

WHOLE you

2026 | Q3 BOLETÍN



988 Lifeline. Obtenga ayuda.

988 SUICIDE & CRISIS LIFELINE

La línea 988 cuenta con asesores de crisis capacitados que pueden ayudarle con sus inquietudes de salud mental. Si necesita hablar con alguien, 988 Lifeline puede brindarle ayuda. Puede llamar o enviar un mensaje de texto al 988, o iniciar un chat en 988LifeLine.org.

En 988 Lifeline puede hablar sobre muchas cosas.

- Pensamientos suicidas
- Bebida en exceso
- Consumo de drogas
- Sentimientos de tristeza o ansiedad
- Preocupación por sus relaciones
- Enfermedad mental
- Soledad
- Trauma

Si necesita hablar con alguien, 988 Lifeline puede brindarle ayuda.

En 988 Lifeline entienden que los desafíos de la vida a veces pueden ser difíciles. Ya sea que esté enfrentando dificultades de salud mental, angustia emocional o preocupaciones por consumo de alcohol o drogas, o si simplemente necesita hablar con alguien, sus atentos asesores están ahí para usted. No está solo.

988 Lifeline está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana, los 365 días del año. Sus charlas son gratuitas y confidenciales. Llame, envíe mensajes de texto o chatee con un asesor de 988 Lifeline para recibir ayuda en momentos difíciles, tanto de día como de noche. Cuídese.

Elabore un plan de seguridad.

Elabore un plan de seguridad antes de tener una crisis. El plan puede ayudarle a conseguir ayuda y a sentir mayor seguridad. Mantenga el plan en un lugar fácil de encontrar para que pueda usarlo cuando lo necesite.

- **Conozca y preste atención a sus señales de advertencia.** ¿Qué situaciones le resultan difíciles de controlar? ¿Cómo se siente su cuerpo cuando comienza a sentir nerviosismo o tristeza? ¿En qué comienza a pensar? Anote estas cosas para que pueda reconocerlas cuando comience a experimentar dificultades.
- **Sepa qué actividades le hacen sentir mejor.** ¿Qué actividades le hacen relajarse? ¿Qué actividades le distraen de pensamientos negativos? A veces, las personas las llaman “habilidades de afrontamiento”. Anótelas para que no tenga que recordarlas cuando esté atravesando un momento difícil.
- **Sepa qué personas le hacen sentir mejor.** ¿Quiénes son las personas que le ayudan a sentirse mejor consigo mismo? ¿Quiénes son las personas que le ofrecen buenos consejos? Haga una lista de las personas con las que habla cuando no se siente bien.
- **Obtenga ayuda de profesionales de la salud mental.** Cuando necesite ayuda adicional, llame a Brightside o Nebraska Total Care. Podemos brindarle ayuda para evitar una crisis. Podemos ayudarle a encontrar un proveedor para que trabaje con usted de forma regular.

No espere a tener una crisis. Agende el 988 en su teléfono. Su conversación es confidencial.

Beneficios de farmacia mejorado de Hy-Vee

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.

¿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.



Señales de alerta sobre el suicidio

Las personas de todos los orígenes pueden estar en riesgo de cometer suicidio. El suicidio es la segunda causa principal de muerte entre las personas de 10 a 34 años. El comportamiento suicida es complejo. No existe una causa única. El suicidio puede tener efectos duraderos en las personas, las familias y las comunidades. La buena noticia es que el suicidio se puede prevenir.

Aprenda a reconocer las señales que indican que una persona está pensando en suicidarse. Todo el mundo puede ayudar a prevenir el suicidio aprendiendo a reconocer las señales de alerta.

Hablar sobre:

- Querer morir
- Mucha culpa o vergüenza
- Ser una carga para los demás

Sentirse:

- Vacío, sin esperanza, atrapado o sin motivos para vivir
- Extremadamente triste, más ansioso, agitado o lleno de rabia
- Con dolor emocional o físico insoportable

Cambios en el comportamiento:

- Planificar o investigar formas de morir
- Alejarse de los amigos, decir adiós
- Regalar objetos importantes o hacer un testamento
- Asumir riesgos peligrosos como conducir a una velocidad excesiva
- Tener cambios de humor extremos
- Comer o dormir más o menos
- Consumir drogas o alcohol con mayor frecuencia

¿NECESITA HABLAR CON ALGUIEN?

Si le preocupa un ser querido que pueda necesitar ayuda en una situación de crisis, puede llamar o enviar un mensaje de texto al 988. Hay terapeutas especializados en crisis disponibles para hablar las 24 horas del día, los 7 días de la semana, los 365 días del año.

Nebraska Total Care puede brindarle ayuda. Llame a la Línea de crisis de salud mental y consumo de sustancias, disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana, al 1-844-385-2192 (TTY: 711). Pulse * para hablar con un profesional con licencia. Pueden ayudarle con la depresión, el consumo de sustancias y otras necesidades de salud del comportamiento.

Fuentes: Centers for Disease Control, cdc.gov/suicide/prevention/index.html
National Institute of Mental Health, nimh.nih.gov/health/statistics/suicide

Prueba de plomo requerida para niños

Usted o sus hijos pueden parecer saludables, pero aún así pueden tener niveles altos de plomo en la sangre. La exposición a niveles incluso bajos de plomo puede causar daños con el tiempo, especialmente en niños. El mayor riesgo afecta el desarrollo cerebral, pudiendo causar daño cerebral permanente. Niveles más altos pueden dañar los riñones y el sistema nervioso. Niveles muy altos de plomo pueden causar convulsiones, pérdida del conocimiento y la muerte.

Los bebés y los niños pequeños tienen mayor probabilidad de estar expuestos al plomo que los niños mayores. Además, los niños pequeños lo absorben con mayor facilidad. Es más dañino para ellos que para los adultos y los niños mayores.

La única forma de saberlo con seguridad es que un proveedor de atención médica le haga un análisis de sangre

REQUISITOS DE MEDICAID

Los niños que reciben Medicaid deben someterse a una prueba de detección de envenenamiento por plomo con un análisis de sangre antes de que cumplan 12 meses de edad. Los niños que reciben Medicaid deben volver a someterse a la prueba antes de los 2 años.

Cualquier niño entre 2 y 6 años de edad que no tenga antecedentes de una prueba de detección de plomo previa debe recibir una. Este es un requisito de Medicaid.

Llame al médico de su hijo para que le realice esta prueba de plomo.

Fuente: MayoClinic.org/diseases-conditions/lead-poisoning/symptoms-causes/syc-20354717



Prevención de los problemas relacionados con la diabetes

La diabetes es una condición crónica que afecta la forma en que el cuerpo transforma los alimentos en energía. Si tiene diabetes, el azúcar en la sangre no se descompone correctamente. En lugar de ser utilizados por el cuerpo como fuente de energía, los azúcares adicionales se desplazan por el torrente sanguíneo. Esto provoca niveles elevados de azúcar en sangre. Con el tiempo, los niveles altos de azúcar en sangre dañan los vasos sanguíneos, los nervios y otras partes del cuerpo.

Al principio, la mayoría de los problemas relacionados con la diabetes no presentan síntomas. Por eso es tan importante hacerse exámenes periódicos. Los exámenes ayudan a detectar problemas antes de que empiece a sentirse mal. Si su médico detecta algún problema, puede ayudarlo a prevenir o retrasar problemas graves. Algunos exámenes se pueden realizar en el hogar, pero otros deben ser realizados por un médico. A continuación, se incluye una lista de formas en las que puede prevenir o retrasar las complicaciones de la diabetes.

Hay muchas medidas que puede tomar para controlar su diabetes. Estos incluyen los siguientes:

- Manténgase al día con sus visitas al médico y sus exámenes médicos.
- Controle sus niveles de azúcar en sangre. Esto puede incluir controlar su nivel de azúcar en sangre en casa y anotar sus valores diarios. También hay aplicaciones móviles que pueden ayudarlo a llevar un registro de sus lecturas.
- Realice cambios en su estilo de vida. Algunas personas con diabetes deben cambiar su alimentación y hacer más ejercicio. Consulte a su médico antes de realizar estos cambios.
- Mantenga los niveles de azúcar en sangre bajo control. Su médico puede recetarle medicamentos para ayudarlo con esto.

Acuda a su médico para realizarse exámenes de diabetes. ¿Necesita ayuda para programar una cita? Llame a Servicios al Miembro al 1-844-385-2192 (TTY 711).

HEALTHHUB

[HealthHub](#) (centro de salud) ofrece información confiable para ayudarte en tu camino hacia una salud plena. Busca contenido por afecciones o inquietudes específicas. Consulta las últimas noticias, estudios y temas de actualidad sobre salud y bienestar. Encuentra consejos para vivir una vida más saludable.

Obtén respuestas con el [Verificador de Síntomas](#). Descubre qué podrían significar tus síntomas, cuándo debes buscar atención médica y cómo puedes aliviarlos en casa. Visita [HealthHub](#).



¿Qué es la equidad en la salud?

La equidad en salud significa darles a todas las personas una oportunidad justa de estar lo más sanos posible.

Algunas personas se enfrentan a problemas que les dificultan mantenerse sanas. Pueden recibir un trato injusto o no tener suficiente dinero. Es posible que no tengan acceso a buenas escuelas ni a hogares seguros. La equidad en salud trabaja para solucionar estos problemas, de modo que todas las personas puedan llevar una vida más sana.

Para lograr la equidad en salud, debemos fijarnos en los lugares y las situaciones en los que las personas viven, aprenden, trabajan y juegan. Estos incluyen los siguientes:

Dinero y empleo: Garantizar que las personas tengan dinero

suficiente. Tener un buen trabajo y comida suficiente.

Educación: Ayudar a todas las personas a obtener una buena educación. Tener oportunidades para aprender.

Atención de salud: Garantizar que las personas puedan recibir la atención de salud que necesitan. Obtener una atención de alta calidad.

Vecindarios: Crear lugares seguros y saludables para vivir. Tener una buena vivienda y transporte.

Apoyo comunitario: Construir comunidades sólidas donde las personas se sientan seguras. Recibir apoyo y un trato justo.

6 consejos para dormir mejor

Si desea mejorar su salud cardíaca, crear buenos hábitos de sueño es un paso muy importante. Aquí tiene seis consejos que le ayudarán a obtener el descanso que el corazón necesita:

Establecer un horario. Cree una rutina en la que se acueste y se levante a la misma hora todos los días. Un horario de sueño regular ayuda a regular el reloj interno del cuerpo.

Limitar los estimulantes antes de dormir. Evite la cafeína y la nicotina por la tarde y por la noche. Esto puede dificultar conciliar el sueño.

Crear una rutina relajante para ir a dormir. Relájese con una ducha caliente, leyendo o haciendo estiramientos suaves. Esto puede ayudar a indicarle a su cuerpo que es hora de dormir.

Limitar el tiempo frente a la pantalla. La luz azul de los teléfonos, televisores y computadoras puede interferir en la producción de melatonina. Esta es la hormona que le ayuda a conciliar el sueño. Intenta apagar las pantallas al menos una hora antes de dormir.

Cuidar la dieta. Las comidas pesadas, el alcohol y los bocadillos azucarados antes de acostarse pueden perturbar el sueño. Un bocadillo ligero, como una banana o un puñado de frutos secos, es una mejor opción si quiere comer algo antes de acostarse.

Hacer que el dormitorio sea cómodo. Mantenga la habitación fresca, tranquila y oscura para ayudar al cuerpo a relajarse.

Fuentes: Centers for Disease Control and Prevention, Harvard Health Publishing.

Un GED puede cambiar su vida



Obtener un certificado de Desarrollo Educativo General (GED) puede ayudarlo de muchas maneras.

Mejores puestos de trabajo. Muchos trabajos exigen un título de secundaria o un certificado GED. Con un GED, puede postularse a más puestos de trabajo. Esto incluye puestos de trabajo en sectores como la atención de salud, la industria manufacturera y la administración.

Más dinero. Las personas con un GED suelen ganar más dinero que las que no lo tienen. Esto significa que puede cuidar mejor de usted y de su familia.

Promociones laborales. Algunos trabajos requieren un GED para ascender profesionalmente. Si lo tiene, podría conseguir un trabajo mejor con un salario más alto.

Aprender un oficio. Un certificado GED le permite participar en programas de formación para trabajos como fontanería, electricidad o departamentos de informática. Estos trabajos suelen estar muy bien remunerados.

Ir a la universidad. Puede usar su GED para solicitar el ingreso a universidades y escuelas de formación profesional. También puede obtener ayuda para pagar sus estudios a través de ayudas estudiantiles, becas y subvenciones. Si obtiene una puntuación alta en el GED, incluso podría obtener créditos universitarios y ahorrar dinero.

Sentir orgullo. Completar el GED es algo muy importante. Puede hacer que sienta orgullo y darle la confianza necesaria para probar cosas nuevas.

Ser un modelo a seguir. Obtener un certificado GED le demuestra a sus hijos, amigos o compañeros de trabajo que aprender es importante y vale la pena el esfuerzo.

Salir de la pobreza. Con mejores empleos y educación, un GED puede ayudarlo a usted y a su familia a llevar una vida mejor y ser más independientes.

Estamos aquí para brindarle apoyo. Nebraska Total Care ofrece material de estudio para completar el GED. Comuníquese con Servicios al Miembro para obtener más información.

Portal de miembros seguro

Visite [NebraskaTotalCare.com](https://www.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.

