

SEAMOS Saludables

Vol. 4, 2018 | www.myamerigroup.com/IA



Desde el 1 de enero de 2019,

¡añadimos nuevas Healthy Rewards!

¡Su salud es nuestra prioridad! Y nuestro programa Healthy Rewards está aquí para ayudarle a mantenerla en un estado óptimo. Cada vez que se haga ciertos chequeos, exámenes o resurtidos, ¡le pagaremos por ello!

Consulte nuestras nuevas recompensas en el cuadro a continuación.

Nuevas Healthy Rewards cuando se hace un(a):

Chequeo de bienestar anual (todas las edades)

Examen de detección de cáncer de mama

Vacuna contra el HPV

Vacuna contra la influenza

Análisis de HbA1c (azúcar en sangre) (si tiene diabetes)

Resurtido de medicamentos para la depresión

Resurtido de medicamentos para la esquizofrenia o el trastorno bipolar

Cita de seguimiento dentro de los 30 días de haber recibido el alta por un problema de salud mental o del comportamiento

Se aplican ciertos límites.



Estas son solo nuestras nuevas recompensas. Para conocer el resto y cómo inscribirse, visite www.myamerigroup.com/HealthyRewards o llame al 1-877-868-2004. Se aplican límites y exclusiones.



Mantenga su diabetes bajo control

✓ Chequeos y más chequeos para una salud en apogeo

La diabetes puede ser difícil de manejar. Por ello es importante que consulte con su doctor para hacerse chequeos frecuentes e imágenes diagnósticas, incluso si se siente bien. Es importante hacerse los siguientes exámenes al menos una vez al año.

Pregúntele a su doctor sobre otros exámenes que pueda necesitar, poner objetivos de salud y pídale más información sobre los resultados de sus exámenes.

Qué chequear

Por qué

Análisis de glucemia (A1c) completo

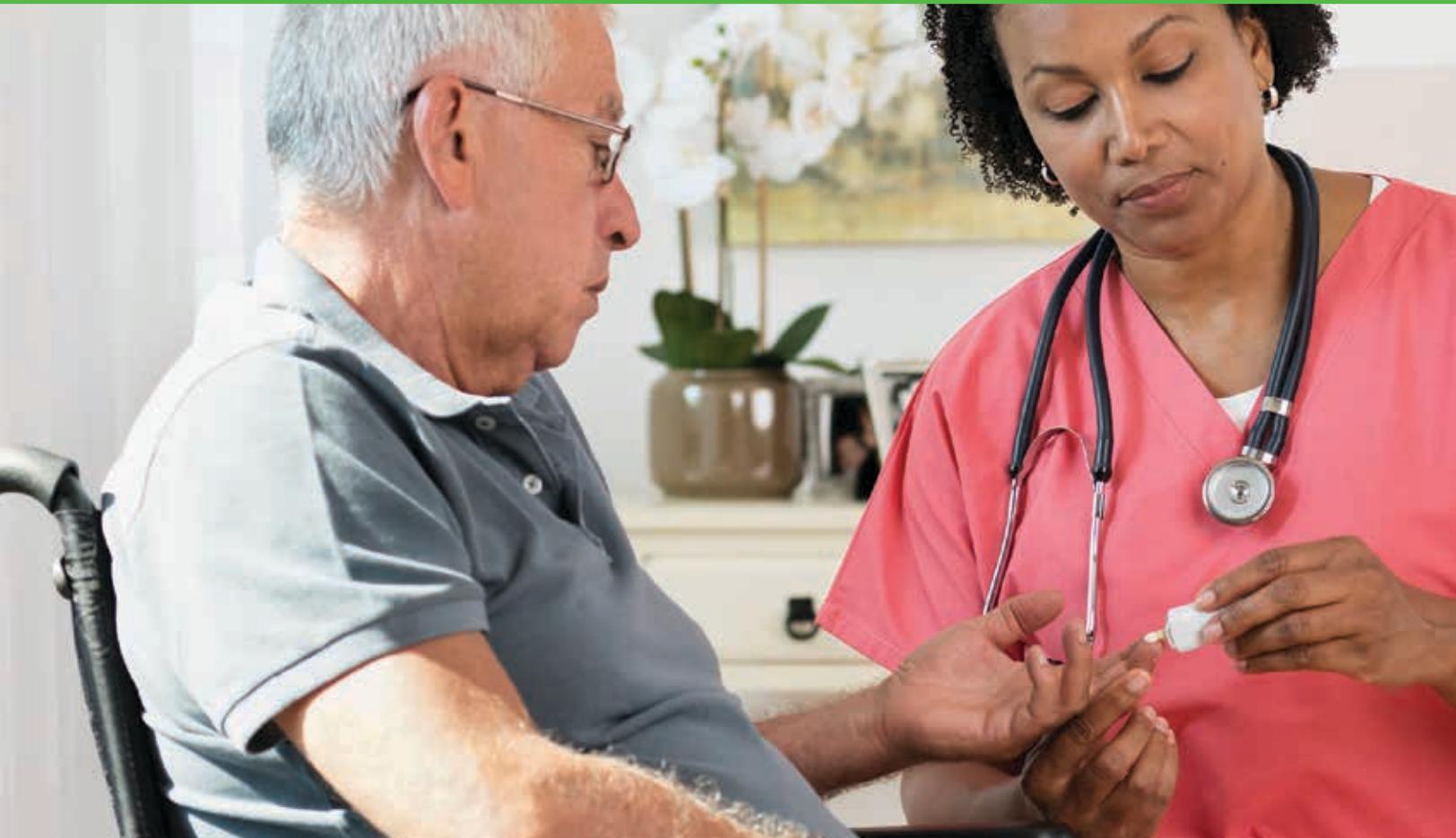
Este análisis es diferente del que se hace en casa. Mide el azúcar en sangre promedio durante los últimos tres meses. Su doctor puede recomendarle cambios para mantener sus números bajo control.

Examen de la vista para diabéticos

Con el tiempo, la diabetes puede llevar a problemas en la vista o incluso pérdida de la visión. Los exámenes frecuentes ayudan a su doctor a recomendar cambios antes de que su visión empeore.

Examen del pie para diabéticos

Con la diabetes, puede perder lentamente la sensibilidad en los pies. Es posible que no note que tiene los nervios dañados, heridas o infecciones. Si no las trata, puede llegar a necesitar una amputación.





Sexo, verrugas genitales y VPH

Todos los adolescentes deberían vacunarse

De acuerdo con los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), el virus del papiloma humano (VPH) es la infección de transmisión sexual más común en Estados Unidos.

Esto es lo que debe saber:

- El VPH es un virus transmitido de una persona a otra mediante el sexo oral o durante el contacto piel a piel.
- Por lo general, no presenta síntomas.
- Ciertos tipos de VPH pueden causar lo siguiente:
 - Verrugas genitales
 - Cáncer del cuello uterino, vulva, vagina, pene, ano o garganta (por lo general luego de tener la infección muchos años)
- La mejor manera de prevenir las verrugas genitales y el VPH cancerígeno es recibir la vacuna (inyección) de forma temprana.

¿Quién puede recibir la vacuna contra el VPH?

- Mujeres de 9 a 26 años
- Hombres de 9 a 21 años

Cuanto antes, mejor.

¿Necesita ayuda para concertar una cita?

Llame a Servicios al Miembro al
1-800-600-4441 (TTY 711) de
7:30 a.m. a 6 p.m. hora Central.



Si usted o su hijo/a se encuentran dentro de este rango de edades, llame a su doctor para que le administre la vacuna contra el VPH lo antes posible.



¿Toma medicamentos para la depresión?

Sabemos que hay un gran estigma negativo sobre la toma de medicamentos para ayudar con sus estados de ánimo o comportamientos. Lo siguiente es una realidad:

- Muchas personas se deprimen.
- Puede pasarnos a todos.
- No se debe sentir vergüenza por pedir ayuda o recibir tratamiento.

A continuación, hay algunos consejos que le ayudarán a tomar la medicación:



Use un pastillero con compartimientos para cada día de la semana.



Programe una alarma que lo ayude a tomarla en el mismo momento cada día.



Si lo incomoda tomar la medicación frente a otros, elija un momento en que esté en su casa o que normalmente esté solo.



La medicación es una parte importante del plan de tratamiento que lleva. No deje de tomarla sin antes hablar con su doctor.

¿Listo para dejar?

Inhale profundamente.
E inscribese en nuestro **programa gratuito para dejar de fumar, ¡hoy mismo!**

Dejar de fumar o de usar otros productos de tabaco puede ser difícil. Pero es una de las mejores cosas que puede hacer por su salud.



Hay muchas razones por las cuales puede querer dejar de fumar, como:

- Ahorro de dinero
- No exponer a otros al humo de segunda mano
- Que su auto, casa y ropa huelan mejor
- Mejorar el sentido del gusto y del olfato
- Respirar mejor y toser menos
- Tener más energía
- Mejorar la salud del corazón y pulmones



Si está listo para dejar de fumar y para inscribirse en el programa, llame a Servicios al Miembro al 1-800-600-4441 (TTY 711) de 7:30 a.m. a 6 p.m. hora Central.

Podemos ayudarle a hacer el cambio.

Nuestro programa incluye todo esto sin costo:

- Respaldo y consejo de un entrenador del programa
- Un kit para dejar el tabaco
- Materiales de autoayuda
- Productos de reemplazo de nicotina
- Estrategias para superar la abstinencia y el dejar de fumar

¿Ha llegado un nuevo bebé? No lo transite sola.



Los bebés pueden traer mucha alegría al hogar. Pero también estrés. Como nueva madre, necesitará toda la ayuda posible.

A continuación, hay algunos consejos que le ayudarán a reducir el estrés:

- **Pida ayuda.** Llame a un amigo o familiar para hablar o que se siente con el bebé y descanse.
- **Organice una agenda de descanso nocturno con su pareja.** Túrnense para ocuparse del bebé.
- **Tome aire fresco.** Saque al bebé a pasear para levantar el ánimo de ambos.
- **Sea paciente con usted y el bebé.** Dedique tiempo a diario para alimentarlo, episodios de llanto y cambiar pañales.
- **Coma una dieta sana con frutas y vegetales frescos.** Beba abundante agua.

Recuerde, es normal sentirse estresada. Todas las nuevas madres necesitan un respiro de vez en cuando.



Si sufre una crisis y siente ganas de lastimar a su hijo, **DETÉNGASE.** Llame a la Línea Directa Nacional de Abuso de Niños al 1-800-4-A-CHILD (1-800-422-4453).





An Anthem Company

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



SEAMOS Saludables



Servicios al Miembro:

1-800-600-4441 (TTY 711) de
7:30 a.m. a 6 p.m. hora Central

**Línea de ayuda de enfermería
de 24 horas:** 1-866-864-2544 en inglés
1-866-864-2545 en español

**No pierda su cobertura —
¡recuerde renovar!**

¿Se mudó?

¿Cambió de trabajo?

¿Cambió de teléfono o correo electrónico?

¡Necesitamos saberlo!

Para actualizar su información, recuerde llamar a:

- **Amerigroup Iowa, Inc.** al 1-800-600-4441 (TTY 711) de lunes a viernes de 7:30 a.m. a 6 p.m. hora Central
- **Department of Human Services (DHS)** al 1-877-347-5678 de lunes a viernes de 7 a.m. to 6 p.m. hora Central

