece a tomar la vitamina prenatal antes de quedar embarazada o en cuanto sepa que lo está.

• Consuma las vitaminas y los minerales adecuados. Siga las recomendaciones del médico para asegurarse de que las cantidades sean correctas.

• Beba abundante agua durante todo el día. De esta forma, evitará deshidratarse y promoverá el desarrollo celular sano tanto para usted como para su bebé por nacer.

• Haga ejercicio con regularidad. Se recomiendan actividades de bajo impacto, como caminar. Esto es bueno para su salud en general. Además, es posible que ayude a preparar su cuerpo para el parto.

• Prepare la llegada de su bebé con antelación. Esto evitará que sienta estrés innecesario las últimas semanas del embarazo.

QUÉ NO DEBE HACER:

• No tome medicamentos que su médico no le haya indicado o recetado.

• No se someta a situaciones de estrés que pueden evitarse.

• No pase mucho tiempo en una posición sin moverse. Esto incluye estar acostada, parada o sentada por largos períodos de tiempo, ya que esto puede provocar calambres musculares o retención de líquidos.

• No consuma alcohol, ya que puede hacerle daño a su bebé. Además, puede afectar la dieta o los medicamentos que su médico le recomendó durante el embarazo.

• No pase mucho tiempo bajo el sol. Esto puede provocar deshidratación y enfermedades relacionadas con el calor.

Para [saber más sobre el embarazo](#) y cómo prepararse para cuando su bebé nazca, descargue la [guía para el embarazo](#). ¡Tome las riendas de su salud! **Programa hoy mismo su visita de atención prenatal.**

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.

