

# WHOLE you

2025 | Q3 BOLETÍN



## Cómo obtener ayuda con la consumo y adicción de opiáceos

Si usted o un ser querido sufre de adicción a los opiáceos, podemos ayudarle. Además de tomar medicamentos, puede participar en ciertas actividades para recuperarse. Hable con el médico para decidir cuál es el mejor plan para usted.

### Medicamentos

Hay tres medicamentos que el médico puede recetarle para tratar la adicción a los opiáceos.

- Por lo general, la **metadona** se administra en forma líquida para tratar la adicción a los opiáceos. Se toma una vez al día y ayuda a disminuir la ansiedad y la abstinencia. La metadona solo se puede administrar a través de un programa de tratamiento de opioides. El médico puede ayudarle a decidir si un programa de tratamiento con metadona es adecuado para usted.
- La **buprenorfina** se comercializa en varias presentaciones, como píldoras, tabletas, capa, parches o inyecciones. La mayoría de las píldoras y tabletas se colocan debajo de la lengua y junto a la mejilla una vez al día. La inyección se administra debajo de la piel una vez al mes.
- La **naltrexona** se comercializa como píldora e inyección. Las inyecciones se recomiendan para el tratamiento de la adicción a los opiáceos. Se administran una vez al mes.



### Actividades

Junto con los medicamentos, hay otras actividades que ayudan a tratar la adicción a los opiáceos:

- Hablar con un consejero
- Participar en programas de especialidad que pueden incluir medicamentos y terapia del comportamiento
- Recibir ayuda de familiares, pares y amigos
- Participar en programas de recuperación, como 12 Step o SMART

### Apoyo adicional

Estamos aquí para ayudar con herramientas y recursos locales adicionales. Comuníquese con nosotros al 1-844-385-2192 (TTY 711).

- **Línea Nacional de Asistencia de SAMHSA:**  
1-800-662-HELP (4357)  
[samhsa.gov/find-help/national-helpline](https://www.samhsa.gov/find-help/national-helpline)
- **Localizador de tratamientos de SAMHSA:**  
[samhsa.gov/find-treatment](https://www.samhsa.gov/find-treatment)

# Su equipo de atención: Pregúntele a su farmacéutico local

Digamos que tiene un terrible dolor de oídos o un fuerte resfrío. ¿A quién debe llamar? Su proveedor de atención primaria (PCP) es una excelente opción. Este médico le ayudará si tiene un resfrío, dolor de oídos, dolor de garganta o sarpullido. Su PCP también puede ayudarle con lesiones como esguinces, pequeños cortes o quemaduras. Además, es una buena opción si tiene estrés o ansiedad.

¿Pero qué pasa si tiene preguntas rápidas sobre medicamentos o salud? Muchos de nosotros no pensamos en nuestro farmacéutico local. Deberíamos. El farmacéutico está disponible para ofrecerle buenos consejos sin costo, y lo ayuda a administrar sus medicamentos recetados y su salud.

## **SU FARMACÉUTICO LOCAL PUEDE RESPONDER PREGUNTAS SOBRE LO SIGUIENTE:**

- Medicamentos recetados o de venta libre.
- Efectos secundarios de los medicamentos y cómo tratarlos.

- Resurtido de medicamentos.
- Funcionamiento de su medicamento.
- Medicamentos que pueden combinarse sin riesgo.
- Formas correctas de tomar los medicamentos.
- Medicamentos de venta libre que se pueden tomar para el resfrío, la gripe, el dolor de cabeza o el dolor de garganta.
- Preguntas sobre vacunas.
- Uso de tensiómetros, inhaladores o monitores de glucosa.



Puede encontrar un PCP o una farmacia cerca suyo en [NebraskaTotalCare.com](https://www.NebraskaTotalCare.com). Si no sabe adónde acudir para recibir la atención que necesita, llame a nuestra Línea de Consultas de Enfermería disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Pueden brindarle ayuda. Llame al 1-844-385-2192 (TTY 711).





El yoga es un ejercicio que se puede disfrutar y mejorar con el tiempo. No importa la edad ni el estado físico. Es único porque ayuda al cuerpo, la mente y el espíritu a la vez. El yoga le enseña a ser amable con el cuerpo y a aceptar lo que puede o no puede hacer.

## **Yoga para una vida larga y saludable**

Hay estudios que demuestran que el yoga es beneficioso para la salud. Puede ayudar a bajar la presión arterial, disminuir el ritmo cardíaco y hacer que baje el estrés. También hace que el cerebro se sienta feliz.

El yoga puede hacer que se mueva y se agache mejor, y puede aumentar su fortaleza y salud. Tiene muchos beneficios para cualquier edad. A continuación, le explicamos los beneficios que aporta en las distintas etapas de la vida:

### **NIÑOS**

El yoga enseña a respirar profundamente y ayuda a sentir tranquilidad. También mejora la concentración y el aprendizaje. Además, enseña a confiar en uno mismo en lugar de buscar siempre la aprobación de los demás o mirar la pantalla de la computadora.

### **JÓVENES ADULTOS**

Si siente estrés por el trabajo o cansancio por cuidar a los niños, el yoga puede ayudarle a sentirse mejor. Puede mejorar la calidad del sueño, además de fortalecer y equilibrar el cuerpo.

### **ADULTOS DE MEDIANA EDAD**

El yoga combate enfermedades como la presión arterial alta y la debilidad ósea. Fortalece el corazón y ayuda al cuerpo a moverse mejor. También puede mejorar el estado de ánimo.

### **ADULTOS MAYORES**

El yoga aporta flexibilidad y equilibrio al cuerpo, lo que le ayuda a mantenerse a salvo de las caídas. Gracias a la gran amplitud de movimiento, puede mantenerse independiente durante más tiempo. Además, puede hacer yoga sin pararse.



## **Cómo comenzar**

Puede encontrar una práctica de yoga cerca de usted o ver videos para principiantes en Internet. Escuche siempre a su cuerpo. Si algo le parece demasiado difícil, tómese un descanso y respire hondo. Basta con estirar los brazos y hacer respiraciones profundas para sentirse mejor.

Recuerde que nuestro cuerpo cambia a medida que envejecemos, por lo que debemos tener cuidado al practicar yoga. No se exija demasiado. Existen herramientas como mantas y bloques que pueden ayudarle con las posturas. Lo más importante es escuchar al cuerpo y respirar profundamente. El yoga ayuda a nuestra mente, cuerpo y espíritu. No importa la edad o el estado físico. Le animamos a que lo pruebe

# Mantenga su cobertura



## A continuación, encontrará tres cosas importantes que debe saber:

- 1** Es posible que reciba una carta del Departamento de Salud y Servicios Humanos (DHHS) de Nebraska antes de su aniversario con Medicaid. Esta carta le explicará cómo comprobar que sigue siendo elegible. Si su membresía se renovó automáticamente, puede que le informe que no debe tomar ninguna medida.
- 2** Si es elegible para Medicaid, puede mantener su cobertura de Nebraska Total Care. Si ya no es elegible para recibir Medicaid, puede revisar nuestros planes del Mercado de Seguros de Salud ingresando a [AmbetterHealth.com](https://www.ambetterhealth.com). Si va a cumplir 65 años, puede obtener más información sobre los planes Medicare en [WellcareNE.com](https://www.wellcarene.com).
- 3** Si no recibe una carta o no conoce su fecha de aniversario, puede verificar su elegibilidad con el DHHS de Nebraska. Ingrese en [iServe.Nebraska.gov](https://www.ihserve.nebraska.gov). También puede llamar al DHHS de Nebraska al 855-632-7633 para confirmar su elegibilidad.



### ¿SE HA MUDADO O HA CAMBIADO DE NÚMERO DE TELÉFONO?

Asegúrese de que el DHHS de Nebraska tenga su información de contacto actualizada. Puede hacerlo ingresando en [iServe.Nebraska.gov](https://www.ihserve.nebraska.gov). Si tiene alguna pregunta o necesita ayuda con el proceso para mantener su cobertura de Medicaid, comuníquese con el DHHS de Nebraska llamando al 855-632-7633.

# ¿Por qué es importante la educación sobre la salud?



La educación sobre la salud se refiere a las capacidades que necesita para poder participar del sistema de atención de salud y mantener un buen estado de salud. Estas capacidades incluyen saber leer y escribir,

hacer cálculos, hablar con profesionales de la atención de salud y poder usar la tecnología.

La educación sobre la salud es una cuestión diaria. Usted toma decisiones sobre su salud todos los días. Esto incluye qué comer, cuándo ir al médico y cómo tomar sus medicamentos. Todas estas tareas dependen de sus capacidades de educación sobre la salud. Todas las personas pueden tener dificultades con la educación sobre la salud, incluso aquellas personas que son buenas para leer y hacer cálculos.

**¿Entiende las etiquetas que aparecen en sus medicamentos y alimentos?**

**¿Puede ubicar la clínica más cercana?**

**¿Puede encontrar el hospital más cercano?**

**¿Puede comunicar de forma precisa sus síntomas al médico?**

**¿Puede entender y completar la documentación del seguro?**

No le sucede solo a usted. Casi 9 de cada 10 adultos tienen dificultades para entender y usar la información de salud pública y personal.

### ¿CÓMO PUEDE HACER PARA MEJORAR SU EDUCACIÓN SOBRE LA SALUD?

Haga preguntas. Si no entiende lo que su médico le dice o solo entiende una parte, hágale preguntas.

Repita con sus propias palabras lo que le dijo su médico. Esto le da el médico la oportunidad de aclarar cualquier malentendido.

Pida folletos o material impreso. Esto puede ayudarle a entender. Algunas personas aprenden escuchando, otras mirando y otras leyendo. Pida la información en el formato que más le resulte útil.

# Podcast Whole You (Toda tu)



El podcast Whole You es un recurso que te ayudará a utilizar el sistema de atención médica. Aprende a acceder a tus beneficios. Defiende tus necesidades. Obtén el apoyo que necesitas para disfrutar de la mejor salud. Obtén más información sobre el plan de salud. Descubre cómo acceder a recursos para mejorar tu salud. Estamos en Amazon, Apple, Spotify y iHeart Radio. Encuéntranos en donde escuchas podcasts.

## **Episodio - Factores no médicos que afectan la salud**

Nuestra salud no se trata solo de necesidades médicas y atención. El Dr. Elliott y nuestros líderes de salud de la población hablan sobre factores no médicos de la salud. Se trata de temas como el acceso a alimentos frescos, un entorno de vida saludable y el transporte. Estos pueden ser tan importantes como el tratamiento médico. Queremos ayudarle a satisfacer estas necesidades.

## **Episodio - Manejo de la diabetes**

El Dr. Elliott y nuestro equipo de Servicios de Salud Comunitarios hablan sobre el Programa de Orientación para

Diabéticos. Explican los beneficios y servicios disponibles para los miembros con diabetes.

## **Episodio - Embarazo y atención maternal**

El Dr. Elliott se reúne con el equipo de Salud de la población. Hablan sobre los beneficios y servicios disponibles para las mujeres embarazadas y las madres primerizas.

## **Episodio - Beneficios y servicios del plan de salud**

El Dr. Elliott presenta al presidente del plan de salud y al vicepresidente de salud de la población. Hablan sobre los beneficios y servicios que ofrece Nebraska Total Care.



## CONCIENTIZACIÓN SOBRE LA ANEMIA FALCIFORME

Las personas que nacen con células falciformes las heredan de sus padres. La anemia falciforme afecta a unas 100.000 personas en los USA. Afecta con mayor frecuencia a aproximadamente el 90% de los afroamericanos.

Únase al programa de células falciformes hoy. Obtenga ayuda para mantenerse saludable. Obtenga más información sobre la enfermedad de células falciformes. Los actualizaremos con nueva información. Puede inscribirse en Gestión de atención, donde lo ayudaremos a obtener la atención que necesita. Llame a Administración de atención al 1-844-385-2192 (TTY 711).

Como miembro del Programa de células falciformes, puede recibir:

- Personal útil para enseñarle cómo vivir con su enfermedad y ser más saludable
- Recursos que necesita para mantenerse saludable

- Materiales educativos para hacer frente a su enfermedad
- Información sobre cuidados preventivos
- Recordatorios para obtener exámenes y pruebas anuales
- Visita domiciliaria por un Representante de Servicios de Salud Comunitarios
- Teléfono celular preprogramado (si califica)
- Acceda a nuestra biblioteca de salud en línea que contiene cientos de temas
- Respuestas a sus preguntas sobre salud física y/o salud conductual
- Acceso a servicios adicionales de los que quizás no tenga conocimiento
- Asesoramiento sobre cómo se siente
- Manejo de medicamentos
- Kit de células falciformes, que incluye el libro Vivir bien con células falciformes



# Cuándo usar antibióticos

Los antibióticos solo combaten infecciones causadas por bacterias. No funcionan con enfermedades causadas por un virus. Tomar antibióticos cuando no los necesita, **NO** le hará sentir mejor. Seguirá sintiéndose enfermo/a. Los antibióticos pueden causar erupciones en la piel, diarrea o candidiasis.

Sus proveedores de atención de salud le proporcionarán el mejor tratamiento posible para su condición. Si no necesita antibióticos, le explicarán esto. Su proveedor le ofrecerá otro plan de tratamiento que le ayudará.

Cuando tenga tos, dolor de garganta u otra enfermedad, dígame a su médico que solo quiere un antibiótico si es realmente necesario. Si no le recetan antibióticos, pregunte qué puede hacer para sentirse mejor y aliviar sus síntomas.

Casos en los que los antibióticos **no** son necesarios:

- Resfrío
- Gripe
- Mayoría de dolores de garganta
- Mayoría de infecciones por sinusitis
- Bronquitis
- Alergias

Casos en que los antibióticos pueden ser necesarios:

- Faringitis estreptocócica
- Infección del tracto urinario (UTI)
- Algunas infecciones del oído externo

# El personal de enfermería está siempre disponible para usted

Son más de las 5 p. m., y algo no está bien. El consultorio de su médico ya no recibe pacientes. Comienza a entrar en pánico, a medida que su tos empeora. ¿No sería estupendo que pudiera hablar con personal de enfermería en cualquier momento, en cualquier lugar y sin costo? Está de suerte. La Línea de Consultas de Enfermería es un beneficio cubierto. Un profesional de enfermería escuchará sus síntomas y le ayudará a decidir qué hacer a continuación.

## Llame cuando necesite lo siguiente:

- Ayuda para cuidar a un niño enfermo
- Ayuda para decidir si necesita visitar 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 Consultas de Enfermería puede ayudarle a encontrar un centro de atención de urgencia o un médico especialista cuando lo necesite. También pueden comunicarle con los programas que ofrece su plan de salud. Esto incluye el transporte a las citas y el acceso a alimentos y servicios para promover la salud. Guarde este número y recuerde que el personal de enfermería está siempre disponible para brindarle ayuda.

**Su Línea de Consultas de Enfermería, disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana: 1-844-385-2192 (TTY: 711)**

## Portal de miembros seguro

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

