

WHOLE you

2026 | Q2 BOLETÍN



Salud conductual Brightside

La salud del comportamiento se refiere a la salud mental y el consumo de sustancias (alcohol y drogas). Al igual que la salud física, debemos cuidar nuestra salud mental para sentirnos bien.



Recursos de salud y bienestar de Nebraska Total Care

Recuperación y resiliencia

Desarrollar habilidades de recuperación y resiliencia le ayudarán a superar las dificultades. Esto le dará poder en su propia vida. Le ayudará a tener sentimientos de pertenencia, autoestima, sentido y esperanza.

La recuperación es un proceso de cambios que mejoran la salud y la calidad de vida.

La resiliencia consiste en ser capaz de recuperarse cuando surgen dificultades en la vida.

Hay ciertas formas de ayudarle a desarrollar la resiliencia.

- **Conozca sus fortalezas.** ¡Ten gracia contigo mismo! ¡Reconozca esas cosas! Utilice sus fortalezas cuando las cosas se vuelven difíciles.
- **Construya relaciones.** Conéctese con sus amigos y seres queridos. Conéctese con proveedores que puedan brindar apoyo y desarrollar relaciones saludables.
- **Encuentre su propósito.** Conocer nuestro propósito nos da razones para enfocarnos en nuestra salud. Podría ser espiritual, ayudar a los demás o estar con personas que amamos.

- **Acepte los altibajos.** Celebre sus logros y sea amable con usted mismo cuando enfrente dificultades.

Aun con las habilidades de recuperación y resiliencia, es posible que sigamos necesitando ayuda. Cuando necesite ayuda adicional, llame a Brightside o Nebraska Total Care. Podemos brindarle ayuda para evitar una crisis

¿Cómo sabe si necesita ayuda?

- La vida cotidiana se siente abrumadora.
- Siente desesperanza.
- Tiene pensamientos extraños, como oír o ver cosas que otras personas no oyen ni ven.
- Piensa en lastimarse a sí mismo.
- No puede dejar de consumir alcohol u otras drogas, incluso cuando le están provocando un daño.

Si necesita ayuda adicional, llame a Brightside o Nebraska Total Care. Podemos brindarle apoyo. Ayudarle a estar saludable es nuestro objetivo más importante.



Hábitos saludables durante el período



A veces, a la menstruación se le dice “período”. La higiene menstrual es fundamental para su salud. Puede ayudar a prevenir infecciones, reducir los olores y hacer que se sienta cómoda durante su período. Estas prácticas de higiene pueden ayudar a fomentar su salud y comodidad durante su período:

- **Use ropa ligera y transpirable** (como ropa interior de algodón). Las telas ajustadas pueden atrapar la humedad y el calor, lo que favorece la proliferación de gérmenes.
- **Cambie sus productos menstruales con regularidad.** La humedad atrapada proporciona un caldo de cultivo para bacterias y hongos. Usar una toalla higiénica o ropa interior para la menstruación durante demasiado tiempo puede provocar sarpullido o una infección.
- **Mantenga limpia su zona genital.** Lave la parte externa de la vagina y el ano todos los días. Cuando vaya al baño, límpiense desde adelante hacia atrás, no al revés. Enjuague solo con agua. La vagina es un órgano que se limpia solo.
- **Utilice papel higiénico, tampones o toallas higiénicas sin fragancia.** Los productos de higiene perfumados pueden causar irritaciones en la piel y afectar el equilibrio natural del pH.
- **Beba suficiente líquido.** Esto puede ayudar a limpiar el tracto urinario y a prevenir infecciones, como las candidiasis.
- **Registre y controle su período.** Su ciclo menstrual es un marcador valioso de su salud general. Los períodos irregulares pueden indicar condiciones de salud como diabetes, problemas de tiroides y celiaquía. Puede registrar su período en un calendario o con una aplicación en su teléfono diseñada con este fin.
- **Consulte a un proveedor de atención de salud para realizarse un control anual.** Un examen anual de bienestar consiste en un control completo que incluye una prueba de Papanicolaou, un examen pélvico y un examen de los senos. Estos exámenes son esenciales para gozar de una buena salud reproductiva, ya que pueden detectar signos tempranos de cáncer u otros problemas de salud.

USO DE PRODUCTOS MENSTRUALES

Puede elegir entre diversos tipos de productos menstruales que absorben o recolectan sangre durante la menstruación, como toallas higiénicas, tampones, copas menstruales, discos menstruales y ropa interior para la menstruación.

Siga estos consejos cuando use productos menstruales, además de las instrucciones que se incluyen en el producto:

- **Lávese las manos** antes y después de ir al baño y antes y después de usar un producto menstrual.
- **Elimine correctamente los productos menstruales desechables usados:** Envuelva con papel higiénico, un pañuelo descartable u otro material y luego tire a la basura. No tire los productos menstruales al inodoro.
- **Toallas higiénicas:** Cámbiense las toallas higiénicas cada pocas horas, sin importar qué tan ligero sea el flujo. Cámbielas más a menudo si su período es abundante.
- **Tampones:** Cambie los tampones cada 4 a 8 horas. No use el mismo tampón durante más de 8 horas seguidas. Use el tampón con menor absorción que sea necesario. Si puede usar un tampón por hasta 8 horas sin cambiarse, es posible que la absorción sea demasiado alta.
- **Copas menstruales:** Limpie la copa todos los días después de usarla. Para desinfectar la copa menstrual una vez que finaliza el período, debe enjuagarla bien y luego colocarla en agua hirviendo durante uno o dos minutos.
- **Ropa interior para la menstruación:** La mayoría de la ropa interior para la menstruación reutilizable se puede lavar a máquina. Siga las instrucciones del producto sobre la mejor manera de limpiarla.

Sources: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades



EXÁMENES DE BIENESTAR PARA LA MUJER

Su examen de bienestar anual es un beneficio cubierto. Incluye un chequeo completo, una citología vaginal, un examen pélvico y un examen de mamas. ¿Ya debe hacerse el examen? Llame a su proveedor para programar su visita.

Volvió la temporada de alergias

Volvió la temporada de alergias.

Cuando tiene alergias, la primavera puede traer cosas buenas y malas. Clima templado... ¡qué bueno! El polen y los alérgenos que le hacen estornudar, y los ojos llorosos... no tanto. Pruebe estos consejos para conseguir un poco de alivio y sobrellevar la temporada de alergias de manera más cómoda

1 HABLE CON SU MÉDICO SOBRE REALIZARSE UNA PRUEBA.

Las pruebas de alergias avanzaron mucho en la última década. Averigüe a qué desencadenantes específicos responde su organismo.

2 QUÉDESE ADENTRO PARA GANAR.

Los alérgenos se reproducen en climas secos y ventosos. Úselo como excusa para quedarse más tiempo en casa esta temporada. Póngase cómodo con un libro o un programa de televisión.

3 ¿CUÁL ES EL ÍNDICE DE ALERGIAS?

La mayoría de las cadenas de televisión comunican pronósticos relacionados con las alergias en los segmentos meteorológicos. También hay sitios web y aplicaciones que pueden informarle sobre las condiciones en su área.

4 RESPIRE MEJOR ADENTRO.

Suba el aire acondicionado en lugar de abrir las ventanas para ventilar.

5 FILTRE LO MALO.

Cambie los filtros de aire con regularidad para que el flujo de aire sea de la mejor calidad. Mantenga las alfombras y los pisos limpios y sin polvo.



6 LA LIMPIEZA ES PODER.

Báñese o dúchese antes de acostarse para mantener las sábanas sin alérgenos.

7 LA ALIMENTACIÓN HACE LA DIFERENCIA.

Controle los alimentos que consume. Ciertos alimentos, como los azúcares, el trigo y los lácteos, pueden empeorar sus alergias. Preste atención a síntomas como náuseas, dolor de cabeza, mareos o picazón de garganta después de comer. Beba mucha agua para limpiar e hidratar el organismo.

Ahora tiene las herramientas que le ayudarán a vencer las alergias esta temporada.

Los dientes necesitan un cuidado especial durante el embarazo



El embarazo es un momento en el que su salud necesita más atención. Los cambios hormonales durante el embarazo pueden causar problemas en los dientes y encías. Y pueden complicar el tratamiento.

CÓMO AFECTA EL EMBARAZO A LA SALUD BUCAL

Los cambios hormonales en el embarazo pueden causar hinchazón, hemorragia e irritación de las encías. Esto se denomina gingivitis. Sus encías pueden estar muy dolorido. El cepillado y el uso de hilo dental pueden causar molestias. Si no se trata, la gingivitis puede provocar una enfermedad gingival más grave llamada periodontitis. La periodontitis grave puede provocar a la pérdida de piezas dentales.

A veces, durante el embarazo, una persona también tiene pequeñas protuberancias de color rojo brillante en las encías que sangran con facilidad. A menudo son llamados tumores del embarazo. No son cáncer. Suelen desaparecer inmediatamente después del nacimiento. Hable con su dentista o médico si tiene alguna preocupación.

MANTENER LA BOCA SANA

- Cepílese dos veces al día con dentífrico con flúor. Use hilo dental al menos una vez al día.
- Si tiene mañanas frecuentes enfermedad, enjuáguese la boca con una cucharadita de bicarbonato de sodio

mezclado con agua después de vómitos. Esto es para evitar que el ácido estomacal ataque los dientes. Esperar 30 minutos hasta 1 hora después de vomitar antes de cepillarse los dientes para evitar retirar el esmalte dental.

- Consulte a su dentista para limpiezas y revisiones con más frecuencia si es necesario. Esto es especialmente cierto en su segundo y tercer trimestres.
- Consulte a su dentista o médico si debe usar un enjuague bucal especial para ayudar a prevenir la gingivitis.
- Informe a su dentista o médico sobre cualquier cambio en la boca, como dolor o hemorragia.

PREOCUPACIONES DE SEGURIDAD

Asegúrese de decirle a su dentista que está embarazada. Pueden ayudarle a mantenerse seguro. Si necesita radiografías dentales durante embarazo, estará totalmente protegida llevando un delantal de plomo sobre el abdomen durante el proceso de rayos X. El delantal ayuda a bloquear la radiación de los rayos X.

Si necesita tomar medicamentos como antibióticos o analgésicos para los problemas dentales, pregunte primero a su médico. Hablarán con usted acerca de los riesgos y beneficios de tomarlos durante el embarazo.

Si tiene un embarazo de alto riesgo, su dentista y su médico pueden aconsejarle que esperen algunos tratamientos dentales hasta después del parto.

¿A QUIÉN LE CUESTA ENTENDER LA INFORMACIÓN DE SALUD?

La mayoría de los adultos en EE. UU. Presentan dificultades para entender la información de salud. Solo 1 de cada 10 adultos que hablan bien inglés puede entender la información de salud con facilidad. El resto de los adultos presenta algún problema, y muchos de ellos presentan muchos problemas.

Las personas con Medicaid suelen ser las que más problemas tienen. Aproximadamente 6 de cada 10 personas con Medicaid tienen un conocimiento muy bajo sobre salud.

A las personas con bajos conocimientos sobre salud les puede resultar difícil utilizar el sistema de atención de salud. Para algunos, es un poco difícil. Para otros, es muy difícil.

Las personas que pueden presentar más problemas incluyen:

- Adultos mayores de 65 años.
- Personas con bajos ingresos, menor nivel educativo o que viven en zonas pobres.
- Personas latinas, afroamericanas o indioamericanas/nativas de Alaska.
- Personas que no hablan bien inglés o que aprendieron inglés como segunda lengua.
- Personas que tienen Medicaid, Medicare o no tienen seguro de salud.

Haga preguntas sobre su salud. Pídale a su médico que le explique las cosas en términos sencillos. Si tiene dudas sobre los resultados de las pruebas, llame a la clínica. No tenga miedo de hablar.

Source: Center for Health Care Strategies

Ask Me 3[®]

La atención de la salud funciona mejor cuando los pacientes y médicos trabajan juntos a la hora de tomar las decisiones. Usted sabe mejor que nadie cómo se siente. Usted debiera ayudar a decidir lo que podría hacerle sentir mejor.

Desafortunadamente, la mayoría de las personas encuentra difícil entender las palabras que se usan en la atención de la salud. Quizá usted nunca haya escuchado esas palabras. O también puede ser que las palabras que usted conoce se usan en una forma nueva. Esto puede hacer que sea difícil tomar decisiones sobre su salud.

Ask Me 3[®] es una forma de hacer preguntas que le ayuda a entender lo que su proveedor le está diciendo. Esto le ayudará a tomar decisiones sobre su atención.

Haga estas preguntas a su proveedor durante cada cita.

1. ¿Cuál es mi principal problema?
2. ¿Qué necesito hacer?
3. ¿Por qué es importante que haga esto?

No sienta nerviosismo por hacer preguntas a su proveedor. Su proveedor quiere que usted entienda su atención de la salud. Quiere contestarle sus preguntas.

Puede encontrar más información de Ask Me 3[®]. Cada vez que hable con un prestador de servicios médicos [Hágale las 3 Preguntas \(PDF\)](#). Puede llevar este formulario a sus citas para ayudarse a hacer estas preguntas.

Si todavía necesita ayuda para entender su salud, por favor llame a Servicios para los Miembros. Tenemos personas que pueden ayudarle. El número telefónico es 1-844-385-2192 (TTY 711).

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!

Transporte

¡LA FORMA FÁCIL DE RESERVAR VIAJES!

Es posible que pueda obtener transporte para sus citas médicas cuando no hay una emergencia. Si usted es elegible, el transporte es gratuito. Del transporte se encarga MTM.

Reserva viajes con MTM. Puedes programar más de un viaje. Para programar transporte, llame al menos 2 días hábiles antes de su cita. Puede programar transporte hasta 60 días antes de su cita. Algunas veces se puede solicitar transporte médico de urgencia con menos de 2 días de aviso. MTM puede verificar con su proveedor para asegurarse de que la cita sea urgente.

Para programar el transporte:

- Utilice el [portal de programación MTM](#).
- Descargue la aplicación para [miembros MTM Link](#) en su dispositivo móvil.

¿Necesitar ayuda? Si no tiene acceso a herramientas en línea puede llamar a MTM. El número de teléfono es 1-844-261-7834. Puedes programar más de un viaje.



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](#).

