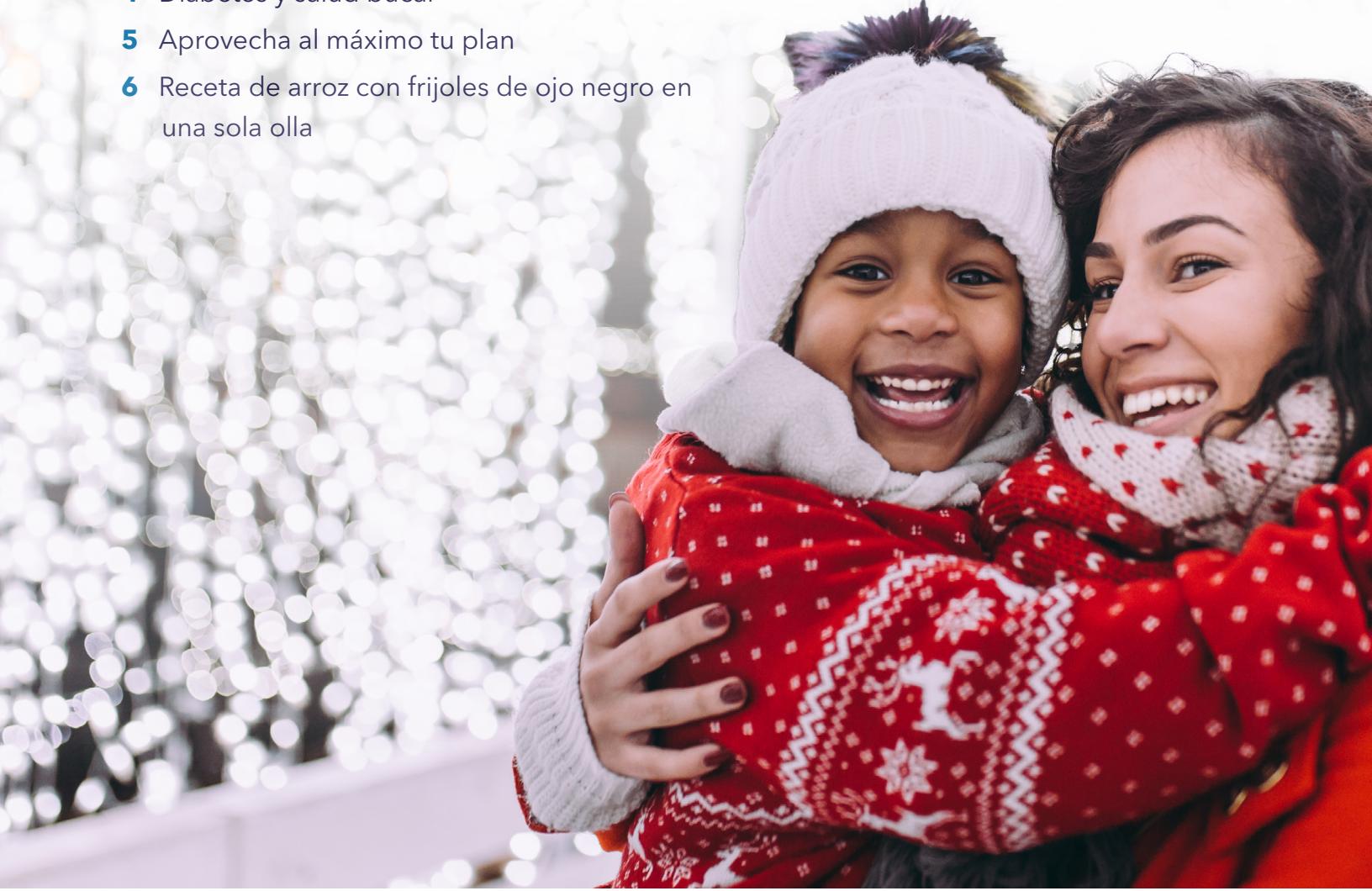


# Medicaid de Nevada y Nevada Check Up

Making members shine, one smile at a time™

- 2** Mantenerse al día
- 3** Nosotras queremos saber de ti
- 4** Diabetes y salud bucal
- 5** Aprovecha al máximo tu plan
- 6** Receta de arroz con frijoles de ojo negro en una sola olla



**LIBERTY DENTAL PLAN.®**

# Manténgase actualizado

## Consulte su manual del miembro.

Para ayudarle a comprender su programa dental, sus beneficios y sus servicios, hemos creado un manual para miembros. El manual contiene un resumen de los servicios dentales disponibles para usted e información importante sobre Liberty.

Para ver y leer el manual del miembro, visite nuestro sitio web en [libertydentalplan.com/NVMedicaid](http://libertydentalplan.com/NVMedicaid). También puede llamar a nuestros Servicios para Miembros al **866-609-0418** (TTY: 877-855-8039) para solicitar una copia del manual en los cinco días hábiles siguientes a su solicitud, sin costo alguno.

## Evite interrupciones en la cobertura cuando se mude

No se arriesgue a que se interrumpa su cobertura de Medicaid o Nevada Check Up. Si se ha mudado recientemente, asegúrese de que su información de contacto esté actualizada en la División de Servicios Sociales (Division of Social Services, DSS). Necesitan enviarle información importante sobre su elegibilidad para recibir beneficios y renovaciones.

- **Para actualizar su información por teléfono,** llame a la DSS de su región:  
Sur de Nevada: **702-486-1646**  
Norte de Nevada: **775-684-7200**
- **Para actualizar su información en línea,** visite <https://dhcfp.nv.gov/UpdateMyAddress/> o escanee el código QR.



## Nuestro compromiso con usted:

Liberty fue fundada en 2001 y se dedica a ofrecer beneficios dentales de calidad, innovadores y asequibles que favorecen la salud, fortalecen comunidades y mejoran la vida de las personas. Liberty administra actualmente beneficios dentales en los 50 estados para más de **7,5 millones** de miembros de Medicaid, Medicare Advantage, planes comerciales y planes de intercambio.

## ¿Tiene alguna pregunta?

Visítenos en línea: [libertydentalplan.com/NVMedicaid](http://libertydentalplan.com/NVMedicaid)

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

Cree una cuenta en línea: [libertydentalplan.com/memberportal](http://libertydentalplan.com/memberportal)

Descargue nuestra aplicación Liberty Dental mobile: [libertydentalplan.com/mobile](http://libertydentalplan.com/mobile)



# ¡Queremos saber de usted!



Escucharlo nos ayuda a comprender sus inquietudes y cómo Liberty puede ayudarlo mejor.

## Complete una evaluación de riesgos para la salud bucal (oral health risk assessment, OHRA)

A Liberty le gustaría saber cómo satisfacer sus necesidades individuales de salud bucal de la mejor manera.

La OHRA está diseñada para ayudarnos a comprender mejor sus necesidades dentales para que así pueda tener acceso a la atención adecuada.

Completar la OHRA es fácil y solo tarda unos pocos minutos. Visite [memberohra.libertydentalplan.com](http://memberohra.libertydentalplan.com) o escanee el código QR para comenzar.

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

## Nuestra encuesta anual de satisfacción de los miembros

Cada año, el Plan Dental de Liberty realiza una encuesta para recopilar sus valiosas opiniones. La próxima encuesta se llevará a cabo del 5 de diciembre de 2025 al 1 de mayo de 2026.

Sus comentarios nos ayudan a brindarle a usted y a su familia la atención dental que necesitan para mantenerse saludables.

Sus opiniones son cruciales para mejorar la calidad de su atención dental.

## Únase a nuestro Comité Asesor de Miembros (Member Advisory Committee, MAC)

Nuestras reuniones trimestrales ofrecen a los miembros la oportunidad de comunicarse 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 los programas que conciernen a 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, escanee el código QR.



# Diabetes y salud bucal

Las personas con diabetes pueden tener problemas de salud bucal más a menudo que otras. Estos problemas pueden dificultar el control de la diabetes.

Por ejemplo, la diabetes lo vuelve más propenso a padecer periodontitis. La periodontitis causa inflamación. Esto puede elevar los niveles de azúcar en la sangre y la resistencia a la insulina.



## Problemas de salud bucal que son más comunes en las personas con diabetes

- Cambios en el sabor de los alimentos
- Cortes o llagas que tardan en sanar
- Boca seca
- Infecciones causadas por hongos
- Periodontitis
- Enfermedad inflamatoria de los tejidos bucales
- Caries dental



## Signos de problemas de salud bucal relacionados con la diabetes

Acuda a su dentista lo más pronto posible si nota alguno de los siguientes signos:

- Encías que sangran fácilmente
- Encías rojas, hinchadas o sensibles
- Encías que se han separado de los dientes

## Cómo mantener su boca saludable si tiene diabetes

Si tiene diabetes, es importante mantenerse al tanto de su salud bucal. Cepíllese los dientes dos veces al día y visite a su dentista dos veces al año. Una boca saludable ayuda a que todo el cuerpo se mantenga saludable.

Fuente: Asociación Dental Americana: [mouthhealthy.org](http://mouthhealthy.org)



# Aproveche al máximo su plan dental

## **Liberty ofrece servicios gratuitos de asistencia lingüística**

Es importante que pueda comunicarse fácilmente con su dentista o con su plan dental. Contamos con dentistas y personal dental en nuestra red que hablan su idioma. Puede encontrar esta información en su directorio de proveedores o llamando a Servicios para Miembros.

Si su dentista u hogar dental no se comunican en su idioma, podemos ayudarlo.

Para hablar con un intérprete, llame a Liberty al **888-401-1128** (TTY: 877-855-8039).

## **Revise nuestras directrices clínicas**

El documento Directrices de criterios clínicos y parámetros prácticos de Liberty se elaboró en 2005 y está sujeto a revisiones periódicas y a revisiones anuales por parte del Comité de Gestión y Mejora de la Calidad y de la Junta Directiva. Nuestros directores dentales elaboraron este documento con la colaboración de un panel de dentistas generales y especialistas participantes.

Liberty utiliza los "parámetros de práctica dental" de la Asociación Dental Americana, principios, procesos y evidencia clínica dental sólida, para evaluar de forma coherente la idoneidad de los servicios dentales que requieren revisión.

Puede consultar nuestras directrices sobre criterios clínicos en línea. Puede llamar a nuestros Servicios para Miembros al **866-609-0418** (TTY: 877-855-8039) para solicitar una copia de las directrices de los criterios clínicos en los cinco días hábiles siguientes a su solicitud, sin costo alguno.

## **Cree su cuenta Liberty para tomar el control de su salud bucal**

Si aún no lo ha hecho, asegúrese de crear una cuenta Liberty en nuestro sitio web.

Una cuenta Liberty le permite:

- Buscar dentistas y especialistas dentro de la red cerca de usted.
- Consultar los detalles de su plan y los servicios con cobertura.
- Consultar cuánto podría pagar antes de acudir al dentista.
- Realizar un seguimiento de las reclamaciones enviadas y consultar sus estados en línea.

Para crear una cuenta, vaya a  
[libertydentalplan.com/memberportal](http://libertydentalplan.com/memberportal).



# Receta de arroz con frijoles de ojo negro en una sola olla



Los frijoles de ojo negro se comen habitualmente en Año Nuevo para tener buena suerte durante todo el año.

## Ingredients

- 1 libra de salchicha ahumada o jamón cortada en trozos pequeños
- 1 cebolla pequeña picada
- 1 pimiento verde pequeño picado
- 2 dientes de ajo picados o  $\frac{1}{4}$  de cucharadita de ajo en polvo
- 3 latas (15 onzas) de frijoles de ojo negro lavados y escurridos
- 2 latas (10,75 onzas) de caldo de pollo bajo en sodio
- 2 tazas de agua
- $\frac{1}{2}$  cucharadita de pimienta de cayena
- 1 taza de arroz blanco crudo
- Sal y pimienta al gusto

## Instrucciones

1. Añadir la salchicha o el jamón, la cebolla y el pimiento a una cacerola grande a fuego medio. Cocinar, removiendo con frecuencia, hasta que la carne empiece a dorarse (alrededor de 10 minutos).
2. Añadir los frijoles de ojo negro, el caldo de pollo, el agua, la pimienta de cayena y el ajo picado o el ajo en polvo, y llevar a ebullición.
3. Añadir el arroz, tapar y cocinar a fuego lento hasta que el arroz esté tierno y se haya absorbido todo el líquido (entre 20 y 30 minutos).
4. Retirar del fuego y dejar reposar, tapado, durante 5 minutos antes de servir. Añadir sal y pimienta al gusto.