

# el mejor boletín

BOLETÍN PARA 2017 • SEGUNDA EDICIÓN



## EN ESTE NÚMERO:

[¡Renovación fácil para 2018. Inscríbese antes del 15 de diciembre!](#)

[Cómo aprovechar más mi cobertura](#)

[Obtenga pago automático de cuentas](#)

[Su Centro para una Mejor Salud](#)

[Tenga un Halloween sano](#)

[Reciba la atención correcta en el lugar correcto](#)

[Combata la gripe](#)

[Manténgase activo](#)

[Inscríbese en su Cuenta segura del miembro en línea](#)

[Beneficios de la facturación sin papel](#)

[Infórmese más sobre su plan de salud](#)

## LA INSCRIPCIÓN ABIERTA YA CASI ESTÁ AQUÍ

# Elija renovación fácil para 2018

El seguro de salud le ayuda a tener más tranquilidad. Saber que tiene cobertura también lo puede mantener concentrado en permanecer sano. Su carta de renovación del plan de salud de Ambetter llegará en el correo con detalles sobre su cobertura de Ambetter para 2018.

Este año, queremos hacer más fácil que usted mantenga su cobertura de Ambetter. **Si no tiene cambios, se le renovará automáticamente.\*** No necesita hacer nada más.

Revise la información sobre su plan de salud de Ambetter para 2018 para asegurar que todavía se ajusta a sus necesidades de salud y a su presupuesto. **La inscripción abierta para 2018 termina el 15 de diciembre.** Asegúrese de renovar su cobertura antes del 15 de diciembre para cobertura que comienza el 1 de enero de 2018 y para un inicio saludable de su nuevo año. Su carta incluirá los pasos a seguir para la renovación fácil de su plan de salud de Ambetter. Además, se puede reinscribir fácil y directamente desde **Ambetter**. [ARhealthwellness.com](#) haciendo clic en el botón de Inscripción y llenando su información.

Si tiene preguntas, llámenos al **1-877-617-0390** (TTY/TDD 1-877-617-0392), o se puede comunicar con su agente.

\*La renovación automática se aplica a los miembros es un estado de pagos al día o suspendido. A los miembros cuya cobertura ha terminado no se les renovará automáticamente.

Ambetter de Arkansas Health & Wellness está asegurado por Arkansas Health & Wellness Insurance Company, una compañía Autorizada de Planes de Salud en el Mercado de seguro médico de Arkansas. Ambetter de Arkansas Health & Wellness cumple con las leyes de derechos civiles federales aplicables y no discrimina basándose en la raza, color, origen nacional, edad, discapacidad, o sexo.

Esta es una publicidad para la venta de seguros. © 2017 Ambetter de Arkansas Health & Wellness. Todos los derechos reservados.

If you, or someone you're helping, has questions about Ambetter from Arkansas Health & Wellness, you have the right to get help and information in your language at no cost. To talk to an interpreter, call 1-877-617-0390 (TTY/TDD 1-877-617-0392).

Nếu quý vị, hay người mà quý vị đang giúp đỡ, có câu hỏi về Ambetter from Arkansas Health & Wellness, 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 1-877-617-0390 (TTY/TDD 1-877-617-0392).

## Mejor significa: Aprovechar al máximo mi cobertura.

Asegúrese de estar usando todos sus beneficios de salud de Ambetter. Lea más abajo para recordatorios y consejos rápidos para ayudarle a hacerse cargo de su salud.



### Gane recompensas de **myhealthpays™**

Es fácil ganar recompensas de **myhealthpays™** cuando completa actividades saludables. Además, ¡sus recompensas nunca caducan!\*

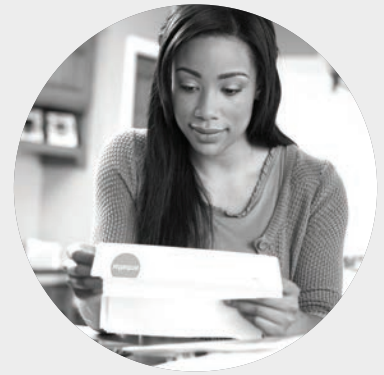
[Verifique su balance de recompensas de myhealthpays™](#) y vea cómo puede ganar más recompensas.



### Programe su examen anual de bienestar

Si ha notado cambios en su salud, comuníquese con su proveedor de atención primaria (PCP) para programar su examen anualmente. En su visita, haga a su PCP las preguntas que tenga.

¡Busque un PCP dentro de la red usando nuestra [herramienta de búsqueda](#) Encontrar un proveedor hoy!



## Elija Pago automático de cuentas

Pague su prima mensual más rápido, con más facilidad y a tiempo con pago automático de cuentas.

Puede elegir usar su tarjeta de débito, cuenta bancaria o tarjeta de crédito. El pago de su prima se deducirá al mismo tiempo cada mes. De manera que su pago siempre estará a tiempo.

**¡INSCRÍBASE AHORA!**

## SU CENTRO PARA UNA MEJOR SALUD



## Manténgase al día con su Centro para una Mejor Salud

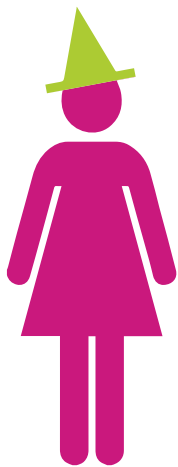
Encuentre nuevas maneras de enfocarse en su salud leyendo los últimos consejos y artículos en línea en Su Centro para una Mejor Salud. Aprenda sobre cómo comer saludable, estar en forma y otras maneras de ayudarle a hacerse cargo de su salud.

Siga regresando para leer los artículos más recientes. ¡Visite su [Centro para una Mejor Salud](#) para comenzar a leer hoy!

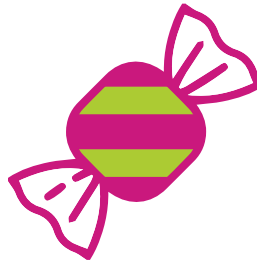
\*Las recompensas caducarán cuando su cobertura de seguro termina. Esta tarjeta se cerrará cuando termine su afiliación al plan de salud, por falta de pago o cuando no se activa.

## Dese un gusto con un Halloween feliz y sano

Halloween es el momento perfecto para actividades divertidas con su familia y amigos. Ya sea que esté esculpiendo calabazas o compartiendo dulces, puede crear momentos especiales que perdurarán después del día de brujas. Simplemente tenga en cuenta estos trucos útiles para tener un Halloween feliz y saludable.



**Salir a pedir dulces** es una manera divertida de hacer ejercicio ligero y pasar tiempo con su familia.



**Considere comer solo un dulce al día, en lugar de toda la bolsa.**



**Después de haber comido sus dulces,** cepílese los dientes para ayudar a disminuir su riesgo de caries.

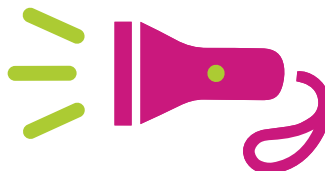


**Coma pretzels, galletas o palomitas de maíz para la merienda como una alternativa sana a los dulces.**



**Use hilo dental** para lo pegajoso que quede entre los dientes, fierros y retenedores.

Si está afuera de noche, **lleve una linterna** o use ropa reflectora.



## Sepa adónde ir para recibir atención

Asegúrese de que sabe adónde ir para recibir la atención que necesita cuando la necesite.

Para una enfermedad o lesión que no es de emergencia, llame a su proveedor de atención primaria (PCP), comuníquese con nuestra línea de consejo de enfermería que atiende 24/7 o visite un centro de atención urgente dentro de la red. Vaya a la sala de emergencia si su enfermedad o lesión pone la vida en peligro.

Verifique siempre si un PCP, centro de atención urgente u hospital está en la red.

**Para casos que no son de emergencia, averigüe adónde ir para recibir atención.**

**VER LA TABLA DE ATENCIÓN**

Fuentes:  
<https://www.cdc.gov/family/halloween/index.htm>  
<https://www.cdc.gov/family/halloweenhealth/index.htm>  
<http://www.prevention.com/food/healthy-eating-tips/weird-effects-sugars-having-on-your-body/slide/10>  
<https://www.cdc.gov/fluoridation/basics/>

## Gane \$25 en recompensas de **myhealthpays™** y esté preparado para la temporada de gripe



Planee de antemano para la temporada de gripe y gane \$25 en recompensas de **myhealthpays™**. Asegúrese de ponerse la vacuna antigripal entre el 1 de septiembre y el 31 de diciembre. Después de recibir su vacuna, sus recompensas se añadirán automáticamente a su Tarjeta Prepagada Visa® de **myhealthpays™**.\*

### Use sus recompensas para ayudar a pagar por:

#### Sus cuentas mensuales:

- Servicios públicos (gas, electricidad, agua)
- Telecomunicaciones (cuenta del teléfono móvil)

#### Costos relacionados con la atención médica\*\*:

- Pagos de la prima mensual
- Copagos de médicos†
- Deducibles
- Coseguro

## A dónde ir para recibir su vacuna antigripal

Llame a su proveedor de atención primaria (PCP) para que le ponga la vacuna antigripal y pregunte por el horario para ir sin cita para la vacuna antigripal o el horario de citas.

Además puede visitar una farmacia dentro de la red.

- Los miembros de 9 años de edad o mayores pueden recibir la vacuna antigripal en una farmacia sin necesidad de cita y sin costo para usted.
- Visite [Ambetter](http://Ambetter.ARhealthwellness.com), [ARhealthwellness.com](http://ARhealthwellness.com) para encontrar una farmacia de la red cerca de usted.

### Recuerde, también puede protegerse durante la temporada de gripe:



Lavándose siempre las manos o usando desinfectante para las manos



Cubriéndose la boca cuando tose

Asegurándose de dormir lo suficiente



Evitando a la gente que está enferma

\*Su PCP o proveedor nos enviará una reclamación para su vacuna antigripal. Aproximadamente dos semanas después de recibir la reclamación, su recompensa se añadirá a su tarjeta de recompensas de My Health Pays™.

\*\*Los costos relacionados con la atención médica variarán por miembro y el plan en el que esté inscrito.

†Las recompensas de My Health Pays™ no se pueden usar para copagos de farmacia.

Esta tarjeta la emite The Bancorp Bank de acuerdo con una licencia de Visa U.S.A. Inc. The Bancorp Bank; Miembro de FDIC. La tarjeta no se puede usar en todos los lugares donde se aceptan tarjetas de débito Visa. Consulte el Acuerdo del titular de la tarjeta para ver las restricciones completas del uso.



## Añada actividad física a su horario

Permanecer activo es una excelente manera de ayudar a mejorar su estado de ánimo y su salud. Ya sea que vaya al gimnasio para hacer ejercicio o saque a caminar a su perro, ser activo tiene muchos beneficios.

La actividad física puede ayudar con:

- El manejo del peso
- Reducción de su riesgo de enfermedad cardíaca, diabetes tipo 2 y algunos tipos de cáncer
- Desarrollar y fortalecer los huesos, las articulaciones y los músculos
- Mejorar su calidad de vida

Además, puede ganar recompensas de **myhealthpays™** cuando se enfoca en permanecer activo. Visite [Ambetter.ARhealthwellness.com](http://Ambetter.ARhealthwellness.com) para informarse sobre cómo puede ganar recompensas por actividades físicas con el programa de recompensas de **myhealthpays™**.

Consulte con su proveedor de atención primaria (PCP) si está considerando sesiones de alta intensidad u otras actividades físicas.

Fuentes:  
<https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/pa-health/index.htm>

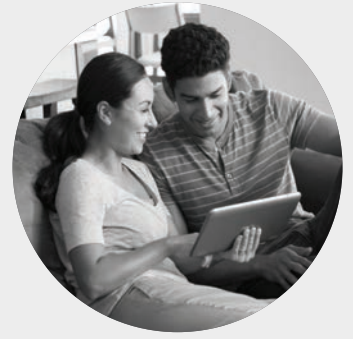


## FACTURACIÓN SIN PAPEL



¡Inscríbese para Facturación sin papel para recibir sus facturas mensuales en línea!

Elija nuestra opción de Facturación sin papel para que se le envíen las cuentas mensuales en línea en lugar de recibirlas por correo. Es rápido y fácil inscribirse para esta opción, usando su cuenta del miembro en línea.



## Maneje su salud con su Cuenta del miembro en línea

Use su cuenta del miembro en línea para encontrar la información sobre sus beneficios y cobertura de Ambetter, todo en un lugar.

Entre si necesita encontrar un proveedor de atención primaria (PCP), verificar el saldo de su Tarjeta Prepagada Visa® de **myhealthpays™**, obtener respuestas a sus preguntas sobre su plan de salud y más. Su cuenta segura del miembro en línea le ayuda a mantenerse al día en cuanto a su plan de salud de Ambetter.

¡Si no tiene una cuenta, visite [Member.AmbetterHealth.com](http://Member.AmbetterHealth.com) para inscribirse hoy!

Esta tarjeta la emite The Bancorp Bank de acuerdo con una licencia de Visa U.S.A. Inc. The Bancorp Bank; Miembro de FDIC. La tarjeta no se puede usar en todos los lugares donde se aceptan tarjetas de débito Visa. Consulte el Acuerdo del titular de la tarjeta para ver las restricciones completas del uso.

**SITIO WEB** [Ambetter.ARhealthwellness.com](http://Ambetter.ARhealthwellness.com)

**TELÉFONO** 1-877-617-0390 (TTY/TDD 1-877-617-0392)

**MANUAL PARA MIEMBROS**

Su Manual para miembros es un recurso útil. Le da información sobre cómo aprovechar al máximo su plan. Y le ayuda a entender mejor la cobertura y los servicios de su seguro de salud a su disposición.

Encuentre su Manual para miembros en [Ambetter.ARhealthwellness.com](http://Ambetter.ARhealthwellness.com). Haga clic en la sección *Para miembros* y luego en el enlace de *Materiales y formularios para miembros*.

**LISTA DE BENEFICIOS**

Su Lista de beneficios es un documento que lista los beneficios cubiertos a su disposición y le informa cuándo es elegible para recibirlos. También tiene información sobre sus cantidades específicas de copago, costo compartido y deducible.

Su Lista de beneficios y Evidencia de cobertura (EOC) las puede encontrar cuando entra a su cuenta segura del miembro en línea en [Member.AmbetterHealth.com](http://Member.AmbetterHealth.com).

**EVIDENCIA DE COBERTURA (EOC)**

Su Evidencia de cobertura (EOC) es un documento que lista todos los servicios y beneficios que cubre su plan en particular. Su EOC le puede ayudar a entender exactamente lo que su plan cubre y no cubre.

Si tiene preguntas adicionales, visite:  
**[Ambetter.ARhealthwellness.com](http://Ambetter.ARhealthwellness.com)**



Comuníquese con Servicios para los miembros para versiones impresas de todos los materiales informativos:  
1-877-617-0390 (TTY/TDD 1-877-617-0392)