P.3 COMIDAS DE VERANO GRATIS
P.4 PREGÚNTELE AL EXPERTO
Cuidado Dental Regular
Página 2

Noticias De ConnectCare

Su Conexión con Medicaid y ARKids First a un Hogar Médico • Verano 2016

Actividades Seguras para los Niños Durante el Verano

Puede que el verano sea un tiempo para relajarse, pero dígales eso a los niños que están inquietos y diciendo cada cinco minutos "estoy aburrido". ¿Cómo pueden los padres y tutores mantener a los niños entretenidos, activos, y sin problemas durante todo el verano?

El truco es planificar con anticipación. Piense en actividades que puedan hacer para que los niños no terminen pasando todo el verano viendo dibujos animados.

Tome ventaja de los días soleados y planee algo nuevo un par de veces por semana.

Comience a crear su lista de actividades de verano hoy. Si necesita inspiración, aquí hay 20 cosas que mantendrán a los niños felices.

1. Ser voluntario en un refugio de animales.
2. Hacer un diario de fotos o un anuario familiar.
3. Hacer una fortaleza con cajas de cartón.
4. Visitar el mercado de los agricultores.
5. Buscar tesoros donde usted tiene que encontrar algo que comience con una letra del abecedario de la A la Z.
6. Jugar "corre que te pillo" con una linterna.
7. Hacer un picnic en el parque estatal o en el patio trasero de su casa.
8. Jugar al disfraz.
9. Escribir o ilustrar su propio libro.
10. Plantar un jardín.
11. Limpiar la basura en un parque local.
12. Relajarse con yoga.
13. Hacer pizza en casa.
14. Ir a dar un paseo y luego hacer un collage con los objetos de la naturaleza que encuentres en el camino.
15. Ir a un arroyo y mirar las ranas, los peces y los patos.
16. Jugar el juego de la imaginación.
17. Juego de peleas con globos de agua.
18. Practicar sus habilidades de origami y hacer objetos que cuelguen del techo.
19. Organizar una fiesta de pijamas.
20. Entrevistar a un familiar mayor y preguntarle cómo era su vida cuando era jóven.

Fuente: adaptado de CDC.gov and kids.usa.gov

La Importancia del Cuidado Dental Regular – No Espere a que le Duela

Programa Dental de Medicaid

Usted quizás no se dé cuenta de lo importante que sus dientes son para usted. Ellos son más que una vía de masticar comida. Dientes sanos y encías sanas tienen un gran impacto en la salud de todo su cuerpo durante toda su vida.

Muchas personas que tienen Medicaid no se dan cuenta de que tienen beneficios dentales. Los beneficiarios con 20 años o menores quienes tienen Medicaid o ARKids First tienen cobertura dental.

El programa de Medicaid Dental de Adultos es para beneficiarios de Medicaid comenzado a los 21 años. Todos los adultos que tienen Medicaid regular pueden tener beneficios dentales. Hay algunos tipos de Medicaid que no tienen beneficios dentales estos son: el programa de Medicaid llamado Qualified Medicare Beneficiary (QMB), Tuberculosis (TB), Planeación Familiar o Breast Care, estos programas no tienen beneficios dentales.

Para adultos de 21 años en adelante Medicaid pagará hasta $500.00 dólares al año por la mayoría de los servicios dentales comenzando cada 1ro. Julio al 30 de Junio de cada año.

Es importante que usted escoja un dentista que acepte Medicaid y establezca lo que llamamos una casa dental, lo cual significa que usted ve al mismo dentista regularmente ya que este va a estar más informado de su caso.
El dentista va a evaluar todos sus problemas dentales ya sea una mancha blanca en sus dientes, cavidades, gingivitis, agua sin fluoruro, también su historial familiar de la caries dental.

Los beneficiaros de Medicaid o ARkids pueden obtener ayuda para encontrar a un dentista, programar sus citas dentales y de transporte llamando a ConnectCare. Si usted necesita más información sobre los servicios dentales nosotros le podemos ayudar. ConnectCare 1-800-322-5580 o TDD 1-800-285-1131. Visite **www.connectcare.arkansas.gov**

Fuente: ConnectCare

Comparta el Amor, Comparta el Agua

Para muchas familias, la vida es demasiado dulce. Las bebidas populares como son los refrescos, las sodas, las bebidas deportivas, los jugos y la leche con chocolate contienen mucha azúcar. El consumo excesivo de estas bebidas puede ocasionar problemas de salud tales como la diabetes y la caries dental. ¿Sabía usted que la caries es la enfermedad más común y persistente en los niños? ¡Un niño come y toma en promedio más de la mitad de su peso en azúcar cada año! Las familias deben aprender a evitar tomar bebidas populares que contienen azúcar. Elija beber la bebida más refrescante, barata y saludable en el mundo: ¡el agua!

América tiene muy buena agua. Podemos beber con seguridad el agua del grifo. El Departamento de Salud de Arkansas se asegura de que el agua que consumimos sea segura y limpia. Las ciudades trabajan para que nuestra agua este aún mejor. En la mayor parte de Arkansas los niveles naturales de fluoruro han sido cambiados por los departamentos de agua de la ciudad para ayudar a prevenir la caries dental en nuestras familias.

El fluoruro es un mineral natural que ayuda a proteger los dientes contra las caries. El fluoruro mantiene los dientes fuertes. Dientes fuertes evitan tener caries. Menos caries significa que tendremos menos dolor de dientes.

El Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades CDC por sus siglas en inglés ha llamado la acción de "cambiar los niveles de fluoruro en el agua potable", una de las mayores acciones en la salud pública del siglo 20. La fluoración del agua se ha estudiado ampliamente y se ha demostrado que con seguridad disminuye la caries dental en niños y adultos.

Llene sus botellas y vasos con agua del grifo. Manténgalos en el refrigerador para que estén fríos. Beba agua cuando tenga sed. ¡No hay nada mejor para usted y su familia que tomar agua potable, segura, y con fluoruro de Arkansas!

Fuente: Departamento de Salud, Oficina de Salud Oral Arkansas

Arkansas Línea Para Dejar el Tabaco

Una de las llamadas más importantes que un consumidor de tabaco puede hacer es llamar a la Línea de Arkansas para Dejar el Tabaco al 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669). En la lucha para dejar el tabaco, nadie tiene que hacerlo solo. Usted va a obtener la ayuda que necesita y es gratuita.

Razones para llamar:

- Es confidencial, recibe ayuda individual uno a uno solo para usted.
- Línea directa 24 horas para que reciba ayuda de un entrenador –Quit Coach-una persona profesional capacitada que le puede ayudar.
- Ayuda en línea las 24 horas apoyada por otras personas que han dejado de fumar.
- Programa gratuito de mensajes de texto y aplicación para teléfonos Smartphone.
- Tratamiento de remplazo de nicotina hasta que se terminen los suministros.

Mire de cerca todos los recursos que usted tiene disponibles. Visite la página web: español.smokingfree.gov para tomar inspiración y obtenga más información sobre como tener una vida libre de tabaco.

La línea de Arkansas para dejar de fumar está disponible los siete días de la semana, y las 24 horas del día. Los servicios están disponibles en inglés, español y otros idiomas, según sea necesario, incluyendo Marshallese.

Fuente: Departamento de Salud de Arkansas

SOS STAMP OUT SMOKING 1-800-QUIT-NOW

¿Por qué es Importante Comer Frutas y Vegetales?

Ayuda a Controlar su Peso. Cuando se combina con un estilo de vida activa, comer una dieta rica en frutas y vegetales le ayudará a controlar su peso. La mayoría son bajas en calorías y grasa. Muchos tienen una gran cantidad de agua y fibra para ayudarle a sentirse satisfecho.

Usted puede comer menos calorías y todavía comer una cantidad suficiente de comida. Cuando usted come más frutas y vegetales en las comidas dejara menos espacio para alimentos con alto contenido de azúcares y grasas. Coma frutas y vegetales crudos o cocidos al vapor y use muy pequeñas cantidades de mantequilla o aceite.

Disminuye las posibilidades de contraer diferentes tipos de cáncer, Enfermedades del Corazón, Derrame Cerebral y Diabetes - Las personas que consumen una dieta saludable rica en frutas y vegetales tienen una menor probabilidad de contraer varias enfermedades. Las dietas saludables para el corazón se centran en frutas, vegetales, granos enteros, productos sin grasa o leche baja en grasa. Ellos incluyen las carnes magras, aves, pescado, frijoles, huevos y nueces.

Estos alimentos son bajos en grasas saturadas, grasas trans, colesterol, sal (sodio) y azúcares agregadas. Las personas que consumen este tipo de dietas muy posiblemente disminuyen su presión arterial y su colesterol y tienen un menor riesgo de tener un ataque cardíaco u otras enfermedades cardiovasculares.

Formas sencillas de agregar frutas y vegetales a su dieta-

- Mezcle la fruta en rodajas o frutas congeladas con yogurt o cereal
- Combine los vegetales crudos en un aderezo para ensaladas baja en grasas, o utilizar humus o mantequilla de maní
- Mantenga en un plato frutas de fácil acceso - Coloque bananos, manzanas, naranjas o uvas en un recipiente bonito en la cocina donde pueda cogerlos fácilmente
- Haga batidos de frutas mezclando frutas frescas o congeladas, haga jugo de fruta y yogurt
- Haga sopa - Mezcle vegetales frescos o sobrantes como zanahorias, cebollas, vegetales verdes, champiñones y tomates en un simple caldo
- Añada varios vegetales de colores, tales como repollo rojo, zanahorias y pimientos, a las ensaladas verdes
- Añada zanahorias ralladas, calabacines, espinacas a las salsas para pasta
- Añada una gran cantidad de vegetales a los sándwiches, lechuga, tomates, pepinos, pimientos y rodajas de aguacate, estas son opciones muy sabrosas

Fuente: Adaptado de www.fns.usda.gov/tn/myplate

COMIDAS GRATUITAS DE VERANO PARA LOS NIÑOS

Para muchos niños, la época de verano significa dos cosas: diversión y alimentar estomaguitos hambrientos durante todo el verano. Los padres que trabajan deben hacer otros arreglos para sus niños en el verano. La mayoría de los padres saben que los niños que se quedan en el hogar pueden tomar sus propias decisiones. Los niños pueden elegir alimentos poco saludables o decidir no comer en absoluto.

El Departamento de EE.UU. de Agricultura por sus siglas en inglés (USDA) ofrece Comidas Gratuitas de Verano para niños de hasta los18 años a través de Arkansas. Los sitios de alimentación se encuentran en lugares seguros para los niños y adolescentes. Los lugares de Comidas de Verano se pueden encontrar en escuelas, iglesias y centros comunitarios. Las comidas son saludables, siguen las reglas de nutrición del USDA y son pagadas por el mismo.

Muchos sitios ofrecen actividades divertidas que los niños disfrutan. Los padres no necesitan aplicar al programa. No afecta ningún otro beneficio que estén recibiendo. Simplemente, pueden llevar al niño a un sitio de Comidas de Verano donde los niños pueden tener una comida saludable. Se han aumentado nuevos sitios por lo que si no hay un lugar cerca de usted en este momento, inténtelo de nuevo más cerca de los últimos días del año escolar.

Hay sitios USDA comidas de verano en la mayoría de los condados en Arkansas. Encuentre un lugar de Comidas de Verano cerca de usted.

Para encontrar un sitio de comidas de verano cerca, Llame 1-866-348-6479 o texto a 877877

Para buscar la localización visite el sitio web: http: www.fns.usda.gov/summerfoodrocks

Fuente: Arkansas Hunger Alliance

ConnectCare News

PRSRT STD
U.S.POSTAGE
PAID
Little Rock, AR
Permit No. 2641

ARKANSAS DEPARTMENT OF HUMAN SERVICES · CONNECT CARE · Arkansas Department of Health
Keeping Your Hometown Healthy

Llame al 1-800-275-1131 y para personas con discapacidad auditiva llame al 1-800-285-1131
Central Arkansas: 501-614-4689

Visite la página web: www.seeyourdoc.org

Noticias ConnectCare son publicadas para los beneficiarios de Medicaid/ARKids First.

Si usted no está en nuestra lista de correo y quisiera recibir este boletín en Inglés, por favor envíenos un correo electrónico a:
ConnectCare.outreach@arkansas.gov
o llame a nuestra oficina.

Editorial Staff:
Toney Bailey, Section Chief, ConnectCare
Misty Smith - Editor, Health Education Supervisor, ConnectCare
Ariel Schaufler, Pubic Health Educator, ConnectCare
Tiffaney Trotter, Public Health Educator, ConnectCare
Glen Poteet, Dental Coordinated Care Manager, Connectcare
Gloria Bastidas - Bilingual Outreach Coordinator, ConnectCare
Carmen Moral, Dental Coordinated Care, ConnectCare
Jill Bayles - Editorial Staff, Health Marketing
Sherrie Shepherd - Layout Design, Health Marketing

Produced by the Office of Communications
Arkansas Department of Health

CONNECT CARE
Su Medicaid y ARKids First Ayudándole a encontrar un Hogar Médico y Cuidado Dental

LINEA DE AYUDA

Llame 1-800-275-1131

Para personas con discapacidad auditiva llame 1-800-285-1131

Visite la página web: www.seeyourdoc.org

La Línea de Ayuda de ConnectCare puede:

- Asignar o cambiar su doctor
- Decirle si su Medicaid todavía está activo
- Referirle a otras organizaciones de ayuda, dándole números telefónicos adicionales

PROGRAMA DENTAL

Llame al 1-800-322-5580
Para personas con discapacidad auditiva llame al 1-800-285-1131

El Programa Dental de ConnectCare puede:

- Encontrar un dentista que acepte Medicaid en su área
- Programar citas dentales
- Recordarle las citas
- Programar de nuevo sus citas perdidas
- Asistirle con transportación (Solo para Medicaid y ARKids First A)

Pregúntele al Experto:

¿Todos los miembros de una familia con Medicaid deben tener asignado un mismo medico?

No. Cada miembro de la familia que tiene Medicaid puede tener un médico diferente de acuerdo a su preferencia y al tipo de doctor necesario.

He perdido mi tarjeta de Medicaid. ¿Cómo puedo conseguir una nueva?

Llame a la línea de Acceso de Arkansas 1-800-482-8988 y solicite una tarjeta nueva. Le enviarán una nueva.

Necesito averiguar por qué Medicaid no ha pagado mi reclamo. ¿A quién tengo que llamar?

Si usted necesita averiguar acerca de un reclamo que se le ha negado, los límites de sus beneficios o una pre autorización llame al número de Asistencia al Cliente 1-800-482-5431.

Fuente: ConnectCare