



¡Bienvenido!

Bienvenido a Arkansas Total Care. Somos una Entidad de Ahorros Compartidos de Arkansas dirigida por un Proveedor (Provider-Led Arkansas Shared Savings Entity, PASSE). PASSE es una asociación entre una red de seguro médico, un grupo de proveedores y un grupo de proveedores especializados. El socio del grupo de proveedores de Arkansas Total Care es Mercy Health y nuestro grupo de proveedores especializados es Life Share.

Estamos contentos de que sea nuestro miembro y queremos ayudarlo a alcanzar un mejor nivel de salud. Este boletín informativo contiene información sobre nuestra empresa y sobre cómo puede sacar el máximo provecho de sus beneficios.

Si tiene alguna pregunta o quiere más información, llámenos al **1-866-282-6280** (TTY/TDD: **711**) o visite nuestro sitio web en **ArkansasTotalCare.com**.

Conozca sus beneficios

¿Conoce sus beneficios? Puede encontrar más información sobre sus beneficios en el manual para miembros. Si no tiene una copia, podemos enviarle una. Simplemente llámenos al **1-866-282-6280** (TTY/TDD: **711**).

También puede llamarnos para hacernos preguntas sobre sus beneficios. Estaremos encantados de responder a cualquier pregunta que tenga. Ofrecemos servicios gratuitos de interpretación para los miembros que necesitan ayuda con el idioma. Asimismo, un intérprete puede ayudarlo durante sus visitas al médico. También podemos ayudarlo a presentar una queja y explicarle cómo apelar una decisión. Llame a los Servicios para Miembros de Arkansas Total Care al **1-866-282-6280** (TTY/TDD: **711**).

Aproveche su plan de salud al máximo

Arkansas Total Care quiere ayudarlo a aprovechar su plan de salud al máximo. Infórmenos si necesita lo siguiente:

- Ayuda para elegir un médico
- Ayuda para cambiar su proveedor de atención primaria
- Ayuda para programar una cita
- Una versión impresa de cualquier cosa en nuestro sitio web, **ArkansasTotalCare.com**

Nuestro sitio web tiene bastante información útil. Puede encontrar una copia del manual para miembros y buscar un proveedor. También, puede solicitar una nueva tarjeta de identificación de miembro a través del portal seguro para miembros. Encuentre el portal para miembros en nuestro sitio web, **ArkansasTotalCare.com**.

Estamos aquí para ayudarlo. Si tiene alguna pregunta sobre los beneficios o desea obtener más información sobre cómo podemos ayudarlo a alcanzar un mejor nivel de salud, llame a Servicios para Miembros de Arkansas Total Care al **1-866-282-6280** (TTY/TDD: **711**).

Planeando su cuidado

Los Coordinadores de Cuidados de Arkansas Total Care trabajan para asegurarse de que usted reciba todos los beneficios médicos que necesita.

También le ayudan a crear un Plan de Servicio Centrado en la Persona (Person-Centered Service Plan, PCSP). Esta es una guía que incluye sus metas de vida. También incluye a quién quiere incluir en su equipo.

Sus metas pueden incluir:

- Si quiere trabajar o ser voluntario
- Dónde quiere vivir
- Con quién quiere pasar el tiempo
- Cómo quiere controlar su salud

Su equipo debería incluir personas en las que pueda confiar. Estas podrían ser:

- Miembros de la familia
- Amigos
- Cuidadores
- Defensores
- Terapeutas
- Médicos

Los miembros del equipo pueden ser tan activos en su plan de cuidado como usted quiera.

Chequeos para adolescentes

Los adolescentes no necesitan chequeos con tanta frecuencia como los niños. Sin embargo, deberían acudir a un médico de atención primaria al menos una vez al año. Las consultas regulares mantendrán al día las vacunas de los adolescentes. El médico también puede conversar con los adolescentes sobre lo siguiente:

- Relaciones sexuales seguras
- Consumo de drogas y alcohol
- Depresión

A medida que los adolescentes crecen, deberían dejar de acudir a un pediatra y comenzar a acudir a un proveedor de atención primaria para adultos. Esto es particularmente importante para adolescentes con problemas crónicos de salud. Si un adolescente tiene una enfermedad como diabetes, no debería dejar de asistir a ninguna consulta.

Creer también implica que los adolescentes comiencen a manejar su propia atención médica. Tendrán que aprender a programar sus propias citas. Tendrán que hablar con los médicos sobre su atención médica. Puede obtener más información sobre cómo ayudar a los adolescentes a hacer la transición hacia un proveedor de atención médica para adultos en **gottransition.org**.

Arkansas Total Care puede ayudar a los adolescentes a encontrar un proveedor de atención médica para adultos. Llame a Servicios para Miembros al **1-866-282-6280** (TTY/TDD: **711**).





El motivo de su estornudo

Los estornudos estacionales pueden significar alergias; o podrían ser simplemente señal de otro resfriado. ¿Cómo puede saber la diferencia? Aquí tenemos una tabla útil:

Síntoma	¿Común en los resfriados?	¿Común en las alergias?
Dolor en el cuerpo	Sí	No
Tos	Sí	Sí
Fiebre	Sí	No
Moco amarillo o verde	Sí	No
Flujo nasal, congestión nasal o estornudos	Sí	Sí

Conozca su BMI

El BMI (Body Mass Index) significa índice de masa corporal. Es un número que indica si usted tiene un peso saludable. Hay muchas herramientas en línea para ayudarlo a conocer su BMI. Puede encontrar una aquí: cdc.gov/healthyweight/assessing/bmi/adult_bmi/english_bmi_calculator/bmi_calculator.html.

Alguien con un peso normal tendrá un BMI entre 18.5 y 24.9. Un BMI superior a 25 es sobrepeso. Un BMI superior a 30 es obeso.

Mantenerse en un peso saludable es importante. Tener sobrepeso lo pone en riesgo de tener muchos problemas como enfermedades cardíacas, diabetes y dolor en las articulaciones y los músculos. Si tiene un BMI poco saludable, hable con su médico.

Los Coordinadores de Cuidado están de su lado

Arkansas Total Care quiere que tenga lo que necesita para alcanzar sus metas de salud. A cada miembro de Arkansas Total Care se le asigna un Coordinador de Cuidado. Los Coordinadores de Cuidado pueden ayudar con los beneficios. Ellos pueden responder las preguntas que tenga sobre su salud. También pueden concertar citas con los médicos y hablar con ellos y el equipo de cuidados acerca de los cambios en su salud. Su coordinador de cuidado puede estar tan involucrado en su Plan de Servicio Centrado en la Persona (PCSP) como usted quiera.

Cuando usted se convierte en miembro de Arkansas Total Care, su Coordinador de Cuidado se pondrá en contacto para programar una reunión. Hablarán sobre cosas como sus necesidades de atención médica y las metas que tiene para su vida. Su Coordinador de Cuidado puede ayudarlo asegurándose de que su atención médica satisfaga sus necesidades y conectándolo con recursos.



ARKANSAS TOTAL CARE

P.O. Box 25010
Little Rock, AR 72221

1-866-282-6280

TTY: 711

ArkansasTotalCare.com

PSRT STD
U.S. POSTAGE
PAID
Stevens Point, WI
Permit #422

Publicado por Manifest LLC. Derechos de autor, © 2019. Se reservan todos los derechos. Ningún material de esta publicación podrá reproducirse en su totalidad o en parte sin el permiso expreso y escrito de la casa editorial. El propósito de la información de esta publicación es de complementar— y no reemplazar—las recomendaciones de su proveedor de atención médica. Consulte a su doctor antes de hacer cualquier cambio importante a su estilo de vida o régimen de cuidado de su salud. Manifest no hace recomendaciones ni da garantías respecto a ningún producto o servicio mencionado en esta publicación o en los artículos.



Arkansas Total Care cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina con base en la raza, el color, el país de procedencia, la edad, la discapacidad o el género.

If you, or someone you're helping, has questions about Arkansas Total Care, you have the right to get help and information in your language at no cost. To talk to an interpreter, call 1-866-282-6280 or TDD/TTY: 711.

Nếu quý vị, hay người mà quý vị đang giúp đỡ, có câu hỏi về Arkansas Total Care, quý vị sẽ có quyền được giúp và có thêm thông tin bằng ngôn ngữ của mình miễn phí. Để nói chuyện với một thông dịch viên, xin gọi 1-866-282-6280 or TDD/TTY: 711.

Todos los materiales están disponibles para su traducción oral o por escrito, en su idioma y en otros formatos, sin costo alguno, llamando al 1-866-282-6280 o TDD/TTY: 711.



Entendiendo la presión arterial

La presión arterial es una parte importante de su salud. Para la mayoría de las personas, una presión arterial saludable es de 120/80 o menor. El número superior es la presión arterial sistólica. Es la presión en las arterias cuando el corazón se contrae. El número inferior es la presión arterial diastólica. Es la presión en sus arterias cuando su corazón está descansando.

Cuando su presión arterial está alta, usted podría estar en mayor riesgo de sufrir un ataque cardíaco, un accidente cerebrovascular o una insuficiencia orgánica. Pídale a su médico que le revise la presión arterial o use un brazalete casero. Su médico le puede sugerir que coma de manera diferente o que haga ejercicio regularmente si su presión arterial está alta.

¿Cuáles son sus deseos?

Puede ser difícil hablar sobre la atención médica de sus últimos días, pero es importante hablar de ello ahora. De este modo, sus seres queridos sabrán cuáles son sus deseos en caso de que pierda la capacidad para manifestarlos.

Una directiva anticipada es un documento que indica cuáles tratamientos desea y cuáles no. Una vez que tenga una directiva, aún queda trabajo por hacer. Asegúrese de que su médico coloque una copia en su expediente, y de que sus seres queridos sepan en dónde encontrar una.

Puede encontrar más información sobre instrucciones anticipadas en caringinfo.org.