

Salud y Bienestar

5 Salud Mental y Salud Bucal

- 2 Los miembros de LIBERTY son lo más importante
- 3 Acceder a Criterios Clínicos
- 4 Reporte el Robo de Identidad Dental
- 6 Community Smiles
- 7 Receta del pavo



¿Ha leído su Manual para Miembros?

El Manual para Miembros es un resumen de los servicios dentales disponibles para usted. Contiene información importante sobre LIBERTY y sus operaciones. Queremos que conozca su programa dental y sus beneficios/servicios. Para consultar y leer el Manual para Miembros o ver los cambios en el manual, visite nuestro sitio web en

www.libertydentalplan.com/NVMedicaid o puede llamar gratis al Departamento de Servicios para Miembros al **1-866-609-0418**

(TTY: **1-877-855-8039**) para solicitar una copia del manual sin costo alguno.

Evaluación de riesgos para la salud bucal (OHRA)

A LIBERTY le gustaría saber cómo satisfacer mejor sus necesidades individuales de salud bucal. OHRA está diseñada para ayudarnos a comprender mejor sus necesidades dentales y así pueda tener acceso a la atención adecuada. ¿Sabía que OHRA debe completarse dentro de los 90 días posteriores a su membresía? Completar OHRA es fácil. Puede escanear el código QR con su dispositivo móvil o puede visitar este enlace <https://memberohra.libertydentalplan.com/> para comenzar.



¿No tiene acceso a Internet? Puede encontrar una copia de OHRA en su Manual para Miembros. Complete el formulario impreso y envíenoslo por correo a la dirección que aparece a continuación.

*LIBERTY Dental Plan, P.O. Box 26110,
Santa Ana, CA 92799-6110*

*También puede llamar al
1-866-609-0418 (TTY 1-877-855-8039) para completar
el OHRA por teléfono con un agente en vivo.*



Prepárese ahora para el fin de la Emergencia de Salud Pública

Es importante mantener su información de contacto actualizada con el Departamento de Bienestar y Servicios de Apoyo (DWSS). Si no ha tenido una renovación de elegibilidad con DWSS desde el inicio de la Emergencia de Salud Pública, es posible que deba hacer algo al respecto. Puede usar el enlace Informe de Mis Cambios de su cuenta de Access Nevada o puede usar el formulario que se encuentra aquí:

<http://dhcfp.nv.gov/UpdateMyAddress/>

Visítenos con sus preguntas en:

www.libertydentalplan.com/NVMedicaid

Puede llamarnos gratis al: **1-866-609-0418**
(TTY **1-877-855-8039**)

Guía de salud y bienestar de LIBERTY Dental Plan

Producida para los miembros de Medicaid y Nevada Check Up del estado de Nevada de los condados de Clark y Washoe por LIBERTY Dental Plan of Nevada

PO Box 401086, Las Vegas, NV 89140

©2022 LIBERTY Dental Plan of Nevada.

Nuestra misión

LIBERTY Dental Plan se compromete a ser el líder de la industria en la prestación de beneficios dentales de calidad, avanzados y asequibles, centrándose en la satisfacción de los miembros. Estamos aquí para ayudarlo y guiarlo para que aproveche al máximo sus beneficios dentales. LIBERTY se compromete a apoyarlo a través del excelente servicio al cliente que usted se merece.



Programa de Comportamientos Saludables:

¿Sabía que los miembros de Nevada Medicaid, entre 0 y 20 años, que no han visitado a un dentista en los últimos 12 meses y completan un chequeo dental o un servicio preventivo en persona o de manera virtual son elegibles para recibir una tarjeta de regalo de **\$25?** ¡Consulte nuestro Programa de Comportamientos Saludables para obtener más información! [Haga clic aquí](#)

Teleodontología de LIBERTY ofrece acceso remoto a un dentista, las 24 horas del día, los 7 días de la semana y los 365 días del año, a través de la comodidad de una aplicación móvil o una computadora. Atendemos con personal clínico dental y utilizamos una aplicación móvil de audio/video para evaluar las necesidades de los miembros, proporcionar consultas y asesoramiento sobre remedios terapéuticos, y facilitar recetas, según sea necesario. Obtenga más información sobre la Teleodontología de LIBERTY y sepa cómo mantenerse conectado a su hogar dental desde la comodidad de su hogar. [Haga clic aquí o escanear código QR.](#)



Acceso a los criterios clínicos de LIBERTY

Si tiene preguntas o desea acceder a los criterios clínicos utilizados para tomar la decisión de sus servicios dentales, comuníquese con el Departamento de Servicios para Miembros de LIBERTY llamando gratis al 1-866-609-0418 (TTY: 1-877-855-8039). El horario de atención es de lunes a viernes, de 5:00 a. m a 5:00 p. m., Hora del Pacífico (PST). También puede obtener una copia de los criterios clínicos de LIBERTY en línea:

<https://www.libertydentalplan.com/Members/Forms-Literature.aspx>



¿Cuándo debe obtener una autorización previa?

- Si su atención dental será extensa, puede pedirle a su dentista de atención primaria que complete una autorización previa. Esto le permitirá saber de antemano qué procedimientos están cubiertos o no por LIBERTY. Asegúrese de hablar con su dentista sobre los servicios cubiertos alternativos. Usted puede ser financieramente responsable de los servicios no cubiertos por LIBERTY.
- Una autorización previa no es una garantía de pago. Cuando se completen los servicios y se reciba un reclamo para el pago, LIBERTY lo revisará en base a su estado de elegibilidad y los beneficios en el momento en que se presten los servicios.
- Usted tiene derecho a presentar una apelación de sus servicios si no está de acuerdo con la(s) decisión(es) de LIBERTY. Consulte el Manual para Miembros para obtener más información sobre cómo presentar una apelación o puede comunicarse con el Departamento de Servicios para Miembros de LIBERTY al número gratuito **1-866-609-0418** (TTY: **1-877-855-8039**). El horario de atención es de lunes a viernes, de 5:00 a. m a 5:00 p. m., Hora del Pacífico (PST).

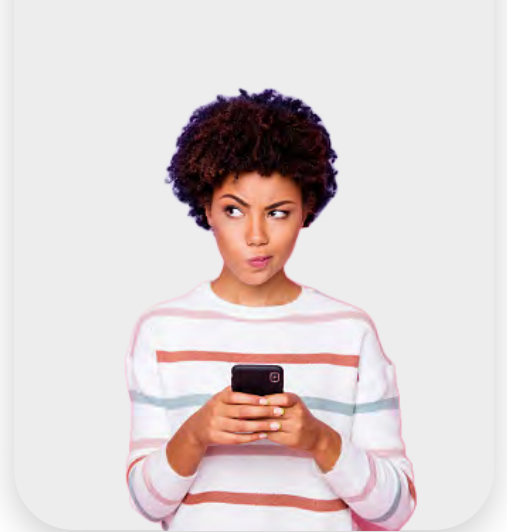
Para obtener más información, también puede visitarnos en línea utilizando el siguiente enlace.

[Nevada Medicaid Member Documents And Resources.](#)

Reportar robo de identidad dental

El robo de identidad médica o dental es cuando alguien roba o usa la información personal de un miembro (nombre, número de Seguro Social o número de Medicare/Medicaid) para presentar reclamos fraudulentos a Medicare/Medicaid y otras aseguradoras de salud sin la autorización del miembro. El robo de identidad médica/dental es un delito. LIBERTY anima a nuestros miembros a reportar los presuntos fraudes de identidad médica/dental a la Unidad Especial de Investigación de LIBERTY enviando un correo electrónico a:

SIU@libertydentalplan.com o llamando a nuestra línea directa anónima de Fraude, Despilfarro, Abuso (FWA) al **1-888-704-9833**.



Programa de Conectividad Asequible

El Programa de Conectividad Asequible es un programa de beneficios de la Comisión Federal de Comunicaciones (FCC) que ayuda a asegurar que los hogares puedan pagar el internet de banda ancha que necesitan para el trabajo, la escuela, la atención médica, entre otras cosas. El beneficio brinda un descuento de hasta \$30/mes en el servicio de Internet para los hogares elegibles y hasta \$75/mes para los hogares en tierras tribales calificadas. ¡Eso es un ahorro de \$360 por año o más para los hogares que califican! Obtenga más información aquí:

<https://www.fcc.gov/acp>.



¿Quién es elegible para el Programa de Conectividad Asequible?

- Cualquier persona cuyos ingresos sean iguales o menores que el 200% de las pautas federales de pobreza
- Participante en uno de estos programas de asistencia: Programa de almuerzo escolar gratuito y de precio reducido o programa de desayuno escolar, incluida la Provisión de Elegibilidad de la Comunidad del USDA; SNAP; Medicaid; Asistencia Federal de Vivienda Pública; SSI; WIC; Pensión para Veteranos o Beneficios para Sobrevivientes; o Lifeline
- Participante en programas tribales específicos: Programa de Asistencia General de la Oficina de Asuntos Indios, Tribal TANF, Programa de Distribución de Alimentos en Reservas Indias, o Tribal Head Start (basado en ingresos)
- Recibió una Subvención Federal Pell durante el año de concesión actual
- Cumple con los criterios de elegibilidad para el programa actual de bajos ingresos de un proveedor participante.

Find out if you qualify and how to participate. Visit [fcc.gov/ACP](https://www.fcc.gov/acp)

Salud Mental y Salud Bucal

Hay una estrecha conexión entre la salud del cuerpo y de la mente.

Hay más evidencia para indicar que aquellos que experimentan enfermedades mentales también sufren de mala salud bucal. Algunas de las enfermedades mentales más comunes que pueden tener un impacto negativo en la salud bucal de una persona incluyen ansiedad y ataques de pánico, depresión, trastornos alimenticios, trastorno obsesivo-compulsivo, autolesión, esquizofrenia y psicosis.



Algunos de los principales problemas para aquellos que sufren de enfermedades mentales incluyen:

- **Descuido:** Las investigaciones han demostrado que las personas que sufren de enfermedades mentales tienden a evitar el cuidado dental tanto que descuidan su higiene bucal. Esto puede ocasionar enfermedad de las encías y caries dental.
- **Ansiedad:** Muchas personas sufren alguna forma de fobia dental y, como resultado, dejan de visitar a su dentista de manera regular. La poca frecuencia de consultas dentales puede tener un impacto grave en la salud bucal.
- **Trastornos alimenticios:** Aquellos que sufren de condiciones como la bulimia experimentan a menudo erosión dental por la acidez en el vómito. Los bajos niveles de calcio también son comunes, lo cual podría afectar la salud de los dientes.
- **Tareas de cepillado:** El cepillado demasiado fuerte por parte de aquellos con trastornos bipolares y similares podrían ocasionar que lleguen a cepillar el esmalte de la superficie del diente.
- **Medicación:** Puede causar efectos orales adversos, especialmente boca seca, la cual se debe a la reducción del flujo de la saliva.

Es importante que los cuidadores sean conscientes del vínculo entre la salud bucal y la salud mental. Las personas que sufren problemas de salud mental deben entender el valor de la buena salud bucal y estar motivados para mantener buenos hábitos dentales.

Tener en cuenta la salud bucal

Cuidar de su salud bucal puede contribuir a una sensación de bienestar. Es importante crear una rutina diaria positiva cepillándose dos veces al día, bebiendo mucha agua y reduciendo su consumo de alimentos y bebidas azucaradas. Sea consciente de los factores que afectan su salud bucal y sepa dónde ir para obtener la mejor ayuda y consejos.



Tres mensajes clave:

- Cepíllese al final de la noche y en otro momento durante el día con una pasta de dientes con flúor.
- Reduzca la cantidad y frecuencia de alimentos y bebidas azucarados.
- Visite al dentista regularmente, las veces que se lo recomienden.

Como cuidador, también debe desempeñar un rol para ayudar a las personas con enfermedades mentales a comprender los efectos dañinos del tabaco, el consumo excesivo de alcohol y el consumo de drogas. Al fomentar un estilo de vida más saludable, apoyarlos en una rutina diaria positiva y hacer que se sientan más cómodos con el acceso a la atención dental, puede manejar eficazmente la salud bucal de una persona que sufre una enfermedad mental. Visite el siguiente enlace para obtener más información. Visite:

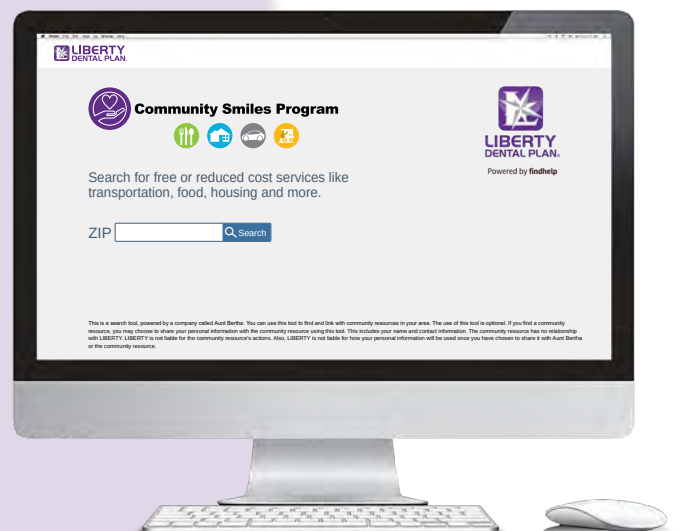
<https://www.dentalhealth.org/mental-illness-and-oral-health>

Community Smiles

El programa Community Smiles de LIBERTY ayuda a las personas a buscar servicios locales y gratuitos o de costo reducido, como alimentos, vivienda, transporte, capacitación laboral y más. Visite:

<https://communityresources.libertydentalplan.com>

La salud mental es extremadamente importante para la salud en general y esta época del año puede ser difícil para muchas personas. Ahora es cuando las personas pueden sentirse solas y desconectadas de los demás, lo que algunos llaman "Melancolía Invernal." Es más importante que nunca poder conectarse a los recursos y servicios durante este tiempo.





Cómo asar un pavo entero para que esté completamente cocido

Ya sea que esté cocinando su primer pavo, cocinando para su hogar o para una gran reunión, ¡reduzca sus niveles de estrés con esta receta paso a paso para asar un pavo! Los pavos completamente cocidos son una manera fácil de tener una comida sabrosa en la mesa en menos tiempo.

Tiempos de cocción (horno regular 350°)

el Peso	Tiempo de cocción al horno según el peso (Descongelado)	Tiempo de cocción Ahumado (Descongelado)
8-10 libras	45-90 minutos	45-90 minutos
10-14 libras	60-90 minutos	60-90 minutos
14-18 libras	90-120 minutos	90-120 minutos

Instrucciones

1. Precaliente el horno a 350 °F. Retire la envoltura.
2. Coloque el pavo descongelado, con la pechuga hacia arriba, sobre una rejilla plana en una sartén para asar de 2 a 2½ pulgadas de profundidad. NO rellene.
3. Cepille o rocíe la piel ligeramente con aceite vegetal o de cocina para que tenga una mejor apariencia.
4. Inserte el termómetro para carnes en el muslo sin tocar el hueso.
5. Empiece a verificar si el pavo está listo unos 30 minutos antes del tiempo de cocción recomendado.
6. El pavo se termina de cocer cuando el termómetro para carnes alcanza los 140 °F en el muslo.
7. Corte y sirva inmediatamente.

Cortesía de *Butterball.com*

¡Denos un Me gusta y Síguenos!
Páginas Específicas de Nevada:

 @LIBERTY Dental Plan of Nevada  @libertydentalplannv

Etiquétenos: #LIBERTYLovesMySmile