



# Nevada Medicaid y Nevada Check Up Salud & Bienestar

Hacer que los miembros brillen una sonrisa a la vez™

VERANO 2019

LIBERTY Miembros Primero.....2

Sonrisas Saludables son  
Cuerpos Saludables .....3

5 hábitos saludables para los  
adolescentes .....4

Consejos nutricionales e ideas  
para bocadillos saludables .....5

Recursos útiles y enlaces .....7

**ESPECIAL:**  
Salud oral para niños  
Hecho facil .....6

LIBERTY DENTAL PLAN  
**KidCare**



## Miembros Primero

### Manual del Miembro

El Manual del Miembro 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 ver y leer el Manual del Miembro o visualizar los cambios en el manual, visite nuestro sitio web en: [www.libertydentalplan.com/NVMedicaid](http://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.

**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.**

### Encuesta de satisfacción de los miembros

LIBERTY Dental Plan está interesado en conocer su experiencia con el cuidado y los servicios que está recibiendo. Podríamos llamarlo para completar una encuesta de satisfacción. Esperamos que se tome el tiempo para completar la encuesta. Sus respuestas nos ayudan a medir nuestro éxito en la prestación de los servicios que usted merece, además de ayudarnos a determinar dónde hay oportunidades de mejora.

### Reportar otra cobertura de seguro (Responsabilidad de Terceros)

Como miembro, usted es responsable de informar cualquier otra cobertura de seguro dental. Si usted o alguien de su familia tiene otro seguro dental, debe informarle a LIBERTY y a su dentista. Cualquier otra cobertura de seguro se considera primaria para su cobertura con LIBERTY y debe pagar primero. Puede reportar otras coberturas de seguro dental llamando gratis a Servicios para Miembros al **1.866.609.0418**.



### Nevada Medicaid Dental Program Manual del miembro

LIBERTY Dental Plan se compromete a ser el líder de la industria en el suministro de beneficios dentales de calidad, avanzados y asequibles, centrándose en la satisfacción de los miembros.

¿Tiene preguntas? Visítanos en: [www.libertydentalplan.com/NVMedicaid](http://www.libertydentalplan.com/NVMedicaid)  
Puede llamarnos al: 1-866-609-0418

**¡IMPORTANTE!** ¿Puede leer este aviso? Si no, alguien le puede ayudar a leerlo. Además, es posible que reciba este aviso por escrito en su propio idioma. Para obtener ayuda gratuita, llame ahora mismo al 1-866-609-0418.

LIBERTY Dental Plan of Nevada, Inc.



Making members shine. One smile at a time.<sup>SM</sup>  
[www.libertydentalplan.com](http://www.libertydentalplan.com)

### Nuestra Misión

LIBERTY Dental Plan se compromete a ser el líder de la industria en el suministro de beneficios dentales de calidad, avanzados y asequibles, centrándose en la satisfacción de los miembros.

### ¿Tiene preguntas?

Visítanos en: [www.libertydentalplan.com/NVMedicaid](http://www.libertydentalplan.com/NVMedicaid)  
Puede llamarnos gratis al: **1.866.609.0418** (TTY: **1.877.855.8039**)



**LIBERTY DENTAL PLAN**  
Making members shine, one smile at a time.<sup>SM</sup>

Salud&Bienestar Boletín Producido para los miembros del estado de Nevada Medicaid de Clark y Washoe condados por LIBERTY Dental Plan of Nevada.

EDITORIAL Laurie Curfman  
DIRECTOR de ARTE Russell Niewiarowski

LIBERTY Dental Plan of Nevada  
PO Box 401086, Las Vegas, NV 89140

© 2019 LIBERTY Dental Plan of Nevada



# Adult Care

## Sonrisas Saludables son Cuerpos Saludables

### Existe una fuerte correlación entre la salud oral y la salud en general.

¿Sabías que hay 50 veces más bacterias microorganismos que viven en nuestros cuerpos que el total cantidad de células en nuestro cuerpo? Mientras que la mayoría de las bacterias desempeñan un papel esencial dentro del ecosistema natural de el cuerpo, algunas bacterias pueden dañar el cuerpo. Dentro de nuestra boca, las bacterias buenas ayudan a descomponer la comida y beber partículas que consumimos. Algunas bacterias dañinas en la boca se alimentan de carbohidratos simples (azúcares, almidones), y si se deja sin marcar, puede conducir caries, enfermedades de las encías y otros problemas de salud.

### A continuación algunas enfermedades que están relacionadas con la mala salud bucal. ¡Cuide sus perlas blancas!

#### Enfermedades cardíacas

**Las personas con periodontitis** tienen 2 veces más probabilidades de tener una enfermedad cardíaca

#### Derrame cerebral y coágulos de sangre

**La enfermedad periodontal** (la periodontitis es una de las enfermedades prevenibles más comunes en los adultos) aumenta la susceptibilidad a los derrames cerebrales y a los coágulos de sangre

#### Enfermedades respiratorias

**Las bacterias** malas de la boca pueden ser un agente para la neumonía y la bronquitis

#### Diabetes

**La enfermedad periodontal** interrumpe el control del azúcar en la sangre

#### Enfermedades renales

**Las bacterias** dañinas debido a una mala higiene bucal pueden debilitar los riñones

### hecho:

La salud bucal es fundamental para la salud de todo el cuerpo, especialmente para los niños.

### Cuidar su boca es una de las mejores maneras de prevenir una amplia gama de problemas de salud.

Mantener una boca limpia y saludable es fundamental para la salud de todo el cuerpo, especialmente para los niños. Las visitas regulares a su dentista no solo mantienen su boca sana, sino que también pueden proporcionar diagnósticos claves: identificar la diabetes y otras enfermedades crónicas.



# TeenCare

## 5 hábitos saludables para los adolescentes



# 1

Los restos de comida que quedan en sus dientes estimulan el crecimiento de bacterias dañinas que corroen el esmalte y causan caries. Por eso es importante tener una rutina de salud bucal constante y estable. La Asociación Dental Americana (ADA) recomienda que los adolescentes se cepillen dos veces al día, durante dos minutos, y que usen hilo dental una vez al día para limpiar los desechos de las áreas de difícil acceso de sus dientes. Una buena rutina de salud bucal es la mejor manera de mantener su boca limpia y evitar problemas futuros.

Siga una rutina de salud bucal



Tome más agua

# 2

El agua es una herramienta fantástica en la lucha contra las bacterias dañinas y la caries dental. El agua no es ácida y no daña los dientes en absoluto. A decir verdad, mejora la producción de saliva, que limpia de forma natural los dientes de los residuos y restaura la boca a un equilibrio saludable de pH. Intente tomar más agua en lugar de bebidas azucaradas para ayudar a mantener sus dientes fuertes y sanos. Si toma un jugo o una bebida más dulce, dilúyala para que no consuma demasiada azúcar al mismo tiempo.



Lleve una dieta saludable

# 3

Una dieta saludable es fundamental para tener una boca saludable. Los alimentos saludables para la boca, como frutas, verduras, nueces y productos ricos en calcio pueden fortalecer los dientes. Cuando compre frutas y verduras, asegúrese de comprarlas en su forma completa y no como frutas envasadas en almíbar azucarado. Intente agregar vegetales fibrosos, como el apio, las espinacas o las zanahorias a su dieta, ya que los alimentos fibrosos naturalmente limpian los dientes, eliminan los restos de comida y combaten la acumulación de bacterias dañinas.



Manténgase saludable todo el año

# 4

Una de las mejores maneras de mantener su salud bucal en orden es programar una cita con su consultorio dental cada seis meses para un chequeo y limpieza bucal de rutina. Los días feriados son el momento perfecto para una cita, ya que la mayoría de los adolescentes tienen un receso prolongado de la escuela.

**Visite a su dentista 2 veces al año**



No es bueno

Reemplace el cepillo de dientes desgastado

# 5

Puede ser difícil saber cuándo reemplazar su cepillo de dientes por uno nuevo. Hay algunas señales que indican que es hora de un cambio. Si las cerdas de su cepillo de dientes están deshilachadas, o se están cayendo hacia afuera, entonces es momento de un nuevo cepillo de dientes. Si recientemente tuvo una enfermedad, entonces es mejor reemplazar su cepillo de dientes para prevenir la propagación de bacterias dañinas. Finalmente, una buena regla a seguir es reemplazar su cepillo de dientes después de 3 meses de uso.

**Reemplace su cepillo de dientes cada 3 meses**

Bueno



Con su ayuda, los niños pueden disfrutar de comer verduras y frutas a lo largo del día. Los padres o tutores pueden suministrar ingredientes saludables y dejar que los niños ayuden con la preparación, según su edad y habilidades. Los niños tienen más probabilidades de probar alimentos que rechazaron en el pasado si ayudan a prepararlos. Trate de darle a su hijo 5 comidas más pequeñas distribuidas a lo largo del día para proporcionar un suministro constante de nutrientes y energía.

### Solo identifique el metabolismo de su hijo y coma de acuerdo a:

**Metabolismo RÁPIDO:** Siga una dieta más alta en carbohidratos y grasas para niños hiperactivos. Estos niños necesitan más calorías de las grasas saludables, carbohidratos de bajo índice glicémico, proteínas saludables, y vegetales y frutas. **Plan de dieta recomendado: 30% proteínas, 55% carbohidratos, 15% grasas.**

**Metabolismo LENTO:** Siga una dieta baja en carbohidratos y en grasa. Los niños menos activos necesitan menos calorías. Una dieta nutricional incluye proteínas saludables, carbohidratos de bajo índice glucémico, frutas y verduras, así como grasas saludables. **Plan de dieta recomendado: 50% proteínas, 40% carbohidratos, 10% grasas.**

### Dato: El azúcar aumenta el riesgo de caries

El azúcar puede ser delicioso para el estómago, pero malo para los dientes. El azúcar alimenta las bacterias en la boca, lo cual puede producir caries. Siempre enjuague su boca con agua después de comer alimentos o bebidas azucaradas.

### Aquí algunas ideas divertidas de bocadillos para crear, hornear, beber, cortar, comer con cuchara o masticar:

- **Crear:** frijoles refritos en tortilla de trigo integral, apio relleno con mantequilla de cacahuete, brochetas de frutas y quesos, galletas de trigo entero con atún
- **Hornear:** magdalenas de fruta, pizza de verduras o queso, tortilla y queso
- **Beber:** agua, leche, jugo de fruta sin azúcar
- **Cortar:** zanahorias, melón, pepinos, plátanos, calabacín, piña
- **Comer con cuchara:** puré de manzana, yogur, queso cottage
- **Masticar:** manzanas, cerezas, uvas, naranjas, ciruelas, fresas

**Consejo:** ¡Sea creativo y diseñe bocadillos divertidos, como bastones de verduras, peras en forma de oso, uvas en forma de gusano, y tazas de ensalada de pimiento en forma de monstruos!

**hecho:**  
Azúcar promueve la caries dental



### Paletas heladas de fruta

¿Está buscando una forma refrescante de mantenerse hidratado este verano? Aquí tiene una receta para hacer paletas de fruta personalizadas con agua de coco. El agua de coco es una buena fuente de vitaminas y minerales, y ofrece beneficios para la salud, tales como reponer electrolitos, reducir el colesterol, y reducir el estrés y la tensión muscular. ¡Estos bocadillos saludables son fáciles de preparar y deliciosos para comer!

### Herramientas necesarias:

- Licuada
- Molde y palitos para paletas o bandeja de cubitos de hielo
- Congelador

### Ingredientes:

- 1 taza de fruta fresca de su elección cortada en trozos (por ejemplo, mango, papaya, piña, sandía, melón, arándanos, fresas, frambuesas o una mezcla de bayas)
- ¾ taza de agua de coco
- 2 cucharadas de jugo de lima o limón
- 2 cucharadas de miel (opcional)

### Instrucciones:

1. Mezcle la fruta, el agua de coco, el jugo de lima o limón y la miel en una licuadora. Licúe hasta que esté bien mezclado y suave.
2. Vierta la mezcla en sus moldes de paletas de helado. Deje aproximadamente ¼ pulgada en la parte superior para dejar espacio para el palito. Las paletas se expandirán a medida que se congelen.
3. Ponga la tapa en el molde y colóquelo en el congelador durante aproximadamente 15 a 20 minutos.
4. Retire del congelador y agregue los palitos a las paletas y congele hasta que estén sólidas.
5. Deje las paletas a temperatura ambiente durante unos minutos para que se puedan retirar fácilmente de los moldes.
6. ¡Coma y disfrute!

# KidCare

¡Salud bucal de manera fácil!



**Descargar**  
Mantener  
mis dientes  
saludables

## Enséñele a su hijo sobre la salud bucal con estas divertidas descargas gratuitas

• Película de pantalla ancha digital



• Libro ilustrado autoimpreso



• Libro para colorear grande autoimpreso



No hay manera más fácil de enseñarle a los niños sobre la salud bucal y el cuidado de sus dientes que con los más recientes Recursos KidCare de LIBERTY Dental Plan. **Mantener mis dientes saludables** enseña a los niños de 3 a 8 años cómo cuidar sus dientes. El libro es una herramienta de entretenimiento y se utiliza para presentaciones de salud bucal en las escuelas primarias. ¡Invite a su hijo a leer el libro antes de acostarse y que aprenda por qué es importante cepillarse 2 veces al día durante 2 minutos, y visitar su Casa Dental 2 veces al año para un chequeo!

Este recurso está disponible en una película digital de pantalla panorámica, un libro de 8 ½ "x 11" con impresión automática y un libro de colorear de 11 "x 17" con impresión automática. **Todos están disponibles como descargas gratuitas en inglés y español.**



**Descargue sus copias gratuitas aquí:** [www.libertydentalplan.com/NVMedicaid](http://www.libertydentalplan.com/NVMedicaid). Debajo de Member Tools, haga clic en Oral Health & Wellness Tips y seleccione **KidCare: Mantener mis dientes saludables**.



**LIBERTY DENTAL PLAN**  
Making members shine, one smile at a time™

[www.libertydentalplan.com/NVMedicaid](http://www.libertydentalplan.com/NVMedicaid) Salud&Bienestar Boletín | VERANO 2019

página | 6

## Recursos útiles y enlaces

### Extensión comunitaria

Nuestra meta es llegar y animar a nuestros miembros a visitar su hogar dental. Lo logramos mediante la presentación de eventos comunitarios, la organización de talleres de salud bucal y convenios con organismos comunitarios. En el 2018, los Coordinadores de Salud y Alfabetización de LIBERTY participaron en un total de 340 eventos y actividades comunitarias en el Estado de Nevada (256 eventos en el Condado de Clark y 84 eventos en el Condado de Washoe).



¡Síguenos en Facebook e Instagram @libertydentalplan para conocer los próximos eventos comunitarios cerca de usted!

### Pasos útiles a seguir para registrarse para una cuenta en línea:

Como miembro de LIBERTY, tiene acceso al portal web para miembros sin costo adicional. Esta es una forma simple de visualizar su información de atención dental en un entorno seguro. Los servicios en línea incluyen:

- **Acceso todo el día, los siete días de la semana**
- **Ver estado de reclamo**
- **Solicitar/imprimir tarjeta de identificación**
- **Ver Plan de Beneficios**

Visite [www.libertydentalplan.com/NVMedicaid](http://www.libertydentalplan.com/NVMedicaid)

### Enlaces y recursos útiles:

Consejos de nutrición del Departamento de Agricultura de los United States: <https://www.choosemyplate.gov/>

Consejos nutricionales de Mouth Healthy, American Dental Association:  
<https://www.mouthhealthy.org/en/nutrition>

Recursos y consejos de Salud Oral Nevada:  
<https://oralhealthnevada.com/>

Consejos de salud bucal para adultos mayores:  
<https://www.toothwisdom.org/>



## Obtenga su aplicación móvil LIBERTY Dental



¡Envíe un mensaje de texto con la palabra **mobile** al **22925** para descargar su aplicación móvil gratuita LIBERTY Dental!

La aplicación móvil LIBERTY Dental ofrece una forma rápida y fácil de acceder a la información de su cuenta de miembro y pone a su alcance nuestras funciones en línea más populares.

### Las características principales incluyen:

- **Encontrar a un dentista:** Encontrar fácilmente un dentista dentro de la red mediante su ubicación o dirección actual.
- **Verificar su elegibilidad:** Fácil y rápido acceso a toda su información, incluyendo información del plan, dependientes, fechas de vigencia, y más!
- **Consultar el uso de sus beneficios dentales:** Consulte cómo está utilizando su plan dental y qué tipos de tratamientos o limitaciones tiene.
- **Consulte su tarjeta de identificación electrónica:** No se preocupe si pierde su tarjeta de identificación. ¡Siempre la tendrá a la mano!

