



Boletín informativo para miembros de Nevada Medicaid y Nevada Check Up

Salud & Bienestar

Hacer que los miembros brillen una sonrisa a la vez™

VERANO 2021

Use su teléfono inteligente o la aplicación de lectura QR para leer el código QR y obtener acceso instantáneo al sitio web de Nevada Medicaid de LIBERTY



LIBERTY Miembros Primero2

Protegiendo Sus Dientes3

Comer Sano!4

Regreso a Clases/
Regreso al Dentista5

Nevada H.E.A.R.T.7

Enlaces y Recursos Útiles8



Page 6

Miembros Primero

¿Ha leído su Manual para Miembros?

El Manual para Miembros contiene información importante sobre LIBERTY y sus operaciones queremos que conozca. Para consultar el Manual para Miembros, 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.

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. El 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:

- Sugerir maneras para 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 **1.866.609.0418**, y pregunte cómo participar en el Comité Asesor de Miembros envíenos un correo electrónico a QM@libertydentalplan.com.

Servicios de asistencia de idiomas

Hablamos su idioma. Es importante que pueda comunicarse fácilmente con su dentista o con su plan dental. Si su dentista u hogar dental no se comunican en su idioma, podemos ayudarlo. Su hogar dental puede llamarnos para conseguir un intérprete que hable su idioma. en la página web de LIBERTY o llamando al Departamento de Servicios para Miembros. en la página web de LIBERTY o llamando al Departamento de Servicios para Miembros:

- Servicios de interpretación telefónica
- Servicios de interpretación presencial (programado mediante su plan dental)
- Se necesita una autorización previa para que se le asigne un intérprete presencial.
- Las traducciones escritas de cartas y notificaciones que afectan su cobertura y servicios dentales están disponibles en español en el sitio web de LIBERTY. También podemos ayudarlo si usted lee en un idioma diferente.

Para solicitar servicios de idiomas, llame al Servicios para Miembros: **1.866.609.0418** (TTY: **1.877.855.8039**).



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

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

IMPORTANTE: ¿Puede leer este aviso? Si no, alguien lo 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™
www.libertydentalplan.com

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?

Visite: www.libertydentalplan.com/NVMedicaid
Llame gratis: **1.866.609.0418** (TTY: **1.877.855.8039**)



LIBERTY Dental Plan Salud&Bienestar Boletín

Esta guía es producida para los miembros de Medicaid del Estado de Nevada de los condados de Clark y Washoe por LIBERTY Dental Plan of Nevada.

EDITORIAL Laurie Curfman

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

© 2021 LIBERTY Dental Plan of Nevada



Adult Care

Protegiendo Sus Dientes!

Probablemente ya se haya dado cuenta que seguir una dieta equilibrada tiene varios beneficios para su salud en general. Pero, ¿sabía que la dieta también afecta directamente la salud de sus dientes y encías? Todo comienza antes del nacimiento, cuando los dientes del bebé empiezan a formarse en la sexta semana de embarazo y se mineralizan en el tercer o cuarto mes. Durante este tiempo, la futura madre necesita ingerir mucho calcio (el componente principal de los dientes) junto con vitamina D, fósforo y proteínas. Los productos lácteos, como la leche, el queso y el yogur, contienen todos estos nutrientes. El brócoli y la col rizada también tienen calcio, mientras que las carnes son buenas fuentes de proteínas y fósforo. Estos alimentos también son importantes para los niños, cuyos dientes continúan desarrollándose mineralizándose durante la adolescencia.

A lo largo de la vida, los tejidos bucales se reciclan constantemente, por lo cual requieren una variedad de nutrientes para llevar a cabo este proceso. Es igualmente importante reconocer que las deficiencias nutricionales, una preocupación particular entre los adultos mayores que han perdido los dientes, pueden reducir la resistencia a las enfermedades y obstaculizar su capacidad para combatir las infecciones. Los estudios han encontrado de manera



constante que una alta ingesta de frutas y verduras reduce el riesgo de cáncer oral, así como otros tipos de cáncer. Es por eso que llevar una dieta nutritiva es importante para la salud bucal, así como para la salud en general, a cualquier edad.

LIBERTY recursos a la punta del dedo...

Visite nuestro sitio web donde puede:

- Hojear vídeos y temas destacados
- Encontrar un dentista
- Síguenos en Facebook e Instagram



Veamos nuestra extensa biblioteca de recursos de salud oral aquí: <https://oralhealthcenter.libertydentalplan.com/index.php>.



Adult Care



Comer Sano!

¿Cuál es la mejor dieta para usted?

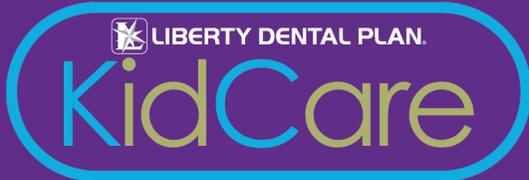
Esto depende principalmente de su edad, sexo, altura, peso y nivel de actividad física. Pero, en general, una dieta que promueve la salud se basa en los siguientes conceptos:

- **Variedad:** Ningún alimento por sí solo puede cumplir con todos los requerimientos diarios de nutrientes. Comer muchos alimentos diferentes también hace que las comidas sean más interesantes.
- **Balance:** Necesitamos comer diariamente las cantidades recomendadas de alimentos de categorías específicas. Descubra cuáles son sus necesidades específicas en www.choosemyplate.gov
- **Moderación:** No exagere las porciones normales. Los alimentos y bebidas se deben consumir en porciones que sean apropiadas para satisfacer las necesidades de energía, mientras se controlan las calorías, la grasa, el colesterol, el sodio y, particularmente importante en el ámbito dental: el azúcar.

Su dieta (que incluye lo que bebe) juega un papel importante en la caries dental y la erosión del esmalte. Su boca es un ambiente naturalmente propicio para todo tipo de bacterias. Algunos de estos microorganismos son útiles y otros son dañinos, y muchos de los dañinos prosperan con un suministro constante de azúcar. A medida que procesan el azúcar de su dieta, estas bacterias producen ácidos que pueden corroer el esmalte de los dientes, formando pequeños agujeros llamados caries. Si no se tratan, la caries dental puede empeorar, volverse bastante dolorosa y poner en riesgo la supervivencia de los dientes.

Para encontrar más información sobre cómo mantener una buena salud dental, visite nuestro Centro de salud bucal en **Centro de Salud Bucal** en <https://oralhealthcenter.libertydentalplan.com/>.





Regreso a Clases – Regreso al Dentista



En los primeros años de su hijo, ¡haga que las visitas al dentista sean parte de su rutina de regreso a clases! Un chequeo dental debe ser parte de la rutina de regreso a clases, junto con las vacunas y un examen físico anual. Al hacer que una visita al dentista sea parte de su rutina anual, es fácil asegurarse de que la salud bucal de su hijo esté en la mejor forma y de que esté listo para el próximo año escolar. A continuación, puede encontrar una buena planificación al respecto:

Antes de su primer cumpleaños...Las primeras visitas son básicamente para acostumbrar a los niños al consultorio del dentista, incluyendo olores, imágenes y sonidos propios del consultorio dental. También es un buen momento para educar a los padres sobre cómo cuidar los dientes de sus hijos.

A los dos años...Si su hijo ha pasado del biberón a la taza y no ingiere bocadillos ni bebe en medio de la noche, es posible que obtenga un pase libre de un año, hasta los 2 años. Es entonces cuando se pone en marcha la recomendación estándar de visitas al dentista cada seis meses.

De 4 a 6 años...Entre 4 y 6 años, espere que su dentista le tome una primera serie de radiografías para verificar si hay caries entre los dientes.

De 6 a 12 años...La prevención es algo primordial para todas las edades, y constituye un elemento clave para los niños entre los 6 y 12 años, cuando los dientes de leche pasan a ser dientes permanentes.

Un Sellador Dentales: Un sellador dentales es una resina plástica que se adhiere a la superficie de masticación de un diente y ayuda a evitar que las bacterias que causan caries ingresen a los surcos y ranuras de los dientes donde generalmente comienzan las caries. Al final, hacer lo básico (cepillarse los dientes, usar hilo dental a diario y hacerse chequeos dentales con regularidad) es lo que tiene mayor impacto en la sonrisa de un niño.

Recuerde, la caries dental y la enfermedad de las encías se pueden prevenir. Ayude a su hijo a disfrutar de una vida de consultas dentales preventivas y rutinarias sencillas.

Realidad: Las visitas anuales al dentista aseguran una buena salud oral



Realidad: Los padres aprenderán con sus hijos sobre el cuidado oral adecuado

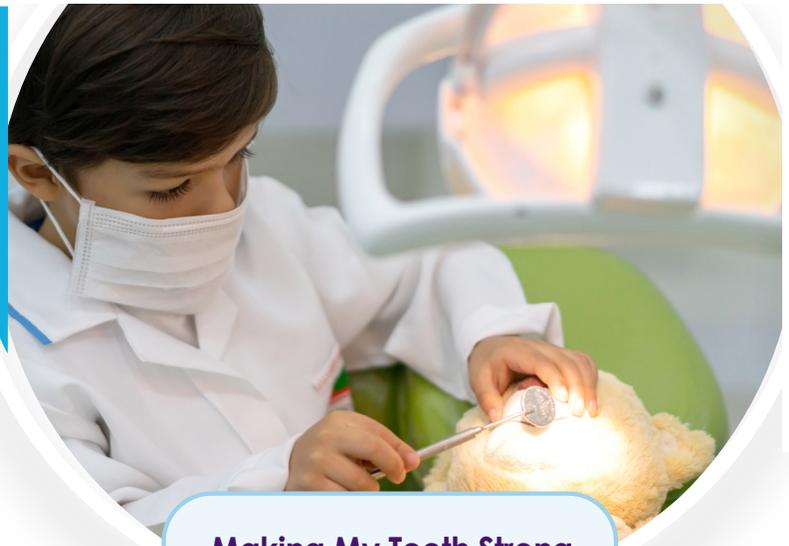


Realidad: Más de la mitad de los niños de 6 a 11 años tendrán caries; la mitad de ellos no se tratarán





home activity



¿Sabes qué es el fluoruro?



El fluoruro es un mineral que actúa como vitamina para nuestros dientes. Un dentista puede aplicar barniz de fluoruro en los dientes con un cepillo pequeño. ¡No duele y no toma más de 5 minutos! ¡El fluoruro también se encuentra en el agua del grifo e incluso en algunos alimentos que comemos!

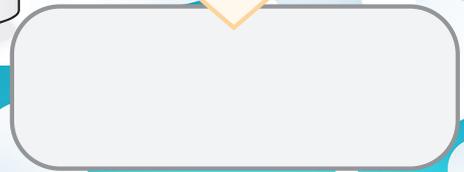
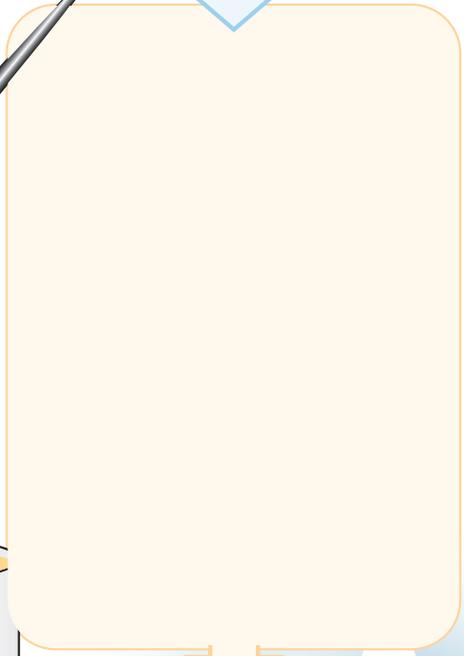
Making My Teeth Strong

What you will need:

- A printed copy of this brochure
- 1 small paintbrush
- Non-toxic clear liquid glue
- Scissors

(Items can be found at your local dollar store)

¡Recorta el diente





HEART of LIBERTY

Extensión Comunitaria



The H.E.A.R.T. of LIBERTY

LIBERTY proporciona alcance comunitario a sus miembros. El alcance comunitario está a cargo de un equipo de recursos y educación para la salud, también conocido como **Health Education and Resource Team (H.E.A.R.T.)**. Este equipo aplica su experiencia y compromiso en salud oral para promover la utilización de los beneficios dentales, la conciencia de la cobertura y el empoderamiento.



Estos recursos, incluida la educación de los miembros, están disponibles para los miembros, miembros potenciales, partes interesadas clave y socios sin costo alguno. H.E.A.R.T. modela la colaboración en el mercado nacional como proveedor para ofrecer alcance comunitario como una forma de centrarse en el compromiso y la satisfacción de los miembros.



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

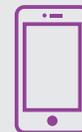
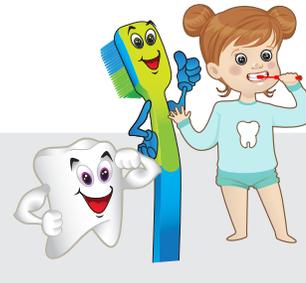
- Si tiene preguntas sobre eventos y actividades de alcance comunitario, comuníquese con el equipo de H.E.A.R.T. de LIBERTY enviando un correo electrónico a: nvheart@libertydentalplan.com
- Conéctese con nosotros en las redes sociales dándole Me gusta a nuestra página en Facebook **LIBERTY Dental Plan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

Community Smiles

¿Está buscando recursos locales gratuitos o de costo reducido para vivienda, legal, alimentos, transporte, bienes, etc.?

Visite nuestra programa **Community Smiles** para encontrar ayuda en su área:

- Enviando un mensaje de texto con la palabra **LDPSMILES** al **22925**
- Llame a Servicios para Miembros al **1.866.609.0418**
- Visite: <https://communityresources.libertydentalplan.com/>



Síganos para obtener información sobre los próximos eventos de LIBERTY y otras actividades de la comunidad que ocurren en su área



LIBERTY Dental Plan of Nevada



@LIBERTYDentalPlanNV



Community Smiles Program



Enlaces y Recursos Útiles



COVID-19 Cómo Recibir Su Vacuna:

Visite <https://www.immunizenevada.org/nv-covid-fighter> o llame a **La Línea de Ayuda de Nevada** (Vaccine Helpline) al **1.800.401.0946** para obtener más información.



Apunte su teléfono con cámara aquí para Coronavirus & otros recursos de miembros y proveedores

Programas/Eventos de Campamento de Verano

¿Necesita ayuda para buscar una actividad de verano? Summer camps for children are a great way to learn new skills, meet new friends. Los campamentos de verano para niños son una excelente manera de aprender nuevas habilidades, conocer nuevos amigos y participar en programas educativos. A veces, elegir el campamento de verano adecuado para su hijo puede resultar abrumador. A continuación, se incluyen vínculos recomendados para ayudarlo a comenzar y explorar opciones que pueden adaptarse a los intereses de su hijo y a su presupuesto. ¡Eche un vistazo a nuestras recomendaciones y combata el calor con estas divertidas actividades de verano en su zona!

Campistas felices - Qué considerar al seleccionar un campamento:

- Acreditación de la American Camp Association
- Salud y seguridad sobre la COVID-19- Mantener a los niños en grupos para rastrear contactos
- Actividades al aire libre y con distanciamiento social
- Exámenes diarios para la detección de síntomas
- Registrarse con anticipación y buscar oportunidades de becas

Clark County:

Ideas de campamentos de verano en el condado de Clark:

<https://lasvegassummercamps.org/>

<https://www.lasvegasymca.org/summer/>

<https://lvccld.org/summer-challenge-parents/>

<https://faces.ccsd.net/family-toolbox/whats-cool-for-summer/summer-camps/>

Washoe County:

Ideas de campamentos de verano en el condado de Washoe:

<https://bgctm.org/programs/summer-camps/>

<https://www.reno.gov/government/departments/parks-recreation-community-services/youth-and-teens/camps-for-kids-vacation-station>

<https://cityofsparks.us/events/category/recreation-programs-classes/>

<https://thediscoverycenter.org/summer-camp>



¡Mantenerse al tanto sobre los detalles de los próximos eventos de regreso a clases!



LIBERTY Dental Plan of Nevada



@LIBERTYDentalPlanNV

