

WHOLE you

2025 | Q4 BOLETÍN



Los exámenes de detección de cáncer salvan vidas

Los exámenes de detección de cáncer salvan vidas. Hable con su médico sobre los exámenes que pueda necesitar. Pregunte qué exámenes son adecuados para usted. También es una buena idea hablar de sus elecciones de estilo de vida y antecedentes familiares que puedan exponerle a un mayor riesgo de ciertos tipos de cáncer.

De los 21 a los 39 años

- Se recomienda realizar un examen de detección de cáncer cervical para mujeres a partir de los 21. Es un examen de papanicolaou.

De los 40 a los 49 años

- Se recomienda realizar un examen de detección de cáncer cervical para mujeres. Es un examen de papanicolaou.
- Se recomienda realizar un examen de detección de cáncer colorrectal para hombres y mujeres a partir de los 45.

Mayores de 50

- Se recomienda realizar un examen de detección de cáncer de seno para mujeres. Es una mamografía.
- Se recomienda realizar un examen de detección

de cáncer cervical para mujeres. Es un examen de papanicolaou.

- Se recomienda realizar un examen de detección de cáncer colorrectal para hombres y mujeres.
- Se recomienda realizar un examen de detección de cáncer de pulmón para personas que fuman o que solían fumar.
- Se recomienda realizar un examen de detección de cáncer de próstata para hombres.

Pregúntele a su médico qué exámenes de detección de cáncer se recomiendan para su edad. Averigüe con qué frecuencia debe realizar los exámenes. Su médico le ayudará a programar los exámenes y le dirá a dónde ir. Estos exámenes están cubiertos por Nebraska Total Care.

Octubre es el Mes de Concientización sobre el Cáncer de Mama

Octubre es el [Mes de Concientización sobre el Cáncer de Mama](#). Aproximadamente 1 de cada 8 mujeres estadounidenses desarrollará cáncer de mama. Las mujeres de 50 a 74 años deben hacerse una [mamografía](#) cada dos años. Programe su proyección hoy.

Fondo de asistencia para propietarios de viviendas de Nebraska

¿Necesita ayuda para permanecer en su hogar? Hay asistencia disponible para ciertos propietarios. Solicite ayuda con los pagos de su casa. Obtenga ayuda con los impuestos inmobiliarios vencidos. Obtenga información sobre los seguros para propietarios de viviendas o contra inundaciones. Comprenda las cuotas de la asociación de propietarios de viviendas. La [Fondo de asistencia para propietarios de viviendas de Nebraska \(NHAf\)](#) puede ayudarlo.



Escuela y salud mental

Los eventos de la vida pueden afectarnos de distintas formas. Las personas que tienen hijos deben mantener un equilibrio entre el trabajo, el cuidado de sus familias y el manejo de su propio estrés. Puede surgir una sensación de ansiedad renovada al regresar a la escuela. La vuelta a la escuela puede haberles generado ansiedad, depresión o estrés a los niños. Esto puede tener un impacto duradero.

Conocer sus señales puede ayudarle a hablar con su hijo/a. Luego puede decidir si necesita ayuda. El apoyo temprano puede ayudarles a los niños a entender y manejar sus sentimientos. Algunas señales podrían ser:

- Irritabilidad y mal humor
- Problemas para dormir
- Problemas para concentrarse
- Preocupación que no desaparece
- Cansancio y pérdida de energía
- Pérdida de interés por actividades favoritas
- Cambios en el apetito o el peso
- Dolores de estómago y de cabeza frecuentes

Muchos expertos coinciden en que a algunos niños la escuela puede resultarles difícil. Estar cerca de otras personas y tener que adaptarse a ellas puede hacer que los niños se sientan incómodos. Esto puede afectar la forma en la que aprenden y actúan. La salud mental de su hijo/a es tan importante como la salud física. Estas son algunas cosas que puede hacer para ayudarle:

- Hablar sobre lo que podría provocarle nervios.
- Pensar en soluciones para que sienta más tranquilidad.
- Preguntarle cómo se siente.
- Recordarle que está bien pedir ayuda.
- Hacerle saber que siempre estará a su lado.

Si nota un cambio en su hijo/a, es importante obtener ayuda. Pida ayuda a tiempo. Sin ayuda, estos sentimientos podrían empeorar y volverse más difíciles de manejar. Cosas que puede hacer para ayudarle:

- Hablar con el personal escolar de consejería, trabajo social o enfermería.
- Hablar con su pediatra.
- Llamar a la Línea de Consultas de Enfermería disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

También es importante que los padres y las madres entiendan sus propios sentimientos. Esto podría servirle para ayudar mejor a sus hijos. Estos recursos están disponibles para usted sin importar dónde viva.

Si usted o alguien que conoce necesita ayuda ahora, llame a la línea Lifeline de prevención de suicidio y crisis al 988. También hay recursos disponibles para ayudarle a encontrar comida saludable, vivienda u otras herramientas para respaldar el bienestar físico y mental de sus hijos. Nebraska Total Care puede ayudarle a encontrar recursos locales. Llámenos al 1-844-385-2192 (TTY 711).



DÍA MUNDIAL DE LA SALUD MENTAL

El Día Mundial de la Salud Mental se celebra el 10 de octubre. El objetivo es fomentar, educar y concientizar sobre problemas de salud mental. En los últimos años, se ha hablado más sobre el estigma en cuanto a la salud mental. Esto generó que más personas se sientan cómodas hablando de sus problemas de salud mental.

El estrés, la ansiedad y el agotamiento pueden afectar nuestro bienestar general. Los problemas de salud mental a largo plazo incluso pueden manifestarse como síntomas físicos, como cansancio crónico o enfermedad. Tómese un tiempo para usted. Préstele atención a su bienestar. Asegúrese de tener suficiente tiempo para relajarse. Mantenga una mente sana. Evite estrés extra en su vida diaria.

Mantenga contacto con sus amigos y familiares. Aproveche este día para decirles que está ahí para ellos. Recuérdeles de la importancia de su salud mental. Si alguien que conoce le preocupa, ayúdele a obtener el apoyo o la terapia que necesita.

¡Un brindis por los que dejan!

Cualquiera que haya intentado dejar de fumar sabe que no es fácil. Fumar se convierte en parte de nuestra vida cotidiana, desde lo que hacemos con las manos hasta cómo nos manejamos en entornos sociales o cómo nos relajamos o superamos momentos de estrés. Dejar de fumar es difícil. Pero si fuma, dejar es una de las decisiones más importantes que puede tomar en beneficio de su salud, su presupuesto y las personas que le rodean.

DEJE POR SU VIDA. Es la decisión más importante que puede tomar para vivir más y mejor. Apenas deja de fumar, su cuerpo se beneficia.

DEJE POR SU BOLSILLO. Fumar es caro. Y el costo aumentará. El hábito de fumar un paquete al día le cuesta a la mayoría de los fumadores casi \$2,000 al año, y a veces más.

DEJE POR SUS SERES QUERIDOS. El humo del cigarrillo hace daño a todo el que lo respire. No existe un nivel seguro de inhalación pasiva de humo. Los niños que viven con fumadores se resfrían más y contraen más infecciones. Incluso en pequeñas cantidades, el humo del cigarrillo aumenta el riesgo de enfermedades cardíacas, derrames cerebrales y cáncer de pulmón.

DEJAR DE FUMAR ES IMPORTANTE. Pero ¿cómo hacerlo? A continuación, encontrará algunos consejos

que le ayudarán a dejar de fumar de una vez por todas.

ANTES DE DEJAR:

- Deshágase de todos sus cigarrillos, encendedores y cerillas.
- Haga una lista de formas de distraerse cuando tenga un antojo.
- Si recibe mensajes de texto, correo electrónico o correo postal de empresas de tabaco, elija dejar de recibirlos ahora.
- Dígle a la gente que está dejando de fumar. Pídales apoyo. Si fuman, pídales que no lo hagan cerca de usted.
- Tenga un amigo o alguien a quien pueda llamar para que le apoye cuando tenga un antojo.

UNA VEZ QUE DEJE:

- Evite los lugares donde tenga la tentación de fumar.
- Tenga a mano sorbetes, lápices y ramas de canela para los momentos en los que normalmente fumaría.
- Evite las tiendas y otros lugares donde se vendan cigarrillos.

CUANDO TENGA UN ANTOJO:

- Recurra a su lista de formas de distraerse.
- Hable con su médico sobre medicamentos que le ayuden a dejar de fumar o sobre una dosis más alta, si la necesita.



Entender la educación sobre la salud

La educación sobre la salud se trata de entender información relacionada con la salud. Puede usar ese conocimiento para tomar buenas decisiones para su bienestar. Le ayuda a entender cómo cuidar su cuerpo, mantenerse saludable y tomar decisiones inteligentes.

Para tener conocimientos sobre la salud, necesita saber cómo encontrar atención y entender información de salud. Esta información puede incluir leer etiquetas de alimentos, entender consejos de sus médicos o saber para qué sirven sus medicamentos. Tener conocimientos sobre la salud también significa poder hacer preguntas. Cuando tenga dudas sobre algo, pregunte. Tenga la confianza para tomar decisiones que mejoren su salud.

Si está leyendo la etiqueta de un alimento, debe entender si es saludable para su cuerpo. Si se siente mal, la educación sobre la salud le ayuda a entender lo que le dice su médico. Necesita ser capaz de seguir el consejo para mejorarse.

En la actualidad, hay muchísima información sobre la salud en todos lados. Podría recibir información de Internet, redes sociales o amigos. Es importante saber cómo encontrar información correcta y confiable. Haga preguntas para evitar confusiones. ¡Tome decisiones informadas para mantenerse saludable y fuerte!

Si necesita ayuda para entender términos médicos, pregúntele a su proveedor. También puede llamar a la Línea de Consultas de Enfermería disponible las 24 horas, los 7 días de la semana para obtener ayuda con necesidades médicas. Llame al 1-844-385-2192 (TTY: 711).

Servicios para la vista

Nebraska Total Care cubre servicios para sus ojos. Esto puede ser exámenes y tratamiento. Esto incluye:

- Exámenes regulares de los ojos
- Tratamiento de las condiciones de los ojos
- Anteojos regulares cuando cumplen con los requisitos de fortaleza
- Artículos especializados para los ojos cuando es necesario desde el punto de vista médico (con autorización previa)
- Los lentes de contacto solo están cubiertos si son la única manera de restablecer la vista (con autorización previa).
- Otros servicios que son necesarios desde el punto de vista médico
- Exámenes oculares de retina para adultos con diabetes

¡Encuentre a un proveedor fácil y rápido!

¿Sabía que puede buscar proveedores 24/7 desde la comodidad de su hogar? La herramienta **Buscar un médico** le permite encontrar a proveedores dentro de la red en cualquier momento y desde cualquier lugar. Empiece por introducir su código postal. Si tiene algún proveedor en mente, puede buscarlo por el nombre. O puede introducir el nombre de un hospital. También puedes elegir una especialidad y buscarla. Los resultados aparecerán los proveedores que están en nuestra red. Si están aceptando pacientes nuevos. Verás cuál es su horario y cómo puedes contactar con ellos.

Tome decisiones informadas



Comparación de hospitales se creó por los esfuerzos de los Centros para Servicios de Medicare y Medicaid (Centers for Medicare & Medicaid Services) (CMS) en colaboración con organizaciones que representan a los consumidores, hospitales, médicos, empleadores, organizaciones que acreditan y otras agencias federales. Provee información sobre la calidad de la atención en más de 4,000 hospitales certificados por Medicare en todo el país.

Comparación de médicos es un sitio web de los Centros para Servicios de Medicare y Medicaid (Centers for Medicare and Medicaid Services) (CMS) diseñado para ayudar a las personas a tomar decisiones informadas. La información que se encuentra en Comparación de médicos dará la dirección, especialidad, certificación de la junta médica de ABMS, afiliación a hospitales, género, información sobre escuela de medicina y residencia para consultorios inscritos como proveedores de Medicare.

Healthgrades es un recurso en línea para información sobre médicos, hospitales y proveedores de atención médica que incluye resultados clínicos y de calidad basados en calificaciones.

Mantenga su corazón sano

Es un buen momento para pensar en cómo cuidar el corazón. A continuación, encontrará 5 formas de cuidar ese órgano tan importante y fiel que le mantiene en funcionamiento día tras día.



1. Cómo alimentar el corazón. Para desayunar, cocine avena simple, no la de los paquetes instantáneos. Agregue fresas y bananas como ingredientes. Para almorzar, pruebe una ensalada de frijoles rojos, garbanzos y frijoles negros. Acompañela con aguacate. Para cenar, elija salmón, trucha o atún. Si quiere un bocadillo, elija frutos rojos, nueces, almendras o pistachos.

2. Cómo ejercitar el corazón. Haga ejercicio físico durante 20 o 30 minutos todos los días. Puede ser una clase de entrenamiento, un simple paseo a paso rápido o una rutina de ejercicios en casa. Además, mantenga el cuerpo en movimiento siempre que pueda. Esto podría incluir tareas del hogar, como trapear o fregar. Puede realizar juegos activos como “tú la llevas” o las atrapadas con mascotas, hijos o nietos.

3. Muévase. Nuestro estilo de vida implica pasar mucho tiempo sentados. Demasiado. Pero cuando se mueve, la sangre fluye y ayuda al corazón. Así que, aunque su jornada laboral implique una silla y un escritorio, levántese y muévase unos minutos cada hora. Programe tiempo a lo largo del día para hacer

caminatas breves.

4. Respire. Relájese. Repita. A nadie le gusta el estrés. A su corazón tampoco. El estrés aumenta el colesterol y la presión arterial. Ambos son malos para el corazón. A veces, hacemos frente al estrés con alimentos grasos u otros hábitos poco saludables. Mejores opciones para reducir el estrés incluyen hacer una lista, hacer ejercicio, meditar o practicar yoga. Encuentre formas saludables de mantener la calma y proteger el corazón.

5. Deje de fumar. Fumar reduce el flujo sanguíneo y provoca presión arterial alta. Esto hace que el corazón se esfuerce más. Nunca es tarde para dejar de fumar. De hecho, un solo año sin fumar reduce a la mitad las probabilidades de padecer enfermedades cardíacas y derrames cerebrales. Para obtener más información sobre dejar de fumar, visite NebraskaTotalCare.com.

GRÁBESE ESTA NOTA — Cada vez que vea corazones decorativos esta temporada, recuerde la importancia de cuidar de su propio corazón.

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.

