

# Make Health Happen

## Seamos saludables



Vol. 1, 2015

### Website redesign with you in mind!

What would you like to know about being healthier or managing a health condition?

Check out what's new at [www.myamerigroup.com/GA](http://www.myamerigroup.com/GA).

Our new **Health and Wellness** section is filled with:

- **Interactive tools** – such as a BMI calculator or a quiz to see if you're ready to stop smoking.
- **Easy-to-read articles** – on topics like identifying your asthma triggers and living with a heart condition.
- **Useful apps** – to help you track your progress and reach your health goals.
- **Helpful resources** – linking you to other sites where you can learn even more and find support in your community.

Visit one of our Health Centers. Search the Health A-Z library. Download a useful smartphone app. Log in today to <https://www.myamerigroup.com/GA/Pages/healthwellness.aspx#overview> or scan this image with your smartphone.



See how we've designed our site with you and your health and wellness in mind.

### ¡Nuevo diseño del sitio web pensando en usted!

¿Qué le gustaría saber acerca de gozar de mejor salud o cómo controlarse una afección de salud?

Lea sobre las novedades en [www.myamerigroup.com/GA](http://www.myamerigroup.com/GA).

Nuestra nueva sección de **Salud y Bienestar** está repleta de:

- **Herramientas interactivas** – como una calculadora del índice de masa corporal (IMC) o una prueba para ver si está listo para dejar de fumar.
- **Artículos de fácil lectura** – sobre temas como la identificación de los factores desencadenantes del asma y cómo vivir con una enfermedad del corazón.
- **Aplicaciones útiles** – para ayudarlo a seguir su progreso y alcanzar sus metas de salud.
- **Recursos útiles** – que lo llevan a otros sitios web donde puede aprender aún más y encontrar apoyo en su comunidad.

Visite uno de nuestros centros de salud. Haga consultas en la biblioteca de la Salud de la A a la Z. Descargue una útil aplicación para teléfonos inteligentes. Inicie sesión hoy mismo en <https://www.myamerigroup.com/GA/Pages/healthwellness.aspx#overview> o escanee esta imagen con su teléfono inteligente.

Vea cómo hemos diseñado nuestro sitio web pensando en usted y su salud y bienestar.

INSIDE:  
Stay ahead of the flu

ADENTRO:  
Adelántese a la gripe

Member Services  
24-hour Nurse HelpLine  
1-800-600-4441  
Foster Care and Juvenile Justice Intake Line:  
1-855-661-2121

Servicios al Miembro  
24-hour Nurse HelpLine  
(Línea de Ayuda de Enfermería de 24 horas)  
1-800-600-4441

Línea de atención para cuidado de crianza y justicia de menores:  
1-855-661-2121



Our TTY number has changed! If you are deaf or hard of hearing, please dial 711.

¡Nuestro número de TTY ha cambiado! Si es sordo o tiene problemas de audición, llame por favor al 711.

# Stay ahead of the flu

Protecting yourself from the flu is easy. As an Amerigroup Community Care member, you can get a flu shot for free:

-  From your primary care provider (PCP)
-  At one of our network pharmacies if you're age 18 or older
-  At your local health department or free clinic

The Centers for Disease Control and Prevention (CDC) want everyone **6 months of age and older** to receive **the flu vaccine each year**. What are you likely to experience if you get the flu? What can you do to help stay healthy during flu season?

## If you get the flu, you may:

- Feel bad for several days
- Run a high fever
- Have aches and pains
- Develop complications that can lead to more serious illness, hospitalization or even death
- Pass the flu onto other family members who may be more likely to get very sick

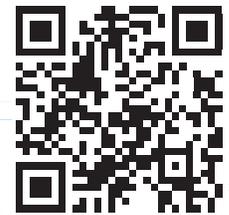
## You can protect yourself from the flu by:

- Getting a flu shot each year, which is the single best way to prevent infection
- Washing your hands often
- Avoiding those that have the flu
- Eating well
- Drinking plenty of water
- Getting enough sleep

Seasonal flu may strike anywhere at any time. You can stay ahead of the virus by protecting yourself with the flu vaccine. Children and those people age 65 or older are usually most at risk.

How can you find out how active the flu is in your state or your city?

Go online to [www.cdc.gov/flu](http://www.cdc.gov/flu) or scan this image with your smartphone.



# Adelántese a la gripe

Es fácil protegerse de la gripe. Como miembro de Amerigroup Community Care, puede obtener la vacuna contra la gripe:

-  A través de su proveedor de atención primaria (PCP)
-  En una de nuestras farmacias de la red, si usted es mayor de 18 años de edad
-  En el departamento de salud

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) quieren que toda persona de 6 meses de edad en **adelante** reciba **la vacuna contra la gripe**. ¿Qué es lo que probablemente le pasará si le da la gripe? ¿Qué puede hacer usted para conservar la salud durante la temporada de la gripe?

¿Cómo puede averiguar qué tan activa está la gripe en su estado o su ciudad?

Inicie sesión en [www.cdc.gov/flu](http://www.cdc.gov/flu) o escanee esta imagen con su teléfono inteligente.

## Si le da gripe podría:

- Sentirse mal durante varios días
- Tener fiebre alta
- Tener achaques y dolores
- Sufrir complicaciones que pueden dar lugar a problemas más graves como enfermedad, hospitalización o incluso la muerte
- Contagiar la gripe a otros miembros de la familia que pueden ser más propensos a enfermarse gravemente

## Para protegerse de la gripe puede:

- Ponerse la vacuna contra la gripe cada año, que es la mejor manera de prevenir la infección
- Lavarse las manos con frecuencia
- Evitar a quienes tienen la gripe
- Consumir alimentos saludables
- Beber bastante agua
- Dormir lo suficiente

La gripe estacional puede atacar en cualquier lugar y en cualquier momento. Puede mantenerse a la vanguardia del virus protegiéndose con la vacuna contra la gripe. Los niños y las personas mayores de 65 años por lo general corren mayor riesgo.

# The path to a healthier you..

It can be hard to find the time or the motivation to get fit.  
But by choosing to be more active, you will:

- Strengthen your heart
- Lower your blood pressure
- Increase your flexibility
- Have more energy
- Sleep better
- Feel better

Here are some ways we've made it easier for you to make healthy eating and exercise a part of your daily life:

- Free gym voucher toward cost of membership for eligible adult members in participating areas.
- Free Weight Watchers meetings for qualified members ages 10+ to attend a set number of meetings. (You must have a diagnosis of obesity from your doctor.)
- A free Sesame Street cookbook for eligible kids ages 5-12.
- Our **Being Healthy Brings Rewards** program where just doing things that are good for your health can make you eligible to enter into drawings to win prizes like gift cards, a Wii and more.
- Our **Power Zone**® program for eligible kids offers information on exercise, making healthy choices and more.

## Amerigroup pays for sports physicals!

Members ages 8-18 who are current on their yearly preventive health screening can receive a **free** sports physical.

## El camino hacia una mejor salud para usted

Puede ser difícil encontrar el tiempo o la motivación para ponerse en forma. Pero al optar por hacer más actividad física, usted podrá:

- Fortalecer su corazón
- Reducir su presión arterial
- Aumentar su flexibilidad
- Tener más energía
- Dormir mejor
- Sentirse mejor

### ¡Amerigroup paga los exámenes físicos para deportes!

Los miembros de 8 a 18 años de edad que están al día en su examen anual de salud preventiva pueden recibir un examen físico para deportes **gratis**.

Estas son algunas de las cosas que hemos hecho para que sea más fácil para usted incorporar la alimentación sana y el ejercicio en su vida cotidiana:

- Vale gratuito para el gimnasio aplicable al costo de la inscripción para los miembros adultos elegibles en áreas participantes.
- Reuniones de Weight Watchers gratuitas para los miembros calificados a partir de los 10 años de edad para asistir a una cantidad determinada de reuniones. (Su doctor debe haberle diagnosticado obesidad.)
- Un libro de cocina de Plaza Sésamo gratuito para niños elegibles de 5 a 12 años de edad.
- Nuestro programa **La salud tiene sus recompensas** en el que tan sólo hacer las cosas que son buenas para su salud puede ser suficiente para calificar para sorteos con premios como tarjetas de regalo, un Wii y más.
- Nuestro programa **Power Zone**® para niños elegibles ofrece información sobre ejercicio, sobre cómo tomar decisiones sanas y más.

# Managing ADHD

**Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD)** is a behavioral disorder often identified in children. Children with ADHD may have trouble focusing, learning or could be overly active.

## How can I help my child with ADHD?

- Get help early.
- Schedule a doctor visit at the start of the school year to confirm the proper medication and dose.
- Any time medication is started, changed or restarted, schedule another visit within 30 days to make sure it is working and there are no unwanted side-effects.
- Take your child to two to three additional visits within nine months.
- Join a support group.
- Boost your child's confidence by pointing out positive behaviors, no matter how small.
- Take care of yourself, too.



For more information on helping your child live better with ADHD, visit the Centers for Disease Control and Prevention (CDC) at

[www.cdc.gov/actearly](http://www.cdc.gov/actearly).

For urgent medical questions, you can call the Amerigroup 24-hour Nurse HelpLine at 1-800-600-4441 (TTY 711).



# Manejo del TDAH

**El Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH)** es un trastorno de la conducta que se identifica a menudo en los niños. Los niños con el TDAH pueden tener problemas de concentración, aprendizaje o podrían ser demasiado activos.

## ¿Cómo puedo ayudar a mi hijo si tiene el TDAH?

- Obtenga ayuda temprano.
- Haga cita para una consulta con el doctor al comienzo del año escolar para confirmar el medicamento y la dosis adecuada.
- En cualquier momento que comience, cambie o vuelva a comenzar un medicamento, haga otra cita en un plazo de 30 días para asegurarse de que está funcionando y no hay efectos secundarios indeseables.
- Lleve a su hijo a dos o tres consultas más en los siguientes nueve meses.
- Únase a un grupo de apoyo.
- Mejore la autoconfianza de su hijo señalando las conductas positivas, aunque sean mínimas.
- Usted también debe cuidarse.

Para obtener más información que ayude a su hijo a vivir mejor con el TDAH, visite los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) en [www.cdc.gov/actearly](http://www.cdc.gov/actearly). Para preguntas médicas urgentes, llame gratis a Nurse HelpLine (Línea de Ayuda de Enfermería de 24 horas) de Amerigroup al 1-800-600-4441 (TTY 711).



# Getting a mammogram

**You may wonder when to get your first mammogram.** Experts suggest having your first mammogram at age 50, unless breast cancer runs in your family. Then you should begin them at an earlier age. The best person to help you make this decision is your doctor.

**What is breast cancer?** Breast cancer is when healthy breast cells grow out of control. Cancerous tumors or lumps can develop. Without early treatment, cancer can spread to other organs. That's why it's important to get regular mammograms. Many women have wrong information about breast health.

## Know the facts, dismiss the myths

- Myth: If I find a lump, I have cancer.  
Fact: Most breast lumps aren't cancerous. If you find one, see your doctor.
- Myth: If I do monthly self-exams, there is no need to get a mammogram.  
Fact: A mammogram can find smaller lumps than you could feel doing a breast self-exam.
- Myth: I only need a mammogram if breast cancer runs in my family.  
Fact: Many breast cancers happen in women with no family history.
- Myth: Mammograms hurt.  
Fact: Mammograms are awkward, but trained technicians make your experience as comfortable as possible.
- Myth: Once I have one mammogram, I don't have to go back again.  
Fact: Experts recommend that women ages 50-74 get a mammogram every two years.



# Cómo hacerse una mamografía

**Quizás se pregunte cuándo hacerse su primera mamografía.** Los expertos sugieren que su primera mamografía sea a los 50 años de edad, a menos que haya antecedentes de cáncer de mama en su familia. En ese caso, debe comenzar a una edad más temprana. La mejor persona para ayudarle a tomar esta decisión es su doctor.

**¿Qué es el cáncer de mama?** El cáncer de mama es cuando las células mamarias sanas crecen descontroladamente. Pueden formarse tumores o bultos cancerosos. Sin el tratamiento temprano, el cáncer puede propagarse a otros órganos. Por eso es importante hacerse mamografías periódicas. Muchas mujeres tienen conocimientos erróneos acerca de la salud de los senos.

## Sepa la verdad, descarte los mitos

- Mito: Si me encuentro un bulto, tengo cáncer.  
Realidad: La mayoría de los bultos en los senos no son cancerosos. Si se encuentra uno, vaya al doctor.
- Mito: Si me hago autoexámenes mensuales, no hay necesidad de hacerme una mamografía.  
Realidad: La mamografía puede encontrar bultos más pequeños de lo que usted puede palpar haciéndose su examen de los senos.
- Mito: Solamente tengo que hacerme una mamografía si hay cáncer de mama en mi familia.  
Realidad: Muchos cánceres de mama ocurren en mujeres que no tienen antecedentes familiares.
- Mito: Las mamografías duelen.  
Realidad: Las mamografías son incómodas, pero las especialistas capacitadas harán que su experiencia sea lo más cómoda posible.
- Mito: Una vez que me haya hecho una mamografía, no tengo que hacerme ninguna otra.  
Realidad: Los expertos recomiendan que las mujeres de 50 a 74 años de edad se hagan una mamografía cada dos años.





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

## 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 do not get any reward for limiting or denying care. And when we decide to hire, promote or fire staff, we don't base it on that they might or we think they might deny or would be likely to deny benefits.

## Our Notice of Privacy Practices

This type of notice explains how medical information about you may be used and disclosed by Amerigroup Community Care. 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/GA](http://www.myamerigroup.com/GA).

*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. ©2015. All rights reserved. Printed in the USA.

## La toma de decisiones sobre atención médica y servicios

A veces, tenemos que tomar decisiones acerca de cómo cubrimos la atención médica y los servicios. A esto se le llama Administración de la utilización (en inglés se abrevia UM). Nuestro proceso de UM se basa en las normas de la Comisión Nacional de Aseguramiento de la Calidad (National Committee for Quality Assurance, NCQA). Todas las decisiones de la UM se basan solamente en las necesidades médicas y los beneficios actuales. Esto lo hacemos para que nuestros miembros obtengan los mejores resultados posibles de salud. Tampoco pedimos ni alentamos a los proveedores de servicios que utilicen menos servicios. Y no creamos barreras para la obtención de servicios de atención médica. Los proveedores no reciben ninguna recompensa por limitar o negar atención médica. Y cuando decidimos contratar, ascender o despedir a personal, no lo hacemos pensando en que podrían negar o probablemente negarían los beneficios.

## Nuestro aviso sobre las prácticas de privacidad

Este tipo de aviso explica de qué manera Amerigroup Community Care puede utilizar y divulgar la información médica de usted. También le explica cómo puede consultar esa información. El aviso observa los reglamentos de privacidad dispuestos por la Ley de Transferibilidad y Responsabilidad del Seguro Médico (Health Insurance Portability and Accountability Act, HIPAA). Si desea una copia de nuestras Prácticas de privacidad, llame a Servicios al Miembro al número indicado en su tarjeta de identificación o visite [www.myamerigroup.com/GA](http://www.myamerigroup.com/GA).

Amerigroup publica *Seamos saludables* para proporcionar información. No es una manera de proporcionar consejo médico personal. Los consejos médicos deben provenir directamente de su doctor. ©2015. Todos los derechos reservados. Impreso en EE.UU.