

Nevada Medicaid y Nevada Check Up

Hacer que los miembros brillen una sonrisa a la vez™

-
- 2 Manual para Miembros
 - 3 Salud bucal: Una ventana para su salud en general
 - 5 ¿Cómo puedo proteger mi salud bucal?
 - 6 Completar una Evaluación de riesgos para la salud bucal (OHRA)
 - 7 Programa de Administración de casos de Liberty
 - 8 ¡Liberty quiere saber de usted!
 - 9 Receta simple de chili



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 su 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 dentro de los cinco días hábiles siguientes a su solicitud sin costo alguno.

MANTENER SU INFORMACIÓN DE CONTACTO ACTUALIZADA ES CLAVE

No se arriesgue a que se interrumpa su cobertura de Medicaid o Nevada Check Up. Asegúrese de que su información de contacto esté actualizada con la División de Bienestar y Servicios de Apoyo (DWSS) 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 sobre su cobertura
3. Si recibe un formulario de renovación, complételo y devuélvalo antes de la fecha límite indicada en la carta.



Llame al **702-486-1646**, ingrese al enlace <https://dhcftp.nv.gov/UpdateMyAddress/>, o escanee el código QR para cambiar su dirección.

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.

¿TIENE PREGUNTAS?

Visítenos en línea: www.Libertydentalplan.com/NVMedicaid

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

Cree una cuenta en línea: www.Libertydentalplan.com/memberportal

Descargue nuestra aplicación Liberty Dental mobile

¡Síguenos en [Facebook](#) e [Instagram](#) para obtener consejos sobre salud y bienestar bucal e información sobre eventos comunitarios que se realizan en su área!  



Salud bucal: Una ventana para su salud en general

Su salud bucal es más importante de lo que imagina. Aprenda cómo la salud de su boca, dientes y encías puede afectar su salud en general.

Por el personal de Mayo Clinic

¿Sabía que su salud bucal es una señal de su salud en general? ¿Sabía que los problemas en la boca pueden afectar al resto del cuerpo? Protéjase aprendiendo más sobre la relación entre su salud bucal y su salud en general.

¿CUÁ ES EL VÍNCULO ENTRE LA SALUD BUCAL Y LA SALUD EN GENERAL?

Al igual que otras zonas del cuerpo, la boca está llena de gérmenes. Estos gérmenes son en su mayoría inofensivos. Sin embargo, la boca es la entrada al tracto digestivo. Es el tubo largo de órganos por donde pasa la comida, que va desde la boca hasta el ano. La boca también es la entrada a los órganos que permiten la respiración, llamados vías respiratorias. A veces, los gérmenes en la boca pueden provocar enfermedades en todo el cuerpo.

En la mayoría de los casos, las defensas del organismo y un buen cuidado bucal mantienen los gérmenes bajo control. Un buen cuidado bucal incluye el cepillado y el uso de hilo dental a diario. Sin una buena higiene bucal, los gérmenes pueden alcanzar niveles que podrían provocar infecciones, como caries y enfermedades de las encías.

Además, ciertos medicamentos pueden disminuir el flujo de saliva. Estos medicamentos incluyen descongestionantes, antihistamínicos, analgésicos, diuréticos y antidepresivos. La saliva elimina los alimentos y mantiene en equilibrio los ácidos que los gérmenes producen en la boca. Esto ayuda a evitar que los gérmenes se propaguen y provoquen enfermedades.

Los gérmenes bucales y la hinchazón e irritación bucal, llamada inflamación, están relacionados con una forma grave de enfermedad de las encías, llamada periodontitis. Los estudios sugieren que estos gérmenes y la inflamación podrían desempeñar un papel clave en algunas enfermedades. Por otro lado, ciertas enfermedades, como la diabetes y el VIH/SIDA, pueden disminuir la capacidad del cuerpo para combatir infecciones. Esto puede empeorar los problemas de salud bucal.

¿QUÉ AFECCIONES PUEDEN ESTAR RELACIONADAS CON LA SALUD BUCAL?

Su salud bucal puede influir en afecciones como:

- **Endocarditis.** Se trata de una infección del revestimiento interno de las cámaras o válvulas del corazón, llamado endocardio. La mayoría de las veces ocurre cuando los gérmenes de otra parte del cuerpo, como la boca, se propagan a través de la sangre y se adhieren a ciertas áreas del corazón. La infección del endocardio es rara. Pero puede ser fatal.
- **Enfermedad cardiovascular.** Algunas investigaciones sugieren que las enfermedades cardíacas, las arterias obstruidas y los accidentes cerebrovasculares podrían estar relacionados con la inflamación y las infecciones que pueden causar los gérmenes bucales.
- **Complicaciones en el embarazo y parto.** La enfermedad de las encías llamada periodontitis se ha relacionado con el nacimiento prematuro y el bajo peso al nacer.
- **Neumonía.** Ciertos gérmenes en la boca pueden pasar a los pulmones. Esto puede causar neumonía y otras enfermedades respiratorias.

Ciertas condiciones de salud también pueden afectar la salud bucal, entre ellas:

- **Diabetes.** La diabetes hace que el cuerpo sea menos capaz de combatir las infecciones. Por lo tanto, la diabetes puede poner en riesgo las encías. La enfermedad de las encías parece ocurrir con mayor frecuencia y ser más grave en personas que tienen diabetes.

Las investigaciones muestran que las personas que padecen enfermedad de las encías tienen más dificultades para controlar sus niveles de azúcar en la sangre. El cuidado dental regular puede mejorar el control de la diabetes.

- **VIH/SIDA.** Los problemas bucales, como las dolorosas llagas en la boca llamadas lesiones mucosas, son comunes en personas que tienen VIH/SIDA.
- **Cáncer.** Se han relacionado varios tipos de cáncer con la enfermedad de las encías. Estos incluyen cánceres de boca, tracto gastrointestinal, pulmón, mama, próstata y útero.
- **Enfermedad de Alzheimer.** A medida que la enfermedad de Alzheimer empeora, la salud bucal también tiende a empeorar.

Otras afecciones que podrían estar relacionadas con la salud bucal incluyen trastornos alimentarios, artritis reumatoide y un trastorno del sistema inmunitario que causa sequedad de boca llamado síndrome de Sjögren.

Informe a su dentista sobre los medicamentos que toma. Y asegúrese de que su dentista esté al tanto de cualquier cambio en su salud general. Esto incluye enfermedades recientes o afecciones continuas que pueda tener, como diabetes.

¿Cómo puedo proteger mi salud bucal?

Para proteger su salud bucal, cuide su boca todos los días.

- Cepíllese los dientes al menos **dos veces al día** durante **dos minutos** cada vez. Use un cepillo con cerdas suaves y pasta dental con flúor. Cepíllese la lengua también.
- Limpie entre sus dientes diariamente con hilo dental, un irrigador bucal u otros productos hechos para ese propósito.
- Lleve una dieta saludable y limite los alimentos y bebidas azucarados.
- Reemplace su cepillo de dientes cada **3-4 meses**. Hágalo antes si las cerdas están desgastadas o ensanchadas.
- Visite a un dentista al menos **una vez al año** para chequeos y limpiezas. Su dentista puede sugerirle visitas o limpiezas con mayor frecuencia, dependiendo de su situación. Es posible que lo deriven a un especialista en encías, llamado periodoncista, en caso de que sus encías necesiten mayor cuidado.
- No consuma tabaco.

Comuníquese con su dentista de inmediato si nota cualquier problema de salud bucal. Cuidar su salud bucal protege su salud en general.





Completar una 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 60 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. También puede llamar al **1-866-609-0418** (TTY **1-877-855-8039**) para completar OHRA con un agente en vivo por teléfono.

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



Programa de Administración de casos de Liberty

- Las visitas dentales regulares pueden ayudar a prevenir problemas graves, reducir costos a largo plazo y garantizar la detección temprana de enfermedades.
- Para miembros con necesidades más complejas o únicas, Liberty ofrece el servicio de coordinación de la atención para ayudar a los miembros a recibir lo que necesitan.
- Nuestro equipo de enfermeras capacitadas, con experiencia y certificadas utiliza la Evaluación de riesgos para la salud bucal (OHRA) para ayudar a identificar las necesidades únicas de nuestros miembros.
- Esto ayuda a nuestro personal de enfermería a conectarlo a usted o a su hijo con un proveedor dental a fin de ayudarlo a abordar sus necesidades de salud bucal.
- Conectarlo con socios comunitarios puede ayudarlo con cualquier otra necesidad social o de salud que pueda tener.
- Para obtener ayuda para establecer un hogar dental, programar una cita dental o solicitar administración de casos, comuníquese con nuestro Departamento de Servicios para Miembros, visítenos en línea en <https://client.Libertydentalplan.com/NVMedicaid>, o escanee el código QR.



¡Liberty quiere saber de usted!

Saber de usted nos ayuda a comprender sus inquietudes y cómo Liberty puede ayudarlo mejor. A continuación, algunas formas de asegurarse de que su voz y sus comentarios sean escuchados:

- Nuestra encuesta anual de satisfacción de los miembros:
 - Cada año, Liberty Dental realiza una encuesta para recopilar sus valiosos comentarios. Sus opiniones nos ayudan a brindarle a usted y a su familia la atención dental que necesitan para mantenerse saludables.
 - La participación en la encuesta es voluntaria y agradecemos sus respuestas. Si no pudo completar la encuesta del año pasado, esté atento a la oportunidad de este año para expresar su opinión.
 - Sus comentarios son cruciales para mejorar la calidad de su atención dental.
- Nuestro Comité Asesor de Miembros (MAC):
 - Nuestras reuniones trimestrales ofrecen a los miembros la oportunidad de conectarse con nuestro personal y compartir comentarios sobre cualquier desafío que enfrente en su vida diaria.
 - Únase a las conversaciones sobre el desarrollo y la revisión de programas que tienen un impacto sobre los miembros de Liberty, como usted.
 - Comparta sus opiniones en nuestras reuniones trimestrales y reciba una compensación monetaria mientras interactúa con otros miembros y el personal de Liberty.
 - Para unirse, visítenos en línea.



Muchas comunidades ofrecen programas de asistencia durante las fiestas, como bancos de alimentos, vivienda, transporte y colectas de abrigos durante esta temporada festiva. Nuestro programa **Community Smiles** lo ayuda en la búsqueda de servicios locales y gratuitos o de costo reducido.

- Conéctese en línea para buscar y navegar por los recursos del Programa en: <https://communityresources.Libertydentalplan.com>
- Llame al Departamento de Servicios para Miembros de Liberty al **1-866-609-0418** (TTY: **1-877-855-8039**)
- Póngase en contacto con su Administrador de casos de Liberty (si lo asignaron)





Receta simple de chili

USTED NECESITARÁ

- 1 paquete de mezcla de condimentos para chili
- 1 libra de carne molida magra o pavo
- 1 lata (14 ½ oz) de tomates cortados en cubitos, sin escurrir o 2 latas (8 oz cada una) de salsa de tomate
- 1 lata (15 a 16 oz) de frijoles rojos o pintos, sin escurrir

Aderezos variados: queso rallado, cebollas picadas o crema agria

INSTRUCCIONES

1. **DORE** la carne en una sartén grande a fuego medio-alto. Escurra la grasa.
2. Incorpore la mezcla de condimentos de chili, los tomates y los frijoles. Lleve a hervir. Cubra. Reduzca el fuego y deje cocinar a fuego lento durante 10 minutos, revolviendo ocasionalmente. Sirva con aderezos, si lo desea.