



Recursos e información

Luego de que complete su inscripción en nuestro programa, le enviaremos un paquete de nuevo miembro. El paquete contiene su tarjeta de identificación de miembro, un manual útil y un formulario de divulgación de información. Si no recibió su paquete, llámenos y se lo enviaremos. Si desea recibir ayuda para completar los formularios, nuestros Representantes de Servicios para Miembros pueden asistirle.

Es importante que tengamos su información de contacto más reciente con el número de teléfono y la dirección. Si se muda o cambia de número de teléfono, llame a Servicios para Miembros para actualizar su información. Tener su información de contacto nos permite comunicarnos con usted y satisfacer sus necesidades de salud. Llame al **1-866-282-6280** (TDD / TTY: **711**) para hablar con uno de nuestros Representantes de Servicios para Miembros.

ARTC19-H-119



Tres maneras de ayudar a su bebé con el programa Start Smart

Hay aspectos que puede hacer para ayudar a su recién nacido a iniciar su vida de forma saludable.

- 1. Consulte a su médico.** Llame a su médico si piensa que está embarazada. Debe realizarse chequeos regulares durante su embarazo. Su médico puede evaluar su estado de salud y asegurarse de que su bebé crece como se espera.
- 2. Tenga hábitos saludables.** Coma alimentos nutritivos, descanse mucho y haga ejercicio. También asegúrese de no consumir tabaco, drogas ni alcohol.
- 3. Regístrese en Start Smart para su bebé.** Este es un programa de **Arkansas Total Care** para mujeres embarazadas o que acaban de dar a luz. Llame al **1-866-282-6280** (TDD / TTY: **711**) para obtener más información.

Visitas a la sala de emergencias y atención de urgencia

Queremos asegurarnos de que tenga lo que necesita para estar bien después de haber ido a la sala de emergencias (ER) o a una consulta de atención urgente. Informe a su Coordinador de Cuidados dentro de los siete días de su consulta. Podemos ayudarlo a planificar sus citas de seguimiento y brindarle los recursos para estar saludable.

Datos de farmacia

Arkansas Total Care quiere ayudar a los miembros a obtener los medicamentos que necesiten. Cubrimos la Lista de Medicamentos Preferidos (Preferred Drug List, PDL) de Arkansas Medicaid. Puede encontrar la PDL en **ArkansasTotalCare.com**. También puede llamar al **1-866-282-6280** (TTY / TDD: **711**) para averiguar si un medicamento está cubierto. Su médico o farmacéutico también puede ayudarlo a encontrar los medicamentos que tengan cobertura.

Usted tiene derechos y responsabilidades

Todos nuestros miembros de Arkansas Total Care (ARTC) tienen derechos y también responsabilidades.

Los derechos que garantiza su plan de salud ARTC comprenden:

- Obtener todos los servicios que ofrecemos
- Ser tratado con respeto
- Mantener la privacidad de su información médica
- Obtener una copia de su historia clínica

Las responsabilidades que ARTC espera de usted comprenden:

- Hacer preguntas si no comprende sus derechos
- Mantener sus citas programadas
- Llevar a sus citas la tarjeta de identificación de miembro
- Comunicarle a su médico si lo atendieron en una sala de emergencias

Puede encontrar más derechos y responsabilidades en su manual de miembros. Léalo en línea en **ArkansasTotalCare.com**. Si desea una versión impresa, llame al **1-866-282-6280** (TTY/TDD: **711**) y le enviaremos una.

¿La bebida es un problema?

Muchos adultos disfrutan de una cerveza o una copa de vino de vez en cuando. Tenga en cuenta que ingerir demasiado alcohol puede ser un problema grave. La ingesta excesiva de alcohol puede causar cáncer. Es una de las causas principales de muerte prevenible. Las mujeres embarazadas que beben pueden tener bebés con problemas de salud. Beber en exceso también puede causar problemas en la familia o en el trabajo.

Algunos indicios de que su forma de beber se está convirtiendo en un problema:

- Ha intentado beber menos o dejar de beber, pero no ha tenido éxito.
- Bebe más que en el pasado antes de sentirse embriagado.
- Bebe en secreto, donde los demás no puedan verlo.
- A veces no puede recordar lo que sucedió cuando estaba bebiendo.

¿Le preocupa su consumo de alcohol? Hable con su médico. Los bebedores compulsivos tal vez no puedan reducir sus hábitos por sí mismos. Los medicamentos y la terapia pueden ayudar.



Tres consejos para aliviar las alergias

Las alergias durante el otoño pueden implicar semanas de picazón en los ojos y estornudos. He aquí tres acciones que puede tomar para aliviar sus síntomas:

- 1. No pase demasiado tiempo con lo que le produce alergia.** Valdría la pena quedarse en casa durante los días secos y ventosos. También podría usar una mascarilla cuando trabaje en el jardín.
- 2. Mantenga los alérgenos fuera de su alcance.** Mantenga las ventanas cerradas. Use filtros de aire en su dormitorio. Trate de aspirar las alfombras o tapetes, o barrer los pisos de madera.
- 3. Hable con su médico.** El médico puede recomendar medicamentos de venta libre. Es posible que las personas con síntomas agudos necesiten vacunas para combatir las alergias. Su médico puede ayudarlo a decidir el tratamiento adecuado.

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.



¿Cómo podemos **ayudarlo?**

Arkansas Total Care está aquí para asistirle con muchas cosas.

Llame a Servicios para Miembros si tiene alguna pregunta sobre su cobertura. Podemos ayudarlo a encontrar a un médico y programar una cita. También podemos asistirle en encontrar recursos de bienestar en la comunidad.

Llame al **1-866-282-6280** (TTY / TDD: **711**) para que nos comente sobre cómo podemos ayudarlo a tener una mejor salud.

Inscripción abierta

Arkansas Total Care es una entidad de ahorro compartido de Arkansas dirigida por un proveedor (PASSE) que presta servicio a los miembros en todo el estado. Hace poco, DHS cambió el período de inscripción abierta para 2019. El período de inscripción abierta será del 1 al 31 de octubre de 2019. Durante este tiempo, si desea cambiar su PASSE, puede hacerlo llamando a la Línea de Apoyo al Beneficiario de PASSE (PASSE Beneficiary Support Line) al **1-833-402-0672**.

Getty Images