

WHOLE you

2026 | Q1 BOLETÍN



Las Visitas de Bienestar Ayudan a que se Mantenga Saludable

Los exámenes de salud adecuados pueden ayudarlo a vivir más tiempo y de una forma más saludable. En las [Visitas de Bienestar](#), se pueden encontrar problemas antes de que empeoren. Esto le permite obtener la asistencia y el tratamiento que necesita. Además, su médico puede abordar cualquier duda o problema de salud y recomendar especialistas si es necesario.

Visitas de Bienestar

Programar una cita con su [Proveedor de Cuidado Primario \(PCP\)](#) es un buen comienzo. Puede encontrar un PCP nuevo a través de su plan de salud si no tiene uno. Algunos exámenes se recomiendan en función de lo siguiente:

- Edad
- Sexo
- Historia clínica personal
- Historia clínica familiar
- Elecciones de estilo de vida

Su PCP puede ayudarlo a averiguar si debe hacerse alguna prueba o darse alguna vacuna.

Conozca sus Antecedentes Familiares

¿Tiene familiares cercanos con ciertas condiciones de salud? Es importante que se lo comunique a su médico. Sus antecedentes familiares podrían afectar su salud. Su médico puede controlar el riesgo de afecciones como las siguientes:

- Enfermedad cardíaca
- Diabetes
- Presión arterial alta
- Accidente Cerebrovascular
- Cáncer
- Y más



Tome Decisiones Saludables

Es posible que su médico le pregunte sobre su historia clínica y su estilo de vida. Tomar decisiones saludables puede ayudar a reducir el riesgo de contraer enfermedades. Estas son algunas opciones que pueden mejorar su salud:

- Comer alimentos saludables como frutas y verduras
- Mantenerse activo físicamente
- Elegir no fumar
- Ocuparse de cualquier condición de salud actual

Pregúntele a su médico sobre otras medidas que puede tomar para mejorar su salud.

**Planifica tu año.
Agenda tus exámenes
preventivos ahora.**

Beneficios de farmacia mejorado de Hy-Vee

Nebraska Total Care trabaja con las [farmacéuticas y dietistas Hy-Vee](#) para ayudar a los miembros que sufren de diabetes, la presión arterial alta o asma.

APOYO PARA DIABÉTICOS

Nebraska Total Care trabaja con las farmacias Hy-Vee para ayudar a los miembros que sufren de diabetes. También cuentan con dietistas para ayudarle. Esta persona puede realizar las siguientes acciones:

- Realizarle la prueba de HbA1c. Este es un análisis de sangre para verificar su nivel de azúcar en sangre. Es muy importante para controlar la diabetes.
- Esto lo ayudará a comprender sus medicamentos. Puede recibir asistencia para hacer un plan para tomar sus medicamentos.
- Consulte con su médico si tiene dudas sobre sus medicamentos.
- Esto lo ayudará a comprender cómo la selección de alimentos afecta la diabetes. El dietista puede ayudarle a planificar y comprar comidas que mejoren su salud.

Los miembros con diabetes pueden participar yendo directamente a una farmacia Hy-Vee y mostrando su tarjeta de identificación de miembro de Nebraska Total Care.

CONTROL DE LA PRESIÓN ARTERIAL ALTA

Nebraska Total Care trabaja con las farmacias Hy-Vee para ayudar a los miembros que tienen presión arterial alta. El farmacéutico puede:

- Educarlo sobre los peligros de la presión arterial no controlada.
- Ayudarlo a comunicarse con su médico para renovar sus medicamentos cada 90 días.

- Controlar sus lecturas de presión arterial y sus signos vitales.
- Colaborar con su médico si tiene preguntas sobre su medicación.
- Completar la receta de su médico para un tensiómetro digital para el hogar.

Los miembros con presión arterial alta pueden participar yendo directamente a una farmacia Hy-Vee y mostrando su tarjeta de identificación de miembro de Nebraska Total Care.

CONTROL DEL ASMA

Nebraska Total Care trabaja con las farmacias locales de Hy-Vee para ayudar a los miembros a quienes se les ha diagnosticado asma. El farmacéutico puede:

- Evaluar su estado de salud y brindarle educación sanitaria.
- Ayudarlo a comprender su medicación. Pueden mostrarle cómo usar los inhaladores de control de uso diario, así como los inhaladores de rescate.
- Ayudarlo a crear un plan de acción para el asma que lo ayude a controlar mejor su asma.
- Brindarle asesoramiento sobre el asma.
- Derivarlo a su médico de atención primaria o administrador de atención para obtener apoyo adicional.

Los miembros con asma pueden participar yendo directamente a una farmacia Hy-Vee y mostrando su tarjeta de identificación de miembro de Nebraska Total Care.

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. 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 localizar y llegar a la clínica u hospital más cercano?

- ¿Puede comunicar de forma precisa sus síntomas a los profesionales de atención de salud?
- ¿Puede entender y completar la documentación del seguro?

Si no puede completar estas tareas, eso indica que una persona puede tener habilidades limitadas de alfabetización en salud. Su capacidad para manejar y acceder a la atención de salud puede estar en riesgo.

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).

¿Siente estrés? Estamos con usted.

La salud mental es tan importante como la salud física, tanto para los adultos como para los niños.

Uno de cada cinco niños en los EE. UU. tiene algún problema de salud mental como ansiedad, trastorno de déficit de atención e hiperactividad (ADHD) y depresión, y estos problemas pueden ser hereditarios. Dedique algo de tiempo a su salud mental y a la de sus hijos.

CONSEJOS DE SALUD MENTAL PARA USTED:

- 1. Trátese bien.** Tómese tiempo para hacer cosas que disfruta.
- 2. Cuide su cuerpo.** La buena alimentación y la actividad física pueden ayudar a la salud mental.
- 3. Manténgase en contacto.** Haga planes con otras personas y muestre predisposición a entablar nuevas amistades mientras hace actividades que le gustan.
- 4. Persiga objetivos.** Establezca objetivos pequeños y sencillos, y disfrute de la sensación de alcanzarlos.
- 5. Pruebe algo nuevo.** Incluso algo tan sencillo como tomar un camino diferente es bueno para el cerebro.
- 6. Haga trabajo voluntario.** Las investigaciones demuestran que las personas que se ofrecen como voluntarias sienten una mejora en su salud mental.

CONSEJOS DE SALUD MENTAL PARA AYUDAR A SUS HIJOS:

- 1. Preste atención.** Fíjese en lo que dicen y en cómo actúan. Proporcíóneles un espacio seguro y enséñeles a hablar sobre cómo se sienten.
- 2. Muestre el camino.** Busque formas adecuadas a la edad de sus hijos para que vean cómo usted afronta los errores, los contratiempos o las decepciones. Les ayudará a hacer lo mismo y les facilitará admitir los errores y recuperarse.
- 3. Fomente la independencia.** Siempre que sea seguro, deje que los niños se las arreglen solos y desarrollen

su sentido de la independencia. Resista el impulso de intervenir cuando las cosas vayan mal.

- 4. Aburrirse es bueno.** No tiene que llenar cada momento libre con citas para jugar o actividades. El aburrimiento puede conducir a la creatividad.
- 5. Cree una estructura.** Establezca horarios regulares para comer y acostarse, límites al uso de aparatos electrónicos y normas para jugar y tratar a los demás. Muéstreles siempre a los niños que se preocupa por ellos. Ponga límites y sea flexible cuando tenga que serlo.

Solo el 21% de los niños con problemas de salud mental reciben tratamiento. Algunos signos de alerta de que su hijo puede necesitar ayuda incluyen:

- Sentir una ansiedad inusual frente a cosas simples, como conocer gente nueva.
- Tener un cambio de humor que dure más de dos semanas.
- Tener dificultad para concentrarse o quedarse sentado.

Si observa alguno de estos signos, empiece por llamar al médico de su hijo.



Determinantes sociales de la salud

Las necesidades sociales con las que conviven las personas afectan su capacidad para mantener la salud y el bienestar. Estas suelen denominarse “determinantes sociales de la salud” (SDOH, en inglés).

Los siguientes son algunos de estos factores que actúan como SDOH:

- No tener suficiente comida saludable;
- No tener suficiente dinero para subsistir;
- No tener un lugar seguro donde vivir.
- No contar con un medio de transporte.

HERRAMIENTA DE RECURSOS FINDHELP

Nebraska Total Care tiene una herramienta en línea para ayudarle a encontrar servicios comunitarios. Visite NebraskaTotalCare.com. Seleccione “Salud y bienestar”. Haga clic en el enlace “[findhelp](#)” (encontrar ayuda).



¿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.

AUTOEVALUACIÓN DE NECESIDADES SOCIALES

La autoevaluación de necesidades sociales nos ayudan a identificar sus necesidades para poder conectarle con programas comunitarios y de servicio social. Debe responder las preguntas a su manera. No hay respuestas correctas o incorrectas. También puede encontrarlo en nuestro sitio web. Visite NebraskaTotalCare.com. Seleccione “Salud y bienestar”. Haga clic en el enlace “[Autoevaluación de necesidades sociales](#)”. Si no tiene acceso al sitio web, puede llamarnos para recibir ayuda. El número de teléfono es 1-844-385-2192 (TTY: 711).

Es difícil conservar la salud emocional si las necesidades básicas son una preocupación en su vida. A veces, estas necesidades pueden generar una crisis.

Queremos ayudarle a cubrir sus necesidades para que pueda sentirse mejor. Cuando necesite ayuda adicional, llame a Nebraska Total Care. Podemos brindarle ayuda para evitar una crisis. Ayudarle a estar saludable es nuestro objetivo más importante.

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 ayudarle 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.

