



P.2 UN NUEVO USTED

P.3 ¡A MOVERSE!

P.4 PREGÚNTELE AL EXPERTO

NOTICIAS DE CONECTCARE

Su Conexión con Medicaid y ARKids First a un Hogar Médico • Invierno 2015

El Hada de los Dientes Dice: "Vamos a parar la caries"

La caries infantil es la principal causa de las enfermedades crónicas en la infancia. Sin una asistencia médica adecuada, la caries infantil puede tener un efecto negativo que va más allá de la silla dental. La caries puede afectar la calidad de vida disminuyendo el crecimiento, el desarrollo y la auto-estima.

- La caries puede llevar a la desnutrición, a infecciones, cirugía e incluso la muerte.
- El dolor y la enfermedad causada por la caries pueden ocasionar problemas cuando se está comiendo, hablando y aprendiendo.

HAY BUENAS NOTICIAS ¡USTED PUEDE PREVENIR LA CARIES!

La caries sucede porque los gérmenes en los dientes toman el azúcar que su niño consume y la convierten en un ácido, el cual produce un agujero en el diente. Para evitar la caries cepille los dientes de su hijo todos los días para reducir los gérmenes, y limite la frecuencia con que su hijo consume azúcar, incluso jugos de frutas.

Hay muchas cosas que se pueden hacer para ayudar a reducir la caries en la boca de su hijo. El fluoruro es la mejor manera de evitar el comienzo de la caries. Haga que su hijo tome el agua fluorada que sale del grifo de su cocina. Cuando cepille los dientes de su hijo con pasta dental, use una cantidad pequeña de pasta de dientes

con fluoruro (tamaño de un grano de arroz, para niños de 2 años). Visite a su dentista con frecuencia. Solicite que le pinten los dientes de su hijo con un barniz de fluoruro.

Una nueva ley en Arkansas, le permite a su médico familiar pintar los dientes de su hijo con barniz de fluoruro cuando tenga exámenes de control regular con su bebé, y tan pronto como tenga el primer diente. ¡El barniz de fluoruro puede reducir la caries de su hijo en un 30% por ciento! ¡Y es tan fácil de hacer! Su médico o enfermera simplemente "pinta" el barniz de fluoruro que tiene un sabor agradable, con un cepillo en los dientes de su hijo. El niño va a sentir una sustancia granulada pegada en los dientes. No debe cepillar los dientes de su hijo hasta la mañana siguiente y evitar alimentos que podrían raspar el barniz de los dientes. ¡Es así de fácil! Y es un procedimiento cubierto para los beneficiarios de Medicaid y ARKids.

Si su doctor familiar no le ofrece el barniz de fluoruro, ¡pregúntele por ello!

Si usted necesita encontrar un dentista en el área donde vive, llame al programa de ConnectCare Dental al 1-800-322-5580 Lunes - Viernes, 8:00 am a 4:30 pm



Fuente: National Children's Oral Health Foundation and Arkansas Department of Health, Oral Health.

¡Brindemos!

Por un nuevo usted

¡El año nuevo significa nuevas posibilidades y un nuevo comienzo! Es el momento perfecto para hacer cambios que tengan impacto en su salud. La mayoría de nosotros hacemos resoluciones pero tenemos dificultad en mantenerlas. Hemos decidido ahorrar más y gastar menos, ayudar a otros, ser organizado, aprender algo emocionante, preocuparse menos y pasar más tiempo con la familia.

Pero las resoluciones más populares son ser más saludables y comenzar un programa de ejercicios para estar en forma, comer mejor, y dejar de usar productos de tabaco. Elegir tener un estilo de vida más saludable es más que los alimentos que usted come o cuánto tiempo camina. Se trata de una auto-mejora y de alcanzar metas que tengan un efecto importante en su salud y bienestar.

Aquí hay 3 pequeños pasos que le van a ayudar a mantener sus resoluciones y ayudarle a construir buenos hábitos que le duraran todo el año.

Comience poco a poco.

Un pequeño hábito es fácil de mantener. ¿Quiere hacer ejercicio más a menudo este año? Comience con sólo 10 flexiones por día o trote alrededor de su vecindario; ¡algo rápido que no hay excusa para no hacerlo! Una

vez que el hábito se vuelva natural, aumente la cantidad de tiempo y esfuerzo que usted gasta en él.

Practique nuevos hábitos junto con los hábitos existentes.

Elija un hábito que ya ha establecido, luego programe su nuevo hábito inmediatamente después. Piense en su propia rutina ¿qué hábitos tiene que se pueden ampliar o modificar? Si quiere leer más, coloque un libro junto a su taza de café de la mañana. Agregando una actividad a un hábito ya existente, va hacer que esta nueva actividad se convierta en un hábito también.



La práctica hace la perfección.

Usted necesitará tiempo antes de que su nueva resolución se convierta en una parte de su vida. Tome medidas para mantenerse en el camino correcto: pídale a un amigo que lo mantenga motivado, establezca alarmas en su teléfono que le recuerden durante el día, o marque sus éxitos en un calendario. Cuanto más practique su nuevo hábito, más rápido se convertirá en parte de su vida.



Tome control de su Salud: Usted tiene el PODER

¿Sabía usted que algunos cánceres pueden ser prevenidos?

Algunos cánceres pueden ser tratados si son detectados a tiempo-mientras sea pequeño y no se haya esparcido. Es por eso que los chequeos y exámenes para detectar el cáncer a tiempo pueden salvar su vida ¡Esto significa que usted tiene el poder de disminuir la posibilidad de contraer cáncer!

Hay pasos fáciles que usted puede tomar para mantenerse saludable y disminuir el riesgo de ciertos cánceres. Estos pasos incluyen comer saludable, estar activo, mantener un peso adecuado, limitar el alcohol y no usar tabaco.

Algunos cánceres se pueden detectar a tiempo con exámenes selectivos ordenados por su médico. Muchos cánceres que son encontrados a tiempo pueden ser tratados con éxito. Incluso algunos tipos de cánceres pueden ser prevenidos con exámenes de detección de cáncer. Para obtener más información visite la página web de la Sociedad Americana de Cáncer www.cancer.org o llame al 1-800-227-2345.

¿Desea Comenzar a Dejar de usar Tabaco - Hoy? Le Podemos Ayudar a Dejar el Tabaco Ahora

Llame a la Línea para Dejar de Usar Tabaco de Arkansas al
1-800- QUIT NOW (1800-784-8669). Es gratis y es confidencial.



Cuando las personas que usan tabaco llaman, van a recibir:

- Ayuda gratuita, sin crítica, confidencial, de un Quit Coach®- un consejero, que le va a hacer un plan para dejar el tabaco.
- Apoyo continuo de un Quit Coach®- vía telefónica o por correo electrónico, de acuerdo a las necesidades de las personas que usan tabaco, incluyendo a las personas que usan tabaco sin humo. Las mujeres que están embarazadas pueden ingresar a un programa especial de dejar el tabaco con beneficios adicionales.
- El uso del Web Coach™- consejero en línea, es un programa interactivo, con la comunidad en línea que ofrece herramientas, apoyo social, y datos sobre dejar el tabaco.
- Correos electrónicos personalizados y

motivacionales, enviados durante el proceso para dejar el tabaco.

- Ayuda para identificar la mejor manera de dejar el tabaco. Algunas ayudas pueden ser enviadas directamente por correo a la persona que usa tabaco, como parches y medicamentos gratis (mientras duren las existencias).
- Referencia a recursos y/o beneficios locales que son ofrecidos por medio de los empleadores o planes de salud.
- Material impreso para dejar de fumar-una serie de libros que ofrecen orientación y apoyo durante todo el proceso de dejar de fumar.

La Línea para Dejar el Tabaco de Arkansas está disponible siete días de la semana, 24 horas del día. Los servicios están disponibles en inglés, español, y en otros idiomas como sea necesario, incluido el Marshallese.

¡A Moverse! Consejos para ser más activo

Estar físicamente activo es importante para su salud.

Los adultos que están activos son menos propensos a contraer algunas enfermedades a largo plazo que los adultos que no lo son. **Es una de las mejores maneras de aliviar el estrés y pensar menos en sus problemas.** La actividad física es cualquier forma de ejercicio o movimiento corporal que utilice energía. Las personas de todas las edades, formas, tamaños, y habilidades se pueden beneficiar de una vida activa.

- **Comience actividades lentamente e increméntelas con el tiempo.** ¡Esto le ayudará a prevenir lesiones y le va a ayudar a mantenerse en su plan! Una vez que usted se acostumbre a estar activo, aumente la intensidad y la dificultad del entrenamiento.
- **Haga que su corazón bombee.** Para beneficio de su salud, haga por lo menos dos horas y media (2 ½) de actividad física cada semana que requiera un esfuerzo moderado. Algunos ejemplos son: caminar a un paso rápido, montar bicicleta, nadar y patinar. Distribuya las actividades durante la semana, pero hágalas por lo menos 10 minutos a la vez.

- **Haga entrenamiento de resistencia para tener músculos y huesos sanos.** Haga actividades de fortalecimiento dos veces por semana. Por ejemplo las actividades que ayudan al fortalecimiento incluyen levantar pesas, hacer flexiones y flexiones abdominales, ejercicio con bandas de resistencia, o hacer trabajo fuerte de jardinería.
- **Sea activo a su manera** mezcle las actividades- hay infinitas maneras de ser activo, como caminar, montar en bicicleta, bailar, artes marciales, jardinería y jugar pelota. Trate diferentes actividades y vea cual le gusta más y añada variedad. ¡Cada pequeño esfuerzo ayuda! Use las escaleras en cambio del ascensor, de un paseo de 10 minutos durante su almuerzo, o estacione más lejos de su trabajo y camine.
- **Establezca metas y registre su progreso.** Planee su actividad física con tiempo y mantenga registros. Use un diario o su teléfono para anotar sus actividades. Construya un plan que sea el adecuado para usted.
- **¡Diviértase! Use el sistema de compañía.** La actividad física es más divertida hacerla con otros que hacerla solo. Invite a sus amigos o familiares que lo acompañen. Únase a un grupo que camine, asista a las clases de ejercicio en un gimnasio, o juegue con los niños afuera. ¡Le puede ayudar a usted a sentirse mejor acerca de usted mismo!

Noticias ConnectCare

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



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 español, por favor envíenos un correo electrónico a: ConnectCare.outreach@arkansas.gov o llame a nuestra oficina.

Editorial Staff:

Taniesha Richardson, Public Health Section Chief, ConnectCare
Misty Smith - Editor, Health Education Supervisor, ConnectCare
Glen Poteet, Dental Coordinated Care Manager, ConnectCare
Gloria Bastidas - Bilingual Outreach Coordinator, ConnectCare
Carmen Moral - Dental Coordinator, ConnectCare
Jill Bayles - Editorial Staff, Health Marketing
Sherrie Shepherd - Layout Design, Health Marketing

Produced by the Office of Communications
Arkansas Department of Health



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



¿Cuántas veces o qué tan frecuente puedo cambiar mi doctor?

Usted puede cambiar su doctor las veces que sea necesario por cualquier razón. Sin embargo, usted no puede asignar un doctor en la mañana y cambiarlo en la tarde, si ha visitado al doctor ese mismo día. El doctor necesita tener tiempo para hacer el reclamo a través del sistema.

El Departamento de Recursos Humanos por sus siglas en inglés DHS, le recomienda permanecer con su doctor actual durante el tiempo suficiente para que su doctor lo conozca y le proporcione la mejor atención posible.

Fuente: Departamento de Recursos Humanos