

Nevada Medicaid y Nevada Check Up

Salud y bienestar

Verano 2023



Page 2
Page 3
Page 4
Page 5
Page 7

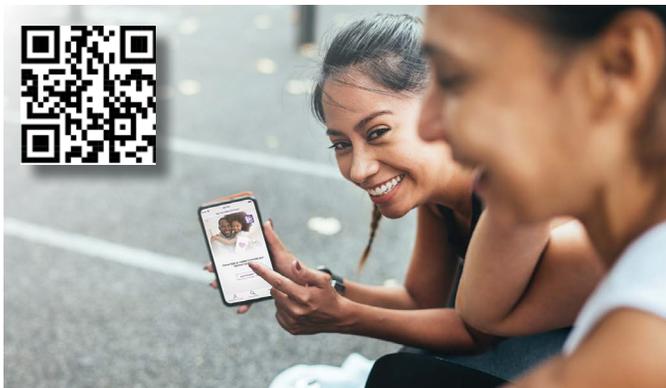
LIBERTY Primero los miembros
Herramientas para miembros
Los beneficios de tomar agua
Embarazo y salud bucal
Equipo de Recursos y Educación para la
Salud de Nevada

¿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, visite nuestro sitio web en www.libertydentalplan.com/NVMedicaid o puede llamar gratis a nuestro Departamento de Servicios para Miembros al **1-866-609-0418** (TTY: **1-877-855-8039**) para solicitar una copia del manual sin costo alguno.

Oral Health Risk Assessment (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. Simplemente 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 OHRA con un agente en vivo por teléfono.



Visítenos con sus preguntas en:

www.libertydentalplan.com/NVMedicaid

Llámenos al número gratuito: **1-866-609-0418**
(TTY **1-877-855-8039**)

LIBERTY Dental Plan salud y bienestar

Producido 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

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. 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.

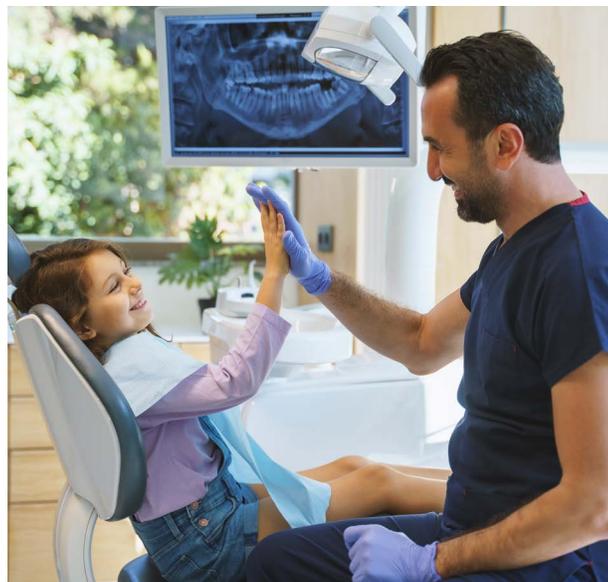
Actualizar su información de contacto es importante para proteger su cobertura

La División de Bienestar y Servicios de Apoyo (DWSS) ha empezado las redeterminaciones. No se arriesgue a que se interrumpa su cobertura de Medicaid o Nevada Check Up. Asegúrese de que su información de contacto esté actualizada para recibir información importante sobre su elegibilidad para beneficios.

Qué hacer:



1. Asegúrese de que su información de contacto esté actualizada.
 2. Revise su correo en busca de una carta.
 3. Prepárese para renovar su cobertura
- Escanee el código QR para actualizar su información



Únase a nuestro Comité Asesor de Miembros

LIBERTY quiere saber de usted. Una vez por trimestre, nos reunimos para analizar qué tan bien estamos actuando y cómo podemos mejorar. Este comité está compuesto por miembros, el Director Dental de LIBERTY y otro personal de apoyo. Estamos buscando miembros que quieran unirse a nuestro Comité. Usted participará en:

- Sugerencia de cómo mejorar los programas y servicios del Plan
- Revisar informes sobre las finanzas y calidad del plan
- Ayudar a establecer políticas que lo afectan

Se le pagará por cada reunión a la que asista. Si está interesado en la posibilidad de participar, contáctese con LIBERTY al:

- Teléfono: Llame al **1-866-609-0418** (TTY: **1-877-855-8039**), y pregunte si puede participar en el Comité Asesor de Miembros.
- Envíenos un correo electrónico a: QM@libertydentalplan.com



El cuerpo humano está compuesto por aproximadamente 60% de agua. El agua es un recurso esencial que el cuerpo necesita para llevar a cabo las funciones necesarias para mantenerse vivo. Sin agua suficiente, el cuerpo es incapaz de funcionar de la mejor manera y pueden ocurrir problemas graves si uno deja de ingerir agua durante demasiado tiempo.

Además de mantener su cuerpo hidratado y funcionando correctamente, beber suficiente agua diariamente también es importante para su salud bucal. Tomar agua brinda varios beneficios para la salud bucal, tales como:

- Mantener la boca limpia
- Fortalecer el esmalte
- Prevenir la boca seca

Consejos para tomar más agua

- Póngale sabor con fruta fresca
- Tómelo como una rutina
- Pídale para llevar
- Alterne otras bebidas con agua



Siga estos consejos para mantenerse a usted y a sus seres queridos hidratados de manera adecuada. Aquí hay una receta fácil de agua aromatizada para aumentar su ingesta diaria de agua y lograr que tomar agua sea más delicioso y no lo sienta como una tarea.

Agua aromatizada de limón y fresa

- 4-5 fresas cortadas a la mitad
- 4-5 rodajas de limón sin pepa, con cáscara
- 1 cuarto (4 tazas) de agua fría o a temperatura ambiente



Instrucciones:

1. Agregue la fruta, las especias y/o las hierbas al fondo de una botella sellable o de 1 cuarto de tarro de albañil.
2. Vierta en agua fría.
3. Revuelva para que se mezcle bien.
4. Deje que el agua se aromatice a temperatura ambiente durante 1-2 horas o que se refrigere durante aproximadamente 3-4 horas antes de beberlo. (Hacer que se mantenga hasta 8 horas le hará tener sabor fuerte si así lo prefiere.)
5. Si no pudo beber su agua en 12 horas, retire la fruta en ese momento y guárdela sin la fruta para que el sabor no se vuelva demasiado fuerte y abrumador. Puede guardarla en la nevera un par de días.
6. ¡Disfrute!

www.asweatpeachef.com/infused-water-recipe

Embarazo y salud bucal

¿Sabía que?

¡LIBERTY ofrece beneficios de valor agregado para nuestras miembros embarazadas elegibles! Además de los servicios dentales cubiertos para adultos, las miembros embarazadas de 21 años o más pueden recibir limpiezas dentales adicionales y otros servicios de restauración bajo ciertas pautas.



¿Qué es la salud dental y cómo afecta el embarazo?

La salud dental (también llamada salud bucal) es la salud de su boca, dientes y encías. Es una parte importante de la salud general. Y si se encuentra embarazada, es una parte importante de su atención prenatal (atención médica que recibe durante el embarazo).

Estar embarazada puede aumentar su riesgo de problemas de salud bucal, y estos problemas pueden afectar su embarazo. Por ejemplo, algunos estudios muestran una relación entre la enfermedad de las encías y el nacimiento prematuro. El parto prematuro es un nacimiento que ocurre demasiado pronto, antes de las 37 semanas de embarazo. Los bebés prematuros pueden tener más problemas de salud al nacer y más adelante en la vida que los bebés nacidos a término. Cuidar bien la boca, los dientes y las encías durante el embarazo puede ayudarla a tener un embarazo saludable y un bebé sano.

¿Cómo afecta el embarazo a su salud dental?

Los cambios en su cuerpo durante el embarazo pueden afectar sus dientes y encías. Por ejemplo:

- Usted tiene niveles elevados de ciertas hormonas, como progesterona y estrógeno en su cuerpo durante el embarazo. Estos pueden aumentar su riesgo de problemas de salud bucal.
- Sus hábitos alimenticios pueden cambiar. Usted puede tener mayor consumo de ciertos alimentos durante el embarazo que antes de estar embarazada. Los tipos de alimentos que usted come pueden afectar su salud dental. Durante el embarazo algunas personas desarrollan una condición llamada pica. Esto hace que coman cosas que pueden dañar su salud bucal, como grandes cantidades de hielo o incluso cosas que no son alimentos.
- Puede que tenga un cepillado y uso del hilo dental menos frecuente que antes de quedar embarazada. Esto puede deberse a que las encías están sensibles. Para algunas personas embarazadas, cepillarse y usar hilo dental puede causar náuseas (sentirse enfermo del estómago).

Estos cambios pueden aumentar su riesgo de ciertos problemas dentales durante el embarazo, incluyendo: Caries (también llamadas caries dental). Estas son pequeñas áreas dañadas en la superficie de los dientes. Estar embarazada la vuelve más propensa a tener caries. Usted puede transmitir a su bebé la bacteria que causa caries durante el embarazo y después del nacimiento. Esto puede causar problemas para su bebé más adelante.

¿Cuáles son los signos y síntomas de problemas dentales durante el embarazo?

Si usted tiene cualquier signo o síntoma de problemas dentales, llame a su dentista o pídale a su proveedor de atención prenatal que lo derive a una atención dental. Los signos de una condición son cosas que alguien más puede identificar o saber sobre usted, como tener una erupción o estar tosiendo. Los síntomas son cosas que usted siente y que otros no pueden ver, como tener dolor de garganta o sentirse mareada.



Los signos y síntomas de problemas dentales incluyen:

- Mala respiración
- Dientes flojos
- Llagas en la boca o bultos en las encías
- Nuevos espacios entre los dientes
- Encías retraídas (cuando las encías se alejan de los dientes y se pueden ver las raíces dentales) o pus en la línea de las encías (donde las encías se encuentran con los dientes)
- Las encías que están rojas, inflamadas, sensibles o propensas a sangrar
- Dolor de muelas u otro dolor

Si tiene dolor o hinchazón, llame inmediatamente a su dentista. Si tiene una infección, necesita un tratamiento rápido para ayudar a prevenir problemas para su bebé.

¿Cómo puede prevenir los problemas dentales durante el embarazo?

Hágase chequeos dentales regulares antes y durante el embarazo. En sus chequeos, dígame a su dentista:

- Si está embarazada o planea quedar embarazada
- Sobre cualquier medicina que tome. Esto incluye medicamentos recetados y de venta libre, suplementos y productos a base de hierbas.
- Si su embarazo es de alto riesgo. Alto riesgo significa que usted, su bebé o ambos tienen un mayor riesgo de tener problemas durante el embarazo. Su embarazo puede ser de alto riesgo si usted tiene una condición de salud crónica, tiene complicaciones de un embarazo anterior o tiene otras condiciones que pueden dañar su salud o la salud de su bebé.
- Si su proveedor de atención prenatal le ha hablado sobre su salud oral.

¿Qué puede hacer para ayudar a prevenir los problemas dentales?

Así es como puede ayudar a mantener sus dientes y encías saludables:

- Cepíllese los dientes con pasta dental con flúor dos veces al día y use hilo dental una vez al día. Use un cepillo de dientes con cerdas suaves. Cepillarse y usar hilo dental de manera regular puede eliminar la placa y ayudar a mantener sus dientes y encías saludables.
- Si no puede lavarse los dientes debido al vómito, use antiácidos o enjuáguese la boca con una mezcla de 1 cucharadita de bicarbonato de sodio en 1 taza de agua. El enjuague puede ayudar a reducir la cantidad de ácido en su boca. Los antiácidos son medicamentos que ayudan a neutralizar el ácido estomacal. Puede comprarlos sin necesidad de alguna receta de su proveedor. Pero no tome ningún medicamento, ni siquiera un medicamento de venta libre, sin hablar primero con su proveedor.
- Visite a su dentista para un chequeo dental regular cada 6 meses (dos veces al año), incluso durante el embarazo. En su chequeo, indíquele a su dentista que está embarazada.
- Coma alimentos saludables y limite los dulces. Los alimentos saludables incluyen frutas y verduras, carne magra, panes integrales y pasta y productos lácteos bajos en grasa. Limite los dulces y los alimentos azucarados y beba agua en lugar de bebidas azucaradas. Comer alimentos saludables ayuda a darle nutrientes vitales a usted y a su bebé en crecimiento. Los dientes de su bebé comienzan a desarrollarse entre los 3 y 6 meses de embarazo. Los nutrientes como el calcio, las proteínas, el fósforo y las vitaminas A, C y D ayudan a que los dientes de su bebé crezcan sanos.
- Si tiene antojo de cosas como grandes cantidades de hielo, pasta o barro avísele a su proveedor prenatal.
- No fume. Si necesita ayuda para dejar de fumar, comuníquese a su proveedor de atención médica.

Los chequeos dentales antes y durante el embarazo son importantes para que su dentista pueda identificar y tratar tempranamente problemas dentales. Las limpiezas dentales regulares pueden ayudar a mantener sus dientes y encías saludables. www.marchofdimes.org/find-support/topics/pregnancy/dental-health-during-pregnancy



LIBERTY proporciona alcance comunitario a sus miembros. El alcance comunitario está a cargo de un equipo de recursos y educación para la salud (H.E.A.R.T.). Este equipo aplica su experiencia y compromiso en salud bucal para promover la utilización de los beneficios dentales, el conocimiento de la cobertura y el empoderamiento para mejorar las prácticas de salud bucal y de salud general.

Cómo comunicarse con un representante de H.E.A.R.T. de LIBERTY:

- Si tiene preguntas sobre eventos y actividades de alcance comunitario, comuníquese con el equipo de H.E.A.R.T. de LIBERTY enviando un correo electrónico a: **NVHEART@libertydentalplan.com**
- Conéctese con nosotros en las redes sociales dándole Me gusta a nuestra página en Facebook en **LIBERTY Dental Plan of Nevada** y síganos en Instagram **@libertydentalplannv**. Manténgase actualizado con los eventos locales y los consejos saludables mediante la búsqueda y el hashtag **#LIBERTYLovesMySmile**

Vea el video sobre los aspectos destacados de los Socios Comunitarios

<https://fb.watch/jz1Eve04NK/?mibextid=RUbZ1f>

 **@LIBERTY Dental Plan of Nevada**

 **@libertydentalplannv**

 **@LIBERTY Dental Plan**

 **@LIBERTY_Dental**

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>

