

**Inside:** Let's prepare to stay healthy during flu season

**Dentro:** Preparémonos para permanecer sanos durante la temporada de influenza

 **Amerigroup**

An Anthem Company

# Make Health HAPPEN SEAMOS Saludables

Vol. 1, 2018 | [www.myamerigroup.com/DC](http://www.myamerigroup.com/DC)



## Family health and fitness fun

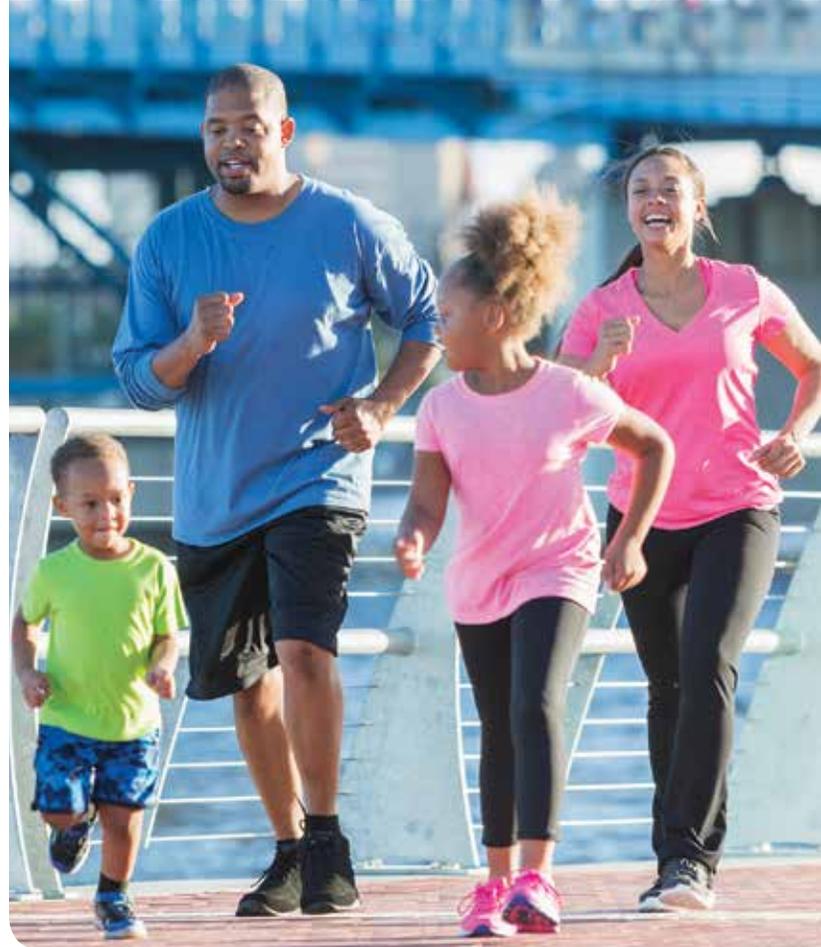
Being active as a family can be a fun way to get everyone moving!

But how can you get started? Make small changes in your family's routines to lead healthy, active lives. Try to do one hour of physical activity each day by finding activities that everyone enjoys

Below are a few ideas you and your family can do together:

- Take a trip to the National Zoo
- Have a family dance party
- Visit the Martin Luther King Jr. Memorial, the Lincoln Memorial or the National Mall
- A family bike ride around the U.S. Arboretum
- Explore the planetarium at Rock Creek Park
- Family Swim Day at a neighborhood pool center
- Walk to a local park or around the block

Aim for two hours or less of screen time (TV, cellphone) per day. Learn how fun being outdoors can be!



WE ARE WASHINGTON  
DC GOVERNMENT OF THE  
DISTRICT OF COLUMBIA  
MURIEL BOWSER, MAYOR

This program is funded in part by the Government of the District of Columbia Department of Health Care Finance.



**Member Services and 24-hour Nurse HelpLine:** 1-800-600-4441 (TTY 711)  
**Servicios al Miembro y la 24-hour Nurse HelpLine (Línea de ayuda de enfermería de 24 horas):** 1-800-600-4441 (TTY 711)

# Let's prepare to stay healthy during flu season



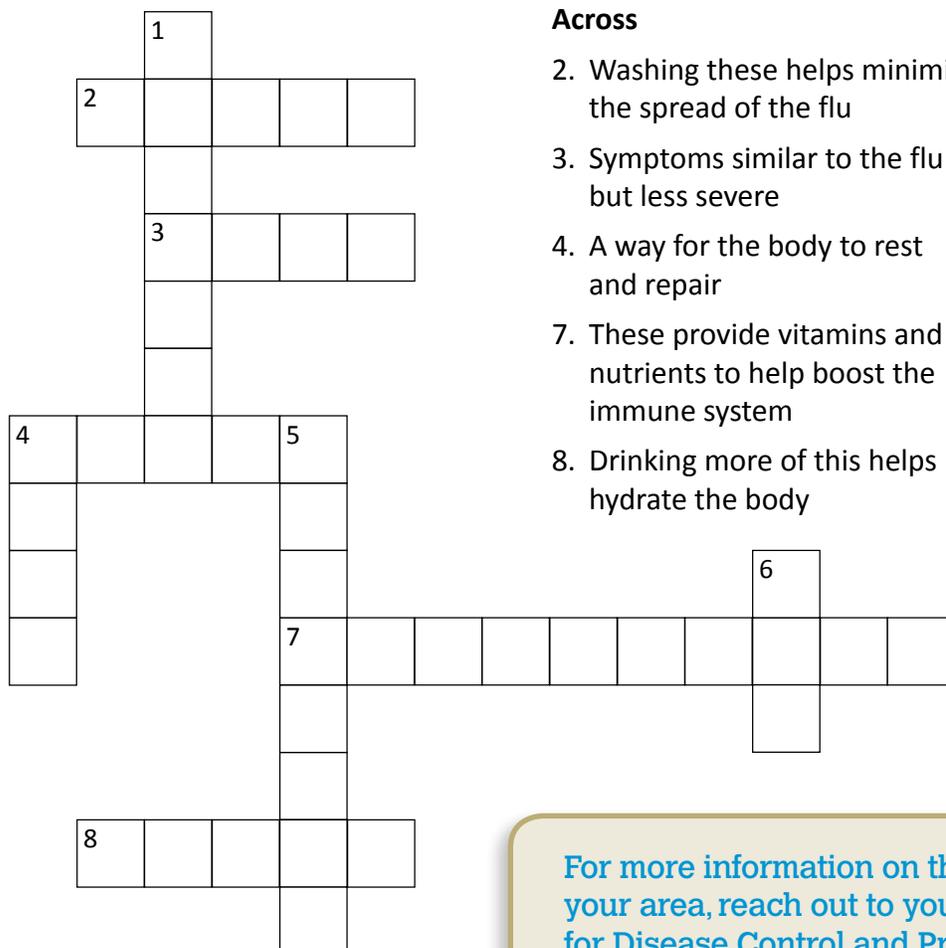
Influenza (flu) is a viral infection that typically comes on quickly and without prior illness. Some of the symptoms to look for are:

- Fever
- Body aches
- Headache
- Dry cough
- And unusual fatigue

The worst part of the illness tends to last for 3 to 4 days, but it can take up to two weeks to feel completely well.

Since it's a virus, antibiotics won't work. It's often best treated at home with hydration and rest. If symptoms persist or get worse, call your primary care physician (PCP) right away. If you're unable to reach your PCP, go to an urgent care or emergency room.

How can you prepare for flu season and a healthy you? Here's a fun puzzle to get you started:



### Across

2. Washing these helps minimize the spread of the flu
3. Symptoms similar to the flu but less severe
4. A way for the body to rest and repair
7. These provide vitamins and nutrients to help boost the immune system
8. Drinking more of this helps hydrate the body

### Down

1. Lowers your risk of getting the flu each year
4. Staying away from people while they are this helps prevent the spread of flu
5. This person can help answer your questions about the flu and vaccine
6. A viral infection of fever, body aches, headache, dry cough and sore throat

Crossword puzzle answers:  
 Across  
 2. Hands  
 3. Cold  
 4. Sleep  
 7. Vegetables  
 8. Water  
 Down  
 1. Vaccine  
 4. Sick  
 5. Provider  
 6. Flu

For more information on the flu and its activity in your area, reach out to your PCP or visit the Centers for Disease Control and Prevention at [cdc.gov](https://www.cdc.gov).



Here are some things you can do to help prevent the spread of the flu:



**Get a flu vaccine** at or before the beginning of flu season.



**Avoid close contact** with those who have the flu whenever possible.



**Wash my hands** often with soap and water.



**Cover my nose and mouth** with a tissue when coughing or sneezing.



**Avoid touching** my eyes, nose and mouth.

# Flu shots

WHAT?

The Centers for Disease Control and Prevention (CDC) recommends **everyone 6 months of age and older** get an injectable flu vaccine.

WHEN?

The flu season usually peaks in **January**, so getting a flu shot as soon as the vaccine becomes available in the fall allows your body time to develop the necessary antibodies to protect against the flu before it reaches your community.

WHERE?

- ✓ Your PCP
- ✓ Any of our network pharmacies if you're age 21 or older
- ✓ Your local health department

If you're an adult 65 years or older, talk with your provider about getting a pneumonia vaccine as well.

## It may be time for a new behavioral health provider

It's important for you to get the right care from your providers. When you become an adult, you can choose to change from a provider who specializes in care for children or teens to a provider who focuses on treating adults. This includes providers for physical and behavioral health. We can help if you want to change. We can also help you transfer your medical records.

Start by asking your current PCP or behavioral health provider for a recommendation for a new adult PCP or behavioral health provider. We're here to help, too. You can change your PCP or behavioral health provider at any time. It's easy with our Find a Doctor tool at [www.myamerigroup.com/dc/care/find-a-doctor.html](http://www.myamerigroup.com/dc/care/find-a-doctor.html). Or, call Member Services at 1-800-600-4441 (TTY 711).



# Preparémonos para permanecer sanos

## durante la temporada de influenza



La gripe (influenza) es una infección viral que habitualmente aparece de repente y sin enfermedades previas. Algunos de los síntomas a los que hay que estar atentos son:

- Fiebre
- Dolores corporales
- Dolor de cabeza
- Tos seca
- Fatiga inusual

La peor etapa de la enfermedad suele durar al menos 3 o 4 días, pero puede llevar hasta dos semanas volver a sentirse completamente bien.

Como es un virus, los antibióticos no surten efecto. A menudo, es mejor tratarla en casa, con hidratación y reposo. Si los síntomas persisten o empeoran, llame a su proveedor de cuidado primario (PCP) de inmediato. Si no puede comunicarse con el PCP, vaya a una unidad de cuidado de urgencia o a una sala de emergencias.

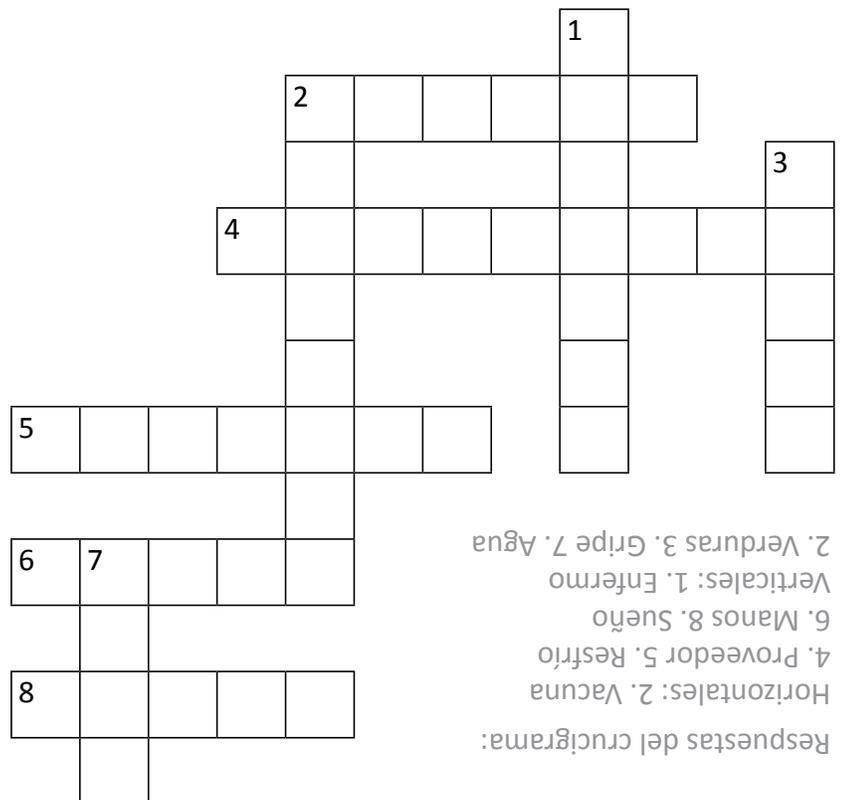
¿Cómo puede prepararse para la temporada de influenza y mantenerse sano?  
Aquí tiene un crucigrama divertido para empezar:

### Horizontales

2. Reduce el riesgo de que se contagie la gripe todos los años
4. Esta persona puede responder sus preguntas sobre la gripe y la vacuna
5. Síntomas similares a la gripe pero más leves
6. Lavárselas ayuda a minimizar que se contagie la gripe
8. Manera en que el cuerpo descansa y se recupera

### Verticales

1. Mantenerse alejado de las personas que están así ayuda a prevenir el contagio de la gripe
2. Proveen vitaminas y nutrientes para fortalecer el sistema inmunológico
3. Infección viral cuyos síntomas son fiebre, dolor en el cuerpo, dolor de cabeza, tos seca y dolor de garganta
7. Beber más cantidad de esto ayuda a hidratar el cuerpo



Respuestas del crucigrama:  
Horizontales: 2. Vacuna  
4. Proveedor 5. Resfrió  
6. Manos 8. Sueño  
Verticales: 1. Enfermo  
2. Verduras 3. Gripe 7. Agua

Para obtener más información sobre la influenza y cómo se expande en su área, consulte a su PCP o visite los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades en [cdc.gov](http://cdc.gov).



A continuación le indicamos algunas cosas que puede hacer para prevenir el contagio de la influenza:



**Vacúnese contra la influenza** cuando comience la temporada o antes.



**Evite el contacto cercano** con personas que tengan influenza siempre que sea posible.



**Lávese las manos** con agua y jabón con frecuencia.



**Cúbrase la nariz y la boca** con un pañuelo de papel al toser o estornudar.



**Evite tocarse** los ojos, la nariz y la boca.

# Vacunas contra la influenza

¿Qué?

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) recomienda **que todas las personas a partir de los 6 meses de vida** se coloquen la vacuna contra la influenza.

¿Cuándo?

Generalmente, la temporada de influenza alcanza su pico en **enero**, de modo que colocarse la vacuna antigripal tan pronto como esté disponible en el otoño le da tiempo a su cuerpo para que desarrolle los anticuerpos necesarios para protegerlo contra la influenza antes de que esta se extienda en su comunidad.

¿Dónde?

- ✓ Su PCP
- ✓ Cualquiera de las farmacias de la red si tiene 21 años o más
- ✓ Su departamento de salud local

**Si usted tiene 65 años o más, consulte a su proveedor si también debe colocarse la vacuna contra la neumonía.**

## Quizás sea el momento de cambiar de proveedor de salud del comportamiento

Es importante que sus proveedores le brinden el cuidado adecuado. Cuando se convierte en adulto, usted puede elegir cambiar de un proveedor que se especializa en el cuidado para niños o adolescentes a un proveedor que se enfoca en la atención para adultos. Esto incluye proveedores de salud física y del comportamiento. Nosotros podemos ayudarlo si quiere realizar el cambio. También podemos ayudarlo a transferir su historia clínica.

Para comenzar, pídale a su proveedor de cuidado primario (PCP) o proveedor de salud del comportamiento actual que le recomienden otro PCP o proveedor de salud del comportamiento que trate adultos. Nosotros también podemos ayudar. Puede cambiar su PCP o proveedor de salud del comportamiento en cualquier momento. Es muy sencillo con la herramienta Find a Doctor (Encontrar un doctor) en [www.myamerigroup.com/dc/care/find-a-doctor.html](http://www.myamerigroup.com/dc/care/find-a-doctor.html). También puede llamar a Servicios al Miembro al 1-800-600-4441 (TTY 711).



Try this healthy summer recipe!

# Salmon with olive vinaigrette

## Salmon with olive vinaigrette

### Ingredients

- 1/2 cup extra-virgin olive oil
- 1/4 cup red wine vinegar
- 1/2 cup pitted Nicoise olives
- 1/4 teaspoon chile de arbol powder or cayenne pepper
- 2 cloves garlic, chopped
- 1 tablespoon dijon mustard
- 1 tablespoon honey
- Kosher salt and freshly ground black pepper
- 4 6-ounce salmon fillets

### Directions

Combine the olive oil, vinegar, olives, chile de arbol powder, garlic, mustard and honey in a blender until smooth. Season with salt and black pepper.

Place the salmon in a small baking dish; pour 1/2 cup of the olive vinaigrette on top and marinate 15 minutes. Preheat a grill to high, or place a grill pan over high heat.

Remove the salmon from the marinade; season with salt and black pepper. Grill 3 to 4 minutes per side, brushing with the remaining vinaigrette every two minutes.



Source: [www.foodnetwork.com/grilling/healthy/photos/fresh-healthy-summer-recipes](http://www.foodnetwork.com/grilling/healthy/photos/fresh-healthy-summer-recipes)

## Our Notice of Privacy Practices

This type of notice explains how medical information about you may be used and disclosed by Amerigroup District of Columbia, Inc. It also tells you how to access this information. The notice follows the privacy regulations set by the Health Insurance Portability and Accountability Act (HIPAA). If you would like a copy of our Notice of Privacy Practices, please call Member Services at the phone number listed on your ID card, or go online to [www.myamerigroup.com/DC](http://www.myamerigroup.com/DC).

## Making decisions on care and services



Sometimes we need to make decisions about how we cover care and services. This is called Utilization Management (UM). Our UM process is based on the standards of the National Committee for Quality Assurance (NCQA). All UM decisions are based on medical needs and current benefits only. We do this for the best possible health outcomes for our members. We also don't tell or encourage providers to underuse services. And we don't create barriers to getting health care. Providers and others involved in UM decisions do not get any reward for limiting or denying care. When we hire, promote, or fire providers or staff, it isn't based on their likelihood to deny benefits.

*Make Health Happen* is published by Amerigroup to give information. It is not a way to give personal medical advice. Get medical advice directly from your physician. ©2018. All rights reserved. Printed in the USA.

¡Pruebe esta receta de verano saludable!

# Salmón con vinagreta de aceitunas

## Salmón con vinagreta de aceitunas

### Ingredientes

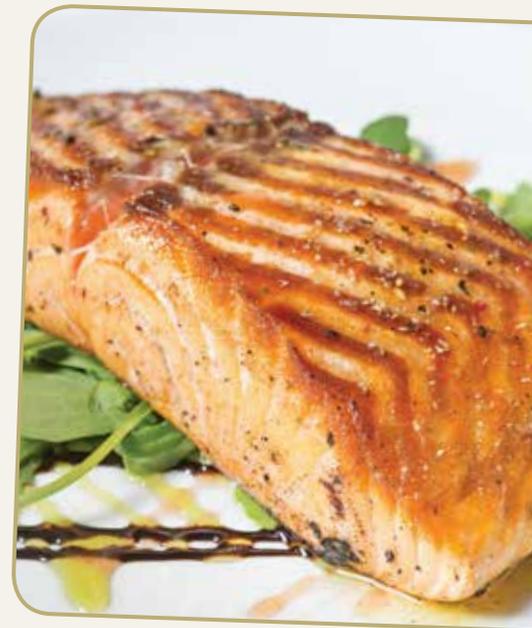
- 1/2 taza de aceite de oliva extra virgen
- 1/4 taza de vinagre de vino tinto
- 1/2 taza de aceitunas negras sin carozo
- 1/4 cucharadita de chile de árbol en polvo o pimienta de cayena
- 2 dientes de ajo picados
- 1 cucharadita de mostaza de Dijon
- 1 cucharadita de miel
- Sal Kosher y pimienta negra recién molida

### Indicaciones

Mezcle el aceite de oliva, el vinagre, las aceitunas, el chile de árbol en polvo, el ajo, la mostaza y la miel en una licuadora hasta lograr una consistencia homogénea. Condimente con la sal y la pimienta negra.

Coloque el salmón en una fuente pequeña para horno; vierta 1/2 taza de la vinagreta de aceitunas por encima y deje marinar durante 15 minutos. Precaliente una parrilla a fuego alto o coloque una sartén para asar sobre el fuego alto.

Retire el salmón de la marinada y condimente con la sal y la pimienta negra. Cocine de 3 a 4 minutos cada lado, y cepille con la vinagreta restante cada dos minutos.



Fuente: [www.foodnetwork.com/grilling/healthy/photos/fresh-healthy-summer-recipes](http://www.foodnetwork.com/grilling/healthy/photos/fresh-healthy-summer-recipes)

## Nuestro aviso de prácticas de privacidad

En este tipo de aviso, se explica cómo Amerigroup District of Columbia, Inc. puede utilizar y divulgar su información médica. También se le informa cómo puede hacer para acceder a esta información. El aviso cumple con las normas de privacidad establecidas por la Ley de Responsabilidad y Transferibilidad de Seguros Médicos (HIPAA). Si desea una copia de nuestro aviso de prácticas de privacidad, llame a Servicios al Miembro al teléfono que figura en su tarjeta de identificación o visite [www.myamerigroup.com/DC](http://www.myamerigroup.com/DC).

Seamos saludables es una publicación de Amerigroup con fines informativos. No pretende dar consejos médicos personales. Solicite recomendaciones médicas directamente a su médico. ©2018. Todos los derechos reservados. Impreso en EE. UU.

## Cómo tomar decisiones sobre los cuidados y los servicios

Algunas veces, debemos tomar decisiones sobre cómo cubrimos los cuidados y servicios. Esto se denomina administración de utilización (UM). Nuestro proceso de UM se basa en los estándares del Comité Nacional de Garantía de Calidad (NCQA). Todas las decisiones de UM se toman únicamente en función de las necesidades médicas y los beneficios actuales. Esto es así porque queremos lograr los mejores resultados de salud posibles para nuestros miembros. Tampoco solicitamos ni alentamos a los proveedores a que infrutilicen los servicios. Además, no generamos obstáculos para obtener cuidado de la salud. Los proveedores y otras personas involucradas en la toma de decisiones de UM no reciben ninguna recompensa por limitar o denegar el cuidado. Cuando contratamos, ascendemos o despedimos a proveedores o miembros del personal, no lo hacemos en función de la probabilidad de que denieguen beneficios.



An Anthem Company

P.O. Box 62509  
Virginia Beach, VA 23466-2509



Make **Health HAPPEN** | **SEAMOS saludables**

## Salud en familia, diversión y actividad física

¡Hacer actividad en familia es una manera divertida para que todos muevan el cuerpo!

¿Pero, cómo comenzar? Con cambios pequeños en la rutina de la familia para lograr una vida más saludable y activa. Procuren ejercitarse una hora todos los días con actividades que todos disfruten.

A continuación le indicamos algunas ideas que usted y su familia pueden poner en práctica juntos:

- Viajar al zoológico nacional
- Organizar una fiesta de baile para toda la familia
- Visitar el monumento en memoria de Martin Luther King Jr., de Lincoln o ir al National Mall
- Pasear en bicicleta en familia por el Arboretum Nacional de Estados Unidos
- Explorar el planetario en el parque de Rock Creek
- Nadar en familia en el centro de natación del vecindario
- Caminar hacia un parque local o dar vueltas manzana

Propónganse pasar tiempo frente a la pantalla (televisión, celular) dos horas o menos por día. ¡Descubran lo divertido que es estar al aire libre!

