

# boletín para la buena salud

BOLETÍN DE PRIMAVERA DEL 2015



## EN ESTE NÚMERO:

[Cómo Ambetter le cambió la vida a un miembro.](#)

[Consejos sobre la atención de la salud para jóvenes adultos.](#)

[Cómo evitar las alergias durante la primavera.](#)

[Ideas de ejercicio que se adaptan a su tiempo y presupuesto.](#)

[Infórmese sobre sus beneficios.](#)

[La promesa que le hacemos.](#)



## CÓMO AMBETTER LE CAMBIÓ LA VIDA A UN MIEMBRO.

# Apoyo diseñado para usted.

En ocasiones, todos necesitamos un poco de ayuda. Y cuando uno tiene un padecimiento médico de largo plazo, es bueno tener un sistema de apoyo en el cual uno pueda contar.

Ahí es donde entramos nosotros.

Los **programas de Ambetter para el Manejo de Enfermedades** están diseñados para ayudar a los miembros que tienen algún problema médico específico. Como Tony.



En agosto del año pasado, Tony decidió que quería alcanzar algunas metas importantes. Eso significaba que había llegado el momento en el que debía hacer grandes cambios en su salud. Con sobrepeso y diabetes, Tony se inscribió en el programa para el Manejo de Enfermedades de Ambetter. Como todos los miembros que participan en nuestro programa para el Manejo de Enfermedades, Tony trabajó directamente con uno de los entrenadores de la salud que estaba familiarizado con su padecimiento.

Con el apoyo de su entrenadora de la salud, Cristina, Tony pudo cam-

CÓMO AMBETTER LE CAMBIÓ LA VIDA A UN MIEMBRO. (CONTINUACIÓN)

biar su alimentación e iniciar una rutina de ejercicio. Juntas, estas dos actividades ayudaron a reducir su nivel de azúcar en la sangre y su peso en tan sólo unos cuantos meses. Y ahora él está un paso más cerca de alcanzar sus metas.

*“Es simplemente increíble el maravilloso servicio que recibí”, dijo Tony. “Gracias.”*

Si usted tiene un padecimiento médico grave, el programa para Manejo de Enfermedades puede ser justo para usted. Después de que se inscriba en nuestro programa gratuito para el Manejo de Enfermedades, le asignaremos a un entrenador de la salud.

Todos los entrenadores de la salud tienen gran experiencia y capacitación clínica para brindar asesoramiento por teléfono, herramientas educativas y apoyo. Nuestros entrenadores de la salud incluyen personal de enfermería certificado, dietistas, fisiólogos del ejercicio, terapeutas respiratorios y otros especialistas. Todos ellos están dedicados a su atención — y listos para ayudarlo a tomar el control de su padecimiento.



**Ofrecemos un programa para el Manejo de Enfermedades para cada uno de los siguientes:**

- Asma (para niños y adultos)
- Enfermedad coronaria (para personas mayores de 30 años de edad)
- Depresión
- Diabetes (para niños y adultos)
- Hiperlipidemia
- Colesterol alto e hipertensión (presión sanguínea alta)
- Dolor en la parte baja de la espalda
- Dejar el consumo de tabaco (para personas mayores de 18 años de edad)

**¿Necesita ayuda con algún padecimiento médico en particular?**

Llame al 1-877-617-0390 hoy mismo para averiguar si el programa para el Manejo de Enfermedades puede ayudarlo.

CONSEJOS SOBRE LA ATENCIÓN DE LA SALUD PARA JÓVENES ADULTOS.

**COBERTURA PARA EL MUNDO REAL.**

Como persona joven, tu vida está llena de “primeras veces”: tu primer trabajo, tu primer departamento, tu primer plan de atención de la salud. Sabemos que es mucho lo que está sucediendo en tu vida, de manera que queremos ayudarte a mantenerte en el camino de la buena salud y a tener hábitos saludables. Para empezar, selecciona un PCP y haz una cita hoy mismo. Si necesitas ayuda para encontrar a un PCP que atienda a adultos, llama a Servicios para los miembros al 1-877-617-0390. ¡También lee los demás consejos que te brindamos!



Encuentra a un proveedor de atención primaria (PCP) que atienda a adultos. Ese proveedor, que también se le conoce como tu médico personal, sustituirá a tu pediatra.



Ve con regularidad a tu proveedor de atención primaria para que te haga exámenes para el bienestar.



Mantén tus vacunas al día, incluso la vacuna contra la gripe cada otoño.



Sé consciente de los riesgos de salud que corren en tu familia.



Desarrolla hábitos saludables ahora: has ejercicio con regularidad, come bien y descansa lo suficiente.

CÓMO EVITAR LAS ALERGIAS DURANTE LA PRIMAVERA.

# DISFRUTE SU PRIMAVERA.

Las alergias de temporada pueden afectar su vida cotidiana. Sin embargo, conocer lo que las causa le ayuda a evitar los factores desencadenantes. A continuación le brindamos algunos consejos para ayudarle a controlar sus alergias:

- Intente permanecer en interiores cuando haga viento, ya que éste puede hacer volar al polen y empeorar las alergias.
- Hable con su médico sobre tomar medicamentos para sus alergias. Una pastilla de venta libre o con receta puede mejorar el padecimiento.
- Si ya tiene un medicamento, tómelolo antes de que se presenten los síntomas.
- Use el aire acondicionado en lugar de abrir las ventanas.



IDEAS DE EJERCICIO QUE SE ADAPTAN A SU TIEMPO Y PRESUPUESTO.

## FORMAS FÁCILES DE PONERSE EN FORMA.

Mantenerse activo es una parte importante de mantenerse saludable. De hecho, debería intentar tomar un poco de tiempo a diario para hacer algo de actividad física. Pero no se preocupe, ya que hacer ejercicio puede ser más sencillo de lo que suena. ¡Hay bastantes opciones divertidas y que caben dentro de su presupuesto! Si esta primavera necesita algo de inspiración para hacer ejercicio, lea nuestra lista de actividades que son fáciles de incluir en su vida cotidiana.

*De manera que, ¡salga! Y manténgase saludable.*



INFÓRMESE SOBRE SUS BENEFICIOS.

## SUS BENEFICIOS ESTÁN EN SUS MANOS.

Como miembro de Ambetter, tiene acceso a gran cantidad de maravillosos beneficios y servicios. Puede leer todo lo relacionado con ellos en su Manual para miembros de Ambetter. O bien, puede visitar [AmbetterofArkansas.com](http://AmbetterofArkansas.com) para averiguar:

- Cuáles beneficios están cubiertos según su plan específico
- Cómo encontrar a un médico u otro proveedor
- Cómo presentar una reclamación o una apelación



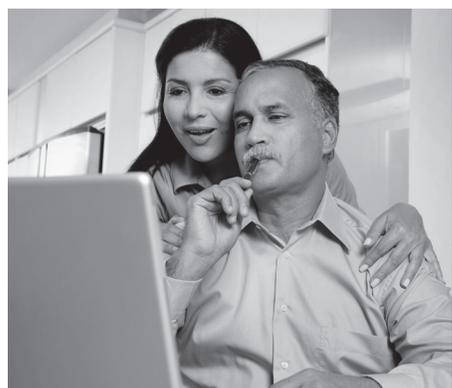
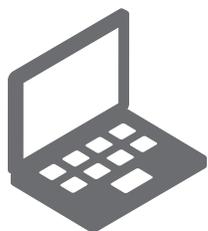
¿Tiene preguntas o desea una copia de su Manual para miembros?

Llame a Servicios para los miembros al 1-877-617-0390 o visite [AmbetterofArkansas.com](http://AmbetterofArkansas.com) en línea.



## CONÉCTESE A LA RED — Y TOME EL CONTROL.

¿Desea saber cuál es la forma más fácil de mantenerse en control de su salud? ¡Visite [AmbetterofArkansas.com](http://AmbetterofArkansas.com) y cree su cuenta segura del miembro! En nuestro sitio de Internet encontrará todo lo que necesita para manejar su cuenta en línea. Es su centro de información al que puede acudir para obtener los detalles sobre:



- Sus beneficios
- Nuestra red de proveedores
- Su Manual para miembros
- Su Evidencia de Cobertura
- Nuestra información de contacto
- Sus recompensas de My Health Pays™
- Cómo pagar su prima
- Su cuestionario de bienvenida
- El estado de sus reclamaciones

Conéctese a la red y familiarícese con estos útiles recursos hoy mismo.

[AmbetterofArkansas.com](http://AmbetterofArkansas.com)

1-877-617-0390 • (TTY/TDD 1-877-617-0392)

Ambetter of Arkansas está asegurado por Arkansas Health & Wellness Solutions; una compañía Autorizada de Planes de Salud en el Mercado de seguro médico de Arkansas.

© 2015 Ambetter of Arkansas. Todos los derechos reservados.  
AMB15-AR-C-00031

## LA PROMESA QUE LE HACEMOS.

### ¿LO SABÍA?

Nuestro programa de **Mejoramiento de la Calidad (Quality Improvement; QI)** existe para asegurar que usted esté obteniendo los mejores servicios posibles. El programa continuamente revisa lo siguiente:

- La calidad y seguridad de nuestros servicios.
- La atención que ofrecemos.
- La atención que brindan nuestros médicos.

¿Desea ver qué tan bien lo estamos haciendo?

Llame al 1-877-617-0390 para obtener una copia de nuestro progreso.

