

Make Health HAPPEN SEAMOS Saludables



Fall 2018 | Otoño de 2018 | www.myamerigroup.com/GA



Benefits beyond what you expect

At Amerigroup Community Care, we're about more than doctor visits. Our members get lots of special, fun extras called value-added benefits (VABs). You may qualify for all this and more at no cost to you.

For kids:

- Girl or Boy Scouts membership for all ages
- Boys & Girls Club annual membership

For teens and young adults:

- Old Navy® or Foot Locker® gift cards for grades 9-12 with all A's
- Oil changes and gas cards for ages 18 and up, in college



For all:

- Exercise kit with a gym bag, supplies and more for eligible members
- Gym voucher for eligible members in participating gyms
- Weight Watchers® meetings for eligible members 10 and up



These are just a few of our VABs. To see a full list, visit www.myamerigroup.com/GA. To learn how to get them, call **1-800-600-4441 (TTY 711)**.

Beneficios que superan sus expectativas

En Amerigroup Community Care, somos más que visitas al doctor. Nuestros miembros reciben muchos adicionales especiales y entretenidos, que se llaman beneficios complementarios (VAB, por sus siglas en inglés). Usted podría calificar para todo esto y más, sin costo alguno para usted.

Para niños:

- Membresía de Girl or Boy Scouts para todas las edades
- Membresía anual de Boys & Girls Club



BOYS & GIRLS CLUB

Para adolescentes y jóvenes adultos:

- Tarjetas de regalo de Old Navy® o Foot Locker® para los que cursen los grados 9 a 12 y tengan calificación perfecta
- Cambio de aceite y tarjetas de gasolina para aquellos que tengan 18 años o más y estén en la universidad

Para todos:

- Kit de ejercicios con un bolso para el gimnasio, artículos y mucho más para madres elegibles
- Cupones para usar en los gimnasios participantes para miembros elegibles
- Reuniones de Weight Watchers® para miembros elegibles mayores de 10 años

Estos son solo algunos de nuestros VAB. Si desea obtener una lista completa, visite www.myamerigroup.com/GA. Para recibir más información sobre cómo obtenerlos, llame al **1-800-600-4441 (TTY 711)**.

Help stop the flu this year!

To learn more about the flu and its effects in your area, talk to your PCP or visit your local health department.

Influenza (flu) is a viral infection that starts quickly, without warning.

Some signs of the flu are:

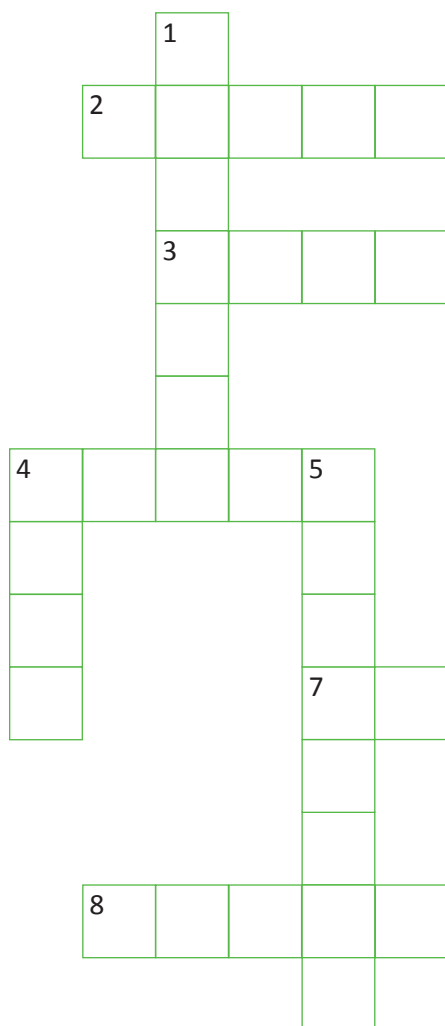
- Fever
- Body aches
- Headache
- Dry cough
- Fatigue



If you get the flu, here's what to expect

- The worst part of the flu tends to last 3 to 4 days, but it can take up to two weeks to feel 100%.
- Since it's a virus, antibiotics won't help. It's often best treated at home by drinking lots of water and getting lots of rest.
- If symptoms persist or get worse, call your primary care provider (PCP) right away. If you can't reach them, go to an urgent care clinic or the ER.

Complete the puzzle to learn some simple, easy tips that can help prevent the flu:



Across

2. Wash these to help prevent 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 the shot
6. A viral infection that causes 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

Remember, to help prevent the flu from spreading:



- ❑ **Get a flu shot** at or before the beginning of flu season.



- ❑ **Avoid close contact** with those who have the flu.



- ❑ **Wash your hands** often with soap and water.



- ❑ **Cover your nose and mouth** with a tissue when coughing or sneezing.



- ❑ **Avoid touching** your eyes, nose and mouth.



Flu shots

Who needs a flu shot?

The Centers for Disease Control and Prevention (CDC) recommends **everyone ages 6 months and older** get a flu shot.

When?

The flu season usually peaks in **January**. So getting a flu shot in the fall allows your body time to develop antibodies that protect against the flu before it spreads.

Where?

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

How you use your benefits
And how we pay for them



Sometimes we change the way we pay for certain care and services. This is called Utilization Management (UM).

What our UM program does:

- Identifies what, when and how much of our services are medically needed
- Helps ensure the best possible health results for you as our member
- Follows National Committee for Quality Assurance (NCQA) standards

Our UM program does not:

- Stop certain people from getting health care
- Tell our providers to withhold or give you fewer services
- Reward providers for limiting or denying care
- Hire, promote, or fire providers or staff based on how they approve or deny services

Este año, ayude a erradicar la influenza

Para obtener más información sobre la influenza y sus efectos en su área, hable con su PCP o visite su departamento de salud local.

La influenza (gripe) es una infección viral que se desarrolla rápido, sin aviso.

Algunos signos de la influenza son:

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



Si contrae influenza, esto es lo que se puede esperar

- Por lo general, la peor etapa de la influenza dura de 3 a 4 días, pero puede llevar hasta dos semanas para volver a sentirse bien.
- Como es un virus, los antibióticos no surten efecto. Generalmente, el mejor tratamiento es hacer mucho reposo y tomar mucha agua.
- Si los síntomas continúan o empeoran, llame a su proveedor de cuidado primario (PCP) de inmediato. Si no logra ubicarlo, acuda a una clínica de cuidados de urgencia o a la sala de emergencias.

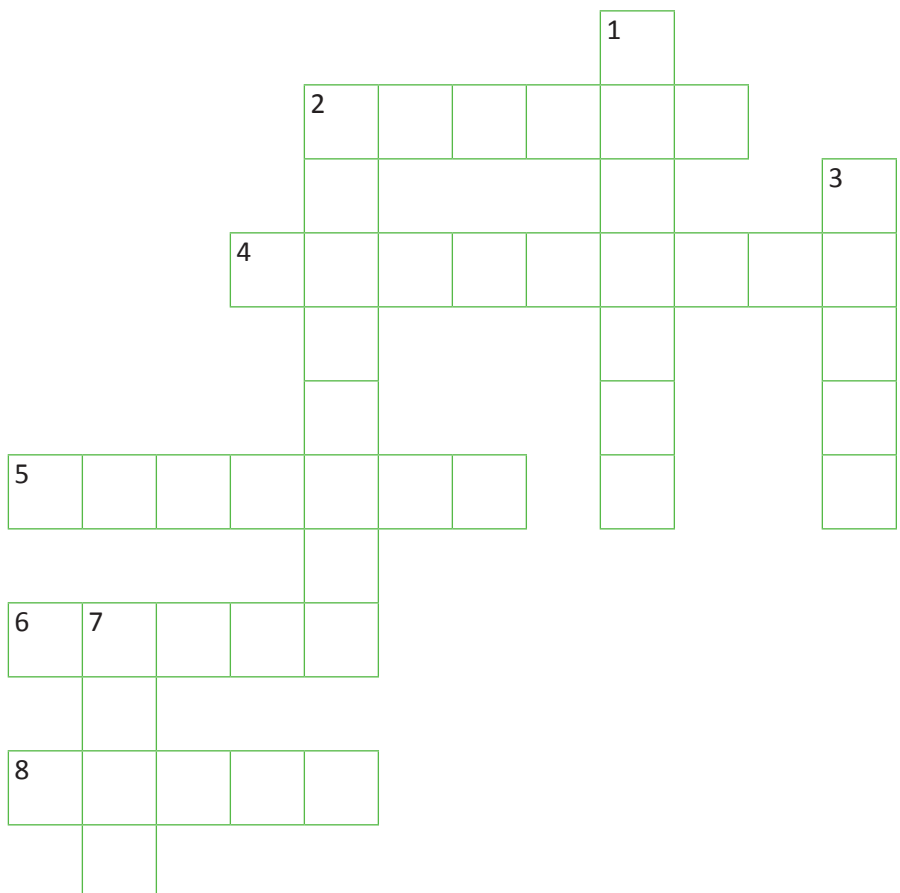
Complete el crucigrama para aprender algunos consejos sencillos que pueden ayudar a prevenir la influenza:

Horizontales

2. Reduce el riesgo de que se contagie la influenza todos los años
4. Esta persona puede responder sus preguntas sobre la gripe y la vacuna
5. Síntomas similares a la influenza pero más leves
6. Lave estas para ayudar a prevenir el contagio de la influenza
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 que produce 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

Recuerde lo siguiente
para prevenir que la
influenza se esparza:



- ❑ Colóquese una
vacuna contra la gripe
antes o al comenzar la
temporada de influenza.



- ❑ Evitar el contacto
cercano con personas
que tienen influenza.



- ❑ 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 antigripales

¿Quiénes la necesitan?

Los Centers for Disease Control and Prevention (CDC) recomiendan que todas las personas **mayores de 6 meses** se vacunen.

¿Cuándo?

Por lo general, la temporada de influenza alcanza su pico en **enero**. De modo que colocarse la vacuna en el otoño le da tiempo a su cuerpo para que desarrolle los anticuerpos necesarios para protegerlo contra la influenza antes de que se esparza.

¿Dónde?

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

Cómo utiliza sus beneficios Y cómo pagamos por estos

En ocasiones cambiamos el método de pago para determinados cuidados y servicios. Esto se denomina Administración de utilización (UM).

Qué hace nuestro programa de UM:

- Identifica qué, cuándo y cuánto de nuestro servicio es necesario por motivos médicos
- Ayuda a garantizar los mejores resultados posibles en materia de salud para usted como nuestro miembro
- Respetar los estándares del National Committee for Quality Assurance (NCQA)

Qué no hace nuestro programa de UM:

- Evitar que ciertas personas reciban cuidado de la salud
- Decirle a nuestros proveedores que eviten prestarle servicios o que le presten menos servicios
- Recompensar a los proveedores por limitar o rechazar los cuidados
- Contratar, ascender o despedir proveedores o personal en función de cómo aprueban o niegan servicios

Healthy weight, healthy living

You've probably heard of body mass index (BMI). But what is it, really? BMI is a number that tells you if you're at a healthy weight for your height. It helps your doctor screen for health problems like diabetes, heart disease and other illnesses. Keeping a healthy weight lowers your chances of getting those illnesses.

BMI applies to both children and adults.

At the next doctor visit, ask the doctor:

- What is your or your child's BMI?
- What does the number mean?
- What can you do to stay healthy, like healthy eating and staying active?



To learn more about healthy eating right now, visit [choosemyplate.gov](https://www.choosemyplate.gov).
To find out your or your child's BMI, visit [cdc.gov/healthyweight/assessing/bmi](https://www.cdc.gov/healthyweight/assessing/bmi) or scan this code with your smartphone.

Be well, stay well with your yearly wellness visit

Yearly doctor visits are important — even when you're not sick. Wellness visits are preventive exams. They may help your doctor catch certain illnesses or diseases early on.



Adults and children (ages 3 and older) should have a wellness visit once a year. If you haven't had a wellness visit this year, schedule one with your PCP. See the chart to learn which checkup or test you or your family may need:

Pregnant women	Prenatal visits (health care visits while pregnant)
New moms	Postpartum checkup (around six weeks after childbirth)
Children ages 12-24 months	Immunizations (shots) and well-child checkups at 12, 18 and 24 months
Children ages 3-17	Well-child checkups that include weight, nutritional and physical activity assessments
Preteens ages 11-13 years	Tdap, HPV and MCV4 shots
Women ages 21-51 years	Well-woman checkup
Women ages 52-64 years	Well-woman checkup and mammogram
Men ages 21-65 years	Yearly wellness checkup
People with asthma	Asthma checkup and controller medication refill
People with diabetes	Diabetes checkup and eye exam
People with high blood pressure	Blood pressure screenings as recommended by your doctor
People with sore throats	Strep test from your provider before taking antibiotics for treatment

Peso sano, vida sana

Es probable que haya escuchado hablar sobre el índice de masa corporal (IMC). Pero, ¿qué es en realidad? El IMC es un número que indica si tiene un peso saludable según su altura. Le ayuda a su doctor a detectar problemas de salud, como diabetes, enfermedades cardíacas y otras enfermedades. Mantener un peso saludable reduce las probabilidades de contraer alguna de esas enfermedades.

El IMC aplica tanto para niños como adultos.

En su próxima visita al doctor, pregunte lo siguiente:

- ¿Cuál es su IMC o el IMC de su hijo?
- ¿Qué significa el número?
- ¿Qué puede hacer para mantenerse saludable?
Por ejemplo, comer sano y realizar actividad.

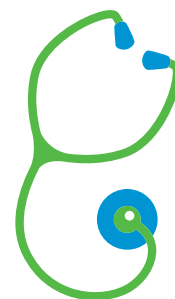


Si quiere obtener más información sobre alimentación saludable ahora, visite choosemyplate.gov/multilanguage-spanish. Para conocer su IMC o el de su hijo, visite cdc.gov/healthyweight/assessing/bmi o escanee este código con su teléfono inteligente.

Siéntase bien y manténgase saludable con su visita de bienestar anual

Las visitas anuales al doctor son importantes, incluso cuando no está enfermo. Las visitas de bienestar son exámenes preventivos. Podrían ayudar a su doctor a detectar ciertas enfermedades prematuramente.

Los adultos y niños (mayores de 3 años) deberían realizar una visita de bienestar una vez al año. Si no ha ido a una visita de bienestar este año, programe una con su PCP. Consulte la tabla para saber qué chequeo o examen podría necesitar usted o su familia:



Mujeres embarazadas	Visitas prenatales (visitas de cuidado de la salud durante el embarazo)
Madres recientes	Chequeo posparto (aproximadamente seis semanas después del parto)
Niños de 12 a 24 meses	Inmunizaciones (vacunas) y chequeos de niño sano a los 12, 18 y 24 meses
Niños de 3 a 17 años	Chequeos de niño sano que incluyen evaluaciones de peso, nutrición y actividad física
Preadolescentes de 11 a 13 años	Vacunas DTPa, HPV y MCV4
Mujeres de 21 a 51 años	Chequeos de mujer sana
Mujeres de 52 a 64 años	Chequeos de mujer sana y mamografía
Hombres de 21 a 65 años	Chequeo de bienestar anual
Personas con asma	Chequeo de asma y control de resurtido de medicamentos
Personas con diabetes	Chequeo de diabetes y examen ocular
Personas con hipertensión arterial	Análisis de la presión arterial según lo recomendado por su doctor
Personas con dolor de garganta	Prueba para estreptococos de su proveedor antes de tomar antibióticos para el tratamiento



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



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

Privacy matters

Learn how we protect yours

We want you to know that we take your privacy very seriously. Our Notice of Privacy Practices (NOPP) tells you:

- How we protect, use and disclose your health information
- How you can get a copy of your records
- How we follow the Health Insurance Portability and Accountability Act (HIPAA)



To get a copy of our NOPP, call **1-800-600-4441 (TTY 711)**. You can also read it on our website, **www.myamerigroup.com/GA**.

La privacidad nos importa

Conozca cómo protegemos la suya

Queremos que sepa que valoramos su privacidad muy seriamente. Nuestra notificación de prácticas de privacidad (NOPP) explica lo siguiente:

- Cómo protegemos, usamos y divulgamos su información de salud
- Cómo puede obtener una copia de sus expedientes
- Cómo seguimos la Ley de Responsabilidad y Transferibilidad de Seguros Médicos (HIPAA)



Para obtener una copia de nuestra NOPP, llame al **1-800-600-4441 (TTY 711)**. También puede verla en nuestro sitio web **www.myamerigroup.com/GA**.

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

Seamos saludables es una publicación de Amerigroup para brindar información. No pretende dar consejos médicos personales. Pida asesoramiento directamente a su médico. ©2018. Todos los derechos reservados. Impreso en EE. UU.