Amerigroup

MAKE
Health Happen
Seamos Saludables

myamerigroup.com/TX

Your primary care provider

Your primary care provider will:

- Learn about you and your health history.
- Work with you to find specialists and medicines you may need.
- If you have not seen your primary care provider before, call and try to make a new-patient appointment as soon as you can. Seeing a doctor when you're well may help them to better treat you when you are sick.

For additional tools to help you manage your health, visit us at myamerigroup.com/TX. Or, download the Amerigroup app to:

- Find your primary care provider
- You can use our Find a Doctor search tool to choose a primary care provider in your plan. Once you know the name of the primary care provider you want, write it down to remember who they are.
- You can change your primary care provider anytime by using our Change Your Primary Care Provider tool online. You may also call Member Services at **800-600-4441 (TTY 711)**. STAR Kids members, call **844-756-4600 (TTY 711)**.

Your primary care provider's office should always be the first place you call when you are sick or hurt (unless there is an emergency). Even if you call after hours, someone from the office should be on call and able to help.

If you also have Medicare, please contact your Medicare plan to change your primary care provider.

Member Services and 24-hour Nurse HelpLine: 800-600-4441 (TTY 711) STAR Kids: 844-756-4600 (TTY 711)

You can also chat with us instead of calling. The chat feature is available on our website and mobile app.

1031289TXMESAGP 11/22

Su proveedor de atención primaria

Su proveedor de atención primaria:

- Se informará sobre usted y su historial de salud.
- Trabajará con usted para encontrar especialistas y medicamentos que tal vez necesite.
- Si no ha visto a su proveedor de atención primaria antes, llame e intente hacer una cita de nuevo paciente lo antes posible. Ver a un médico cuando se encuentre bien podría ayudarlo a tratarlo mejor cuando usted esté enfermo.

Para obtener herramientas adicionales que le ayuden a manejar su salud, visítenos en myamerigroup.com/TX. O descargue la aplicación de Amerigroup para:

- Encontrar a su proveedor de atención primaria
- Puede usar nuestra herramienta de búsqueda Find a Doctor (Encontrar un doctor) para elegir un proveedor de atención primaria en su plan. Una vez que sepa el nombre del proveedor de atención primaria que desea, anótelo para recordar quién es.
- Usted puede cambiar su proveedor de atención primaria en cualquier momento al usar nuestra herramienta en línea Change Your Primary Care Provider (Cambiar su proveedor de atención primaria). También podría llamar a Servicios para Miembros al **800-600-4441 (TTY 711)**. Los miembros de STAR Kids deben llamar al **844-756-4600 (TTY 711)**.

El consultorio de su proveedor de atención primaria siempre debe ser el primer lugar al que llame cuando esté enfermo o lesionado (a menos que haya una emergencia). Incluso si llama fuera del horario normal, alguien del consultorio debe estar de turno para ayudar.

Si también tiene Medicare, contacte a su plan de Medicare para cambiar su proveedor de atención primaria.

Servicios para Miembros y Línea de Ayuda de Enfermería las 24 Horas: 800-600-4441 (TTY 711) STAR Kids: 844-756-4600 (TTY 711)

También puede chatear con nosotros en lugar de llamar. La función de chat está disponible en nuestro sitio web y la aplicación móvil.

1031289TXMESAGP 11/22

Where to go when you are sick or injured

We know health issues can happen at any time. Try to see your primary care provider first, unless your concern is urgent. If their office is closed, you can also try one of the places below, depending on your health need.

Urgent care center	Emergency room (call 911)
∘ Vomiting, diarrhea, or stomach pains (especially if becoming dehydrated) ∘ Minor burns or injuries that need stitches ∘ Sprains and strains ∘ Broken bones ∘ Bad coughs, colds, and sore throats ∘ Ear infections ∘ Allergic reactions (not life-threatening) ∘ Fever or flu-like symptoms ∘ Bad rash or other skin irritations ∘ Mild asthma ∘ Animal bites	∘ Chest pains (signs of heart attack or asthma attack) ∘ Difficulty breathing ∘ Severe bleeding ∘ Severe head trauma (that causes confusion, blurry vision, or dizziness) ∘ Loss of consciousness (fainting) ∘ Shakes or convulsions called seizures ∘ Sudden loss of vision or blurred vision

If you are not sure about where to go, you can call 24-hour Nurse HelpLine at the number on your member ID card. Our team of trained nurses can also give you medical advice.

A dónde ir cuando esté enfermo o lesionado

Sabemos que los problemas de salud pueden surgir en cualquier momento. Trate de ver primero a su proveedor de atención primaria, a menos que su preocupación sea urgente. Si su consultorio está cerrado, también puede tratar con uno de los lugares a continuación, dependiendo de su necesidad de salud.

Centro de atención de urgencia

- Vómito, diarrea o dolores de estómago (especialmente si se deshidrata)
- Quemaduras o lesiones leves que necesitan puntos
- Torceduras y desgarres
- Huesos fracturados
- Tos fuerte, resfriados y dolor de garganta
- Infecciones del oído
- Reacciones alérgicas (no mortales)
- Fiebre o síntomas parecidos a la influenza
- Erupción grave u otras irritaciones de la piel
- Asma moderada
- Mordeduras de animales

Sala de emergencias (llame al 911)

- Dolor en el pecho (señales de ataque cardíaco o ataque de asma)
- Dificultad para respirar
- Sangrado grave
- Lesiones graves en la cabeza (que causan confusión, visión borrosa o mareos)
- Pérdida del conocimiento (desmayo)
- Sacudidas o convulsiones llamadas ataques
- Pérdida repentina de la visión o visión borrosa

Si no está seguro de adónde ir, puede llamar a la Línea de Ayuda de Enfermería las 24 Horas al número que figura en su tarjeta de identificación del miembro. Nuestro equipo de enfermeros capacitados también puede brindarle consejos médicos.

CommonGround Library

CommonGround is an approach to recovery. Whether you are recovering from a behavioral health condition, an addiction, or both, the CommonGround Library offers strategies and tools to help you start recovery and deal with daily challenges.

The CommonGround Library has 28 Learning Tracks. These are grouped into four different categories for easier use. Each Learning Track has different tools to help you with different aspects of recovery.

Restoring Mental Health:	Healing & Recovery:	Managing Symptoms:	Building Healthy Habits:
Effective Communication	Addiction Recovery	Improving Concentration	Exercise & Recovery
Harm Reduction	Double Trouble, Double Recovery	Managing Anger	Tending to Health Screenings
Healthy Relationships	Financial Recovery	Managing Distressing Voices	Healthy Eating
Improving Self Esteem	Navigating Grief & Loss	Managing False Beliefs	Losing Weight
My Personal Medicine	Healing from Trauma	Overcoming Depression	Sleep Health
My Power Statement		Managing Self Harm	Smoking Cessation
Self-Advocacy		Mastering Anxiety	
Taming Negative Thinking		My Symptoms	
		Antipsychotic Medications	

You can review the Learning Tracks in any order. Browse through them all or go directly to a specific Learning Track to learn more about that topic. The Common Ground Library can be found here.

Follow-up after hospitalization for behavioral health illness

If you have recently been hospitalized for a behavioral health condition, we want to help you improve your health. Following up with your provider within seven days after you go home can help to ensure you follow your care plan. Your behavioral health provider will discuss the importance of managing your long-term medications in order to get and stay healthy.

The road to recovery can be difficult, but we are here to help. Call us 24 hours a day, 7 days a week at **800-600-4441 (TTY 711)**. STAR Kids members, call **844-756-4600 (TTY 711)**. We can help you in any language.

Biblioteca de CommonGround

CommonGround es un enfoque para la recuperación. Ya sea que se esté recuperando de una condición de salud conductual, una adicción o ambas, la Biblioteca de CommonGround ofrece estrategias y herramientas para ayudarle a comenzar la recuperación y enfrentar los retos diarios.

La Biblioteca de CommonGround tiene 28 Rutas de aprendizaje. Estas se agrupan en cuatro categorías distintas para que sean más fáciles de usar. Cada Ruta de aprendizaje tiene diferentes herramientas para ayudarle con diferentes aspectos de la recuperación.

Restaurar la salud mental:	Curación y recuperación:	Manejar los síntomas:	Desarrollar hábitos saludables:
Comunicación efectiva	Recuperación de adicciones	Mejorar la concentración	Ejercicio y recuperación
Reducción de daños	Doble problema, doble recuperación	Manejar la ira	Atender los exámenes médicos de diagnóstico
Relaciones saludables	Recuperación financiera	Manejar las voces de angustia	Alimentación saludable
Mejorar la autoestima	Navegar por duelos y pérdidas	Manejar las creencias falsas	Bajar de peso
Mi medicina personal	Sanar del trauma	Superar la depresión	Sueño saludable
Mi declaración de poder		Cómo manejar las autolesiones	Dejar de fumar
Autodefensa		Dominar la ansiedad	
Controlar los pensamientos negativos		Mis síntomas	
		Medicamentos antipsicóticos	

Puede revisar las Rutas de aprendizaje en cualquier orden. Examínelas todas o vaya directamente a una Ruta de aprendizaje específica para conocer más sobre ese tema. Puede encontrar la Biblioteca de Common Ground aquí.

Seguimiento después de una hospitalización para enfermedad de salud conductual

Si ha estado hospitalizado recientemente para una condición de salud conductual, queremos ayudarle a mejorar su salud. Hacer un seguimiento con su proveedor dentro de siete días de su regreso a casa puede ayudar a garantizar que usted cumpla su plan de salud. Su proveedor de salud conductual conversará sobre la importancia de administrar sus medicamentos a largo plazo para llegar a estar y mantenerse saludable.

El camino hacia la recuperación puede ser difícil, pero estamos a su disposición para ayudar. Llámenos las 24 horas del día, los 7 días de la semana al **800-600-4441 (TTY 711)**. Los miembros de STAR Kids deben llamar al **844-756-4600 (TTY 711)**. Podemos ayudarle en cualquier idioma.

LiveHealth Online — feel better faster.

Using LiveHealth Online, you can have a video visit with a doctor using a smartphone, tablet, or computer with a webcam. It's a simple way to receive care for you or your family anytime, without leaving home.

As an Amerigroup member, you can use LiveHealth Online at no cost to you.

Sign up today to:

- **See a doctor in just minutes** when you have common health problems such as a cold, the flu, fever, pink eye, a sore throat, or a sinus infection. Doctors can also send prescriptions to your pharmacy if needed.* Spanish-speaking doctors are available seven days a week by appointment using Cuidado Médico on LiveHealth Online.
- **Talk with a therapist in four days or less** if you're feeling anxious, stressed, or having a tough time coping with something difficult. You can schedule an appointment for a 45-minute counseling session.**
- **Visit with a psychiatrist in 14 days or less***** when talk therapy alone is not enough. Members ages 18 and older can schedule an appointment to receive help with managing certain medicines that help with behavioral (mental) health conditions.

Beginning is simple. You can sign up at livehealthonline.com at no cost or download the app:

LiveHealth® ONLINE

Download on the App Store

GET IT ON Google Play

Rethink antibiotics

The next time you go to see your health-care provider for an upper respiratory illness such as a cough or cold, don't assume you'll be given a prescription for an antibiotic. Antibiotics should only be used for bacterial infections, like some types of strep throat. Only take antibiotics when needed and prescribed by your doctor.

* Prescription availability is defined by physician judgment.

** Appointments subject to availability of a therapist.

*** Prescriptions determined to be a "controlled substance" (as defined by the Controlled Substances Act under federal law) cannot be prescribed using LiveHealth Online. Psychiatrists on LiveHealth Online will not offer counseling or talk therapy. Appointments subject to availability.

LiveHealth Online is the trade name of Health Management Corporation, a separate company providing telehealth services on behalf of Amerigroup.

LiveHealth Online services are not available for all members.

LiveHealth Online — sentirse mejor, más rápido.

Al usar LiveHealth Online, usted puede visitar mediante video a un médico usando un teléfono inteligente, tableta o computadora que tenga una cámara web. Es una manera fácil de recibir atención para usted o su familia a cualquier hora, sin salir de casa.

Como miembro de Amerigroup, usted puede usar LiveHealth Online sin costo alguno.

Inscríbase hoy mismo para:

- **Ver a un médico en solo unos minutos** cuando tenga problemas de salud comunes tales como un resfriado, la gripe, fiebre, conjuntivitis, dolor de garganta o una infección de los senos nasales. Los médicos también pueden enviar recetas a su farmacia de ser necesario.* Hay disponibles médicos que hablan español los siete días de la semana por cita usando Cuidado Médico en LiveHealth Online.
- **Hablar con un terapeuta en cuatro días o menos** si se siente ansioso, estresado o tiene problemas para afrontar algo difícil. Puede programar una cita para una sesión de consejería de 45 minutos.**
- **Visitar a un psiquiatra en 14 días o menos*** ** cuando la terapia conversacional por sí sola no sea suficiente. Los miembros de 18 años en adelante pueden programar una cita para recibir ayuda con el manejo de ciertos medicamentos que ayudan con afecciones de salud del comportamiento (mental).

Comenzar es sencillo. Puede inscribirse en livehealthonline.com sin costo alguno o descargar la aplicación:

LiveHealth® ONLINE

Consíguelo en el App Store

DISPONIBLE EN Google Play

Reconsidere el uso de antibióticos

La próxima vez que vaya a ver a su proveedor de cuidado médico por una enfermedad de las vías respiratorias superiores, tal como tos o resfriado, no suponga que le recetarán un antibiótico. Los antibióticos solo se deben usar para infecciones bacterianas, como algunos tipos de faringitis. Solo tome antibióticos cuando sean necesarios y estén recetados por su médico.

* La disponibilidad para hacer recetas está definida por la opinión del médico.

** Las citas están sujetas a la disponibilidad de un terapeuta.

*** Los medicamentos recetados que se determinen como "sustancia controlada" (según la definición de la Ley de Sustancias Controladas según la ley federal) no se pueden recetar usando LiveHealth Online. Los psiquiatras en LiveHealth Online no ofrecerán consejería o psicoterapia. Las citas están sujetas a disponibilidad.

LiveHealth Online es el nombre comercial de Health Management Corporation, una compañía aparte que brinda servicios de telesalud a nombre de Amerigroup.

Los servicios de LiveHealth Online no están disponibles para todos los miembros.

Improving choices to have a healthier life

The best way to prevent diseases is to create healthy habits and keep up with them:

Eat healthy

- Fill at least half of your plate with colorful fruits and veggies every meal.
- Cook more meals at home, using less salt and sugar.
- Drink more water.

Exercise

- At least 150 minutes total every week

Don't smoke

- If you smoke, make a plan to quit.
- If you do not smoke, don't start.
- Avoid being around people who are smoking. Secondhand smoke can be equally dangerous for your health.

Limit alcohol

- No more than 1–2 drinks per day and only on occasion

Sleep

- Try for at least 7 hours of sleep every night.
- Go to bed and wake up at the same time.

Receive regular health care and screenings

- Complete a wellness checkup every year.

According to the Centers for Disease Control and Prevention (CDC), **6 in 10 people** in the U.S. have one or more chronic diseases. Those may be:

- Diabetes.
- Heart disease (that leads to heart attack).
- Stroke.
- Alzheimer's.
- Kidney disease.
- Lung disease.
- Cancer.

Receive help near you

Find resources, like food and housing using the Community Support page. Enter your ZIP code and find what's available near you.

Your primary care provider can help you with all of these things, including making a diet and/or exercise plan. If you have not had a wellness checkup this year, call today and make an appointment.

Mejorar las opciones para tener una vida más saludable

La mejor manera de prevenir enfermedades es crear hábitos saludables y apegarse a estos:

Coma sanamente

- Llene al menos la mitad de su plato con frutas y verduras de colores en cada comida.
- Prepare más comidas en casa, usando menos sal y azúcar.
- Tome más agua.

Ejercítese

- Al menos 150 minutos en total cada semana

No fume

- Si fuma, haga un plan para dejar de hacerlo.
- Si no fuma, no empiece.
- Evite estar cerca de personas que fuman. El humo de segunda mano puede ser igualmente peligroso para su salud.

Limite el consumo de alcohol

- No más de 1 a 2 bebidas por día y solo ocasionalmente

Duerma

- Trate de dormir al menos 7 horas cada noche.
- Acuéstese y levántese a la misma hora.

Reciba cuidado médico y pruebas de detección con regularidad

- Complete un chequeo de bienestar todos los años.

Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), **6 de cada 10 personas** en los EE. UU. tienen una o más enfermedades crónicas. Esas pueden ser:

- Diabetes.
- Enfermedad cardíaca (que conduce a un ataque cardíaco).
- Accidente cerebrovascular.
- Enfermedad de Alzheimer.
- Enfermedad renal.
- Enfermedad pulmonar.
- Cáncer.

Reciba ayuda cerca de usted

Encuentre recursos, como alimentos y vivienda usando la página Community Support (Ayuda comunitaria). Ingrese su código postal y encuentre lo que está disponible cerca de usted.

Su proveedor de atención primaria puede ayudarle con todas estas cosas, incluida la elaboración de un plan de dieta y/o ejercicios. Si no ha tenido un chequeo de bienestar este año, llame hoy mismo y programe una cita.

Checkups for **children's health**

Kids and young adults need regular medical and dental checkups from birth to age 20. For STAR, STAR Kids, and STAR+PLUS members, a well-child checkup is called Texas Health Steps. These visits allow their doctor to:

- Check on a child's growth and development.
- Give vaccines that prevent serious contagious disease breakouts.

Your child's dental care

Your child's Medicaid or CHIP dental plan provides dental services. Dental care helps prevent tooth decay and fixes dental problems. You can call your child's Medicaid or CHIP dental plan to learn more.

- DentaQuest: 800-516-0165 (Medicaid); 800-508-6775 (CHIP)
- MCNA Dental: 800-494-6262
- UnitedHealthcare: 877-901-7321

If your child has not had a checkup in the last 12 months, we recommend you call their doctor and make an appointment. If you are not sure, call their primary care provider or dentist's office about setting up a visit.

Well-child checkup and vaccine schedule

Babies

- Birth
- 3–5 days old
- 2 weeks old
- 2 months old
- 4 months old
- 6 months old
- 9 months old
- 12 months old

Toddlers

- 15 months old
- 18 months old
- 2 years old
- 2 1/2 years old

Kids and young adults

- Ages 3–20 (once every year)

Amerigroup also covers emergency dental services. To learn more, check your member handbook or call Member Services at **800-600-4441 (TTY 711)** Monday through Friday from 7 a.m. to 6 p.m. Central time. STAR Kids members, call **844-756-4600 (TTY 711)**.

Chequeos para la **salud de los niños**

Los niños y los adultos jóvenes necesitan chequeos médicos y dentales regulares desde el nacimiento hasta los 20 años. Para los miembros de STAR, STAR Kids y STAR+PLUS, un chequeo de niño sano se llama Pasos Sanos de Texas (Texas Health Steps). Estas visitas le permiten a su médico:

- Chequear el crecimiento y desarrollo del niño.
- Administrar vacunas que eviten brotes de enfermedades contagiosas graves.

El cuidado dental de su hijo

El plan dental de Medicaid o CHIP de su hijo proporciona servicios dentales. El cuidado dental ayuda a prevenir las caries y soluciona los problemas dentales. Puede llamar al plan dental de Medicaid o CHIP de su hijo para obtener más información.

- DentaQuest: 800-516-0165 (Medicaid); 800-508-6775 (CHIP)
- MCNA Dental: 800-494-6262
- UnitedHealthcare: 877-901-7321

Si su hijo no ha tenido un chequeo en los últimos 12 meses, le recomendamos que llame a su médico y haga una cita. Si no está seguro, llame a su proveedor de atención primaria o al consultorio del dentista para programar una visita.

Chequeo de niño sano y programa de vacunas

Bebés

- Nacimiento
- 3 a 5 días
- 2 semanas
- 2 meses
- 4 meses
- 6 meses
- 9 meses
- 12 meses

Niños pequeños

- 15 meses
- 18 meses
- 2 años
- 2 1/2 años

Niños y adultos jóvenes

- 3 a 20 años (una vez al año)

Amerigroup también cubre servicios dentales de emergencia. Para obtener más información, consulte su manual del miembro o llame a Servicios para Miembros al **800-600-4441 (TTY 711)** de lunes a viernes de 7 a.m. a 6 p.m. hora del Centro. Los miembros de STAR Kids deben llamar al **844-756-4600 (TTY 711)**.

Healthy Rewards

Good health can be a benefit to you in more than one way. When you sign up for Healthy Rewards and complete certain checkups, tests, and shots, you can earn reward dollars that are redeemable for gift cards from a variety of approved retailers.

For children

$120	for completing six well-child checkups per the Texas Health Steps/well-child visit schedule (ages 0-15 months)
$20	per visit for Texas Health Steps/well-child checkups (at ages 18, 24, or 30 months)
$20	each year for Texas Health Steps/ well-child checkups (ages 3–20)
$20	for receiving a full series of rotavirus vaccinations (ages 42 days through 24 months)
$20	for completing a full series of flu (influenza) vaccinations (ages 6–24 months) (gift card allowance for over-the-counter medicines)
$20	each year for completing a flu (influenza) vaccination (ages 3 or older) (gift card allowance for over-the-counter medicines)
$20	for members newly diagnosed with attention deficit hyperactivity disorder (ADHD) who have a follow-up visit with their prescribing provider within 30 days after starting their medication treatment, for members ages 6 to 12
$20	for completing a full series of the human papillomavirus (HPV) vaccination, for members ages 9 through 12
$20	for having a follow-up outpatient visit with a mental health provider within seven days of discharge from the hospital for a mental health stay, up to four times per year

For adults

$20	each year for receiving a flu (influenza) vaccination (gift card allowance for over-the-counter medicines)
$20	for having a follow-up outpatient visit with a mental health provider within seven days of discharge from the hospital for a mental health stay, up to four times per year

For those who are pregnant

$25	for completing a prenatal checkup in the first trimester of pregnancy or within 42 days of joining the health plan
$50	for completing a postpartum checkup within 7 to 84 days after giving birth

For those diagnosed with diabetes

$20	$20 every 6 months for taking a blood sugar test (HbA1c) (ages 18 or older)
$20	$20 every 6 months for taking a blood sugar test (HbA1c) with a result less than 8 (ages 18 or older)

Rewards await!

Sign up today and learn more. Call **888-990-8681 (TTY 711)** or log in to your account at **myamerigroup.com/TX** to access the Healthy Rewards site from the Benefit Reward Hub page.

Healthy Rewards availability changes based on health-plan type. A full list of extra benefits and specific benefit details, including exclusions and limitations, is located in each member handbook. Visit our website at **myamerigroup.com/TX** to download a copy.

Recompensas Saludables

La buena salud puede ser un beneficio para usted en más de un sentido. Cuando se inscribe en Recompensas Saludables (Healthy Rewards) y completa ciertos chequeos, análisis y vacunas, puede ganar dólares de recompensa que se pueden canjear por tarjetas de regalo de una variedad de comercios aprobados.

Para niños

$120	por completar seis chequeos de niño sano según el programa de visitas de Pasos Sanos de Texas/niño sano (0 a 15 meses)
$20	por visita por chequeos de Pasos Sanos de Texas/niño sano (a los 18, 24 o 30 meses)
$20	cada año por chequeos de Pasos Sanos de Texas/niño sano (3 a 20 años)
$20	por recibir una serie completa de vacunas contra el rotavirus (desde los 42 días hasta los 24 meses)
$20	por completar una serie completa de vacunas contra la gripe (influenza) (de 6 a 24 meses) (asignación de tarjeta de regalo para medicamentos de venta libre)
$20	cada año por completar una vacuna contra la gripe (influenza) (de 3 años en adelante) (asignación de tarjeta de regalo para medicamentos de venta libre)
$20	para miembros con un diagnóstico reciente de trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH) que tengan una visita de seguimiento a su proveedor recetante en un plazo de 30 días después de comenzar su tratamiento con medicamentos, para miembros de 6 a 12 años
$20	por completar una serie completa de vacunas contra el virus del papiloma humano (VPH), para miembros de 9 a 12 años
$20	por tener una visita de paciente ambulatorio de seguimiento a un proveedor de salud mental dentro de siete días del alta del hospital por una estadía de salud mental, hasta cuatro veces por año

Para adultos

$20	cada año por recibir una vacuna contra la gripe (influenza) (asignación de tarjeta de regalo para medicamentos de venta libre)
$20	por tener una visita de paciente ambulatorio de seguimiento a un proveedor de salud mental dentro de siete días del alta del hospital por una estadía de salud mental, hasta cuatro veces por año

Para mujeres embarazadas

$25	por completar un chequeo prenatal en el primer trimestre del embarazo o en un plazo 42 días después de ingresar al plan de salud
$50	por completar un chequeo posparto en un periodo de 7 a 84 días después de dar a luz

Para miembros que tienen diabetes

$20	cada seis meses por hacerse un análisis de azúcar en la sangre (HbA1c) (18 años en adelante)
$20	cada seis meses por hacerse un análisis de azúcar en la sangre (HbA1c) con un resultado menor de 8 (18 años en adelante)

¡Las recompensas lo esperan!

Inscríbase hoy mismo y obtenga más información. Llame al **888-990-8681 (TTY 711)** o inicie sesión en su cuenta en **myamerigroup.com/TX** para acceder al sitio de Healthy Rewards desde la página Centro de recompensas de beneficios.

La disponibilidad de Recompensas Saludables cambia según el tipo de plan médico. En los manuales del miembro puede encontrar una lista completa de beneficios adicionales y detalles específicos sobre los beneficios, incluidas las exclusiones y limitaciones. Visite nuestro sitio web en **myamerigroup.com/TX** para descargar una copia.

Give yourself the best shot to stop the flu

Influenza (flu) is a viral infection. Even healthy people can catch it. The best way to protect yourself from the flu is by receiving a flu shot. We recommend receiving one in the fall.
Here are some additional tips to avoid the flu:

- Avoid close contact with people who have cold or flu-like symptoms.
- Wash your hands often with soap and water.
- Avoid touching your eyes, nose, and mouth.

If you think you may have the flu, here is what to expect:

Some signs include:	You should also know:
• Fever • Body aches • Headaches • Sore throat • Dry cough • Feeling tired	• The worst part of the flu tends to last 3-4 days. But it can take up to 2 weeks or more to feel yourself again. • Since it is a virus, antibiotics will not help. If detected early, you could try an antiviral medicine, like Tamiflu. • The flu is often best treated at home by drinking lots of water and resting a lot. • If flu symptoms become worse or don't improve, call your primary care provider right away. If you cannot reach them, go to an urgent care center.

Try to avoid sick days this season. Call your primary care provider, pharmacy, or local health department today and receive your flu shot.

Reciba la mejor vacuna para detener la influenza

La influenza (gripe) es una infección viral. Incluso las personas sanas pueden contagiarse. La mejor manera para protegerse contra la influenza es recibiendo una vacuna contra la influenza. Le recomendamos recibir una en el otoño. Estos son algunos consejos adicionales para evitar la influenza:

- Evite el contacto cercano con personas que tengan síntomas de resfriado o influenza.
- Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón.
- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca.

Si cree que podría tener la influenza, esto es lo que puede esperar:

Algunas señales incluyen:	También debe saber:
• Fiebre • Dolores de cuerpo • Dolores de cabeza • Dolor de garganta • Tos seca • Sentirse cansado	• La peor parte de la influenza tiende a durar de 3 a 4 días. Pero, puede tomar hasta 2 semanas o más para sentirse bien nuevamente. • Ya que es un virus, los antibióticos no ayudarán. Si se detecta a tiempo, pudiese probar un medicamento antiviral, como Tamiflu. • La mejor forma de tratar la influenza es en casa bebiendo mucha agua y descansando mucho. • Si los síntomas de la influenza empeoran o no mejoran, llame a su proveedor de atención primaria de inmediato. Si no puede localizarlo, vaya a un centro de atención de urgencia.

Trate de evitar los días de incapacidad por enfermedad esta temporada. Llame a su proveedor de atención primaria, farmacia o departamento de salud local hoy mismo y reciba su vacuna contra la influenza.

Stay well with your yearly wellness checkup

A large part of staying healthy is catching and treating health problems early. That means visiting the doctor for a checkup every year — even when you are not sick. During your visit, they will likely check your:

- Height, weight, and body mass index (BMI).
- Blood pressure.
- Vision.
- Hearing.
- Reflexes.
- Heart rate.
- Reproductive health.
- They may also run blood tests to check things like your blood sugar, cholesterol, or liver function.

Your primary care provider may also talk to you about screening for sexually transmitted infections (STIs) and diseases (STDs). STIs and STDs are common, and there is no shame in being tested. Testing may include:

- Pap tests for women.
- Chlamydia.
- Gonorrhea.
- Human immunodeficiency virus (HIV) and acquired immunodeficiency syndrome (AIDS).
- Human papillomavirus (HPV).

Source: Centers for Disease Control and Prevention: How You Can Prevent Chronic Diseases (accessed February 15, 2021): cdc.gov

Source: Centers for Disease Control and Prevention: About Chronic Diseases (accessed February 15, 2021): cdc.gov

Are you a farmworker?

We have special Medicaid services for children of seasonal farmworkers.

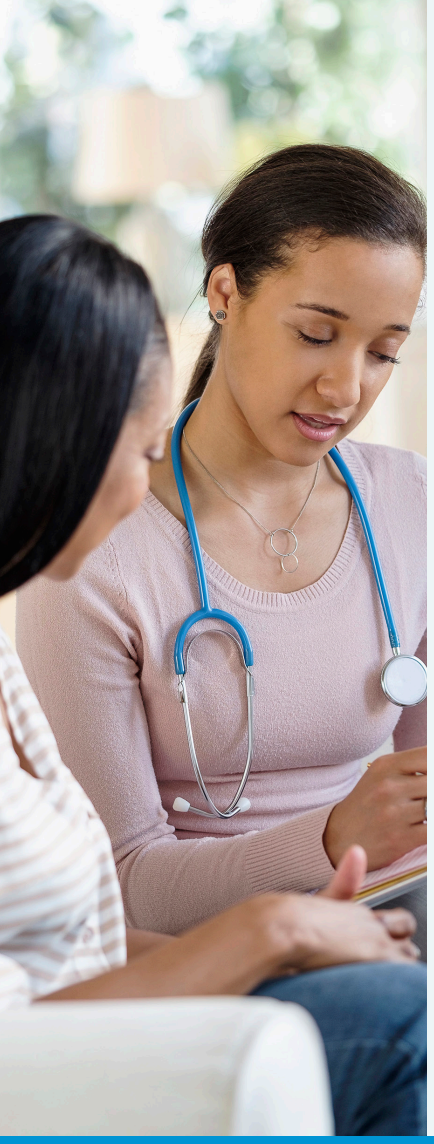
A seasonal farmworker is a person who works and moves to different places to follow seasonal farm work throughout the year. Those places may be:

- On farms.
- In fields.
- As a food processor or packer.
- With dairy products, poultry, or livestock.

If you call us and let us know you are a farm worker:

- We can help you find doctors and clinics and help you set up appointments for your children.
- We will let doctors know your children need to be seen quickly because you may have to leave the area to go to the next farm job.

If you have questions or need help finding services, call Member Services toll-free at 800-600-4441 (TTY 711) Monday through Friday from 7 a.m. to 6 p.m. Central time. STAR Kids members, call 844-756-4600 (TTY 711).



Manténgase bien con su chequeo de bienestar anual

Gran parte de mantenerse saludable consiste en detectar y tratar los problemas de salud a tiempo. Eso significa acudir al médico para un chequeo, todos los años, incluso cuando no esté enfermo. Durante su visita, probablemente chequeará su:

- Estatura, peso e índice de masa corporal (IMC).
- Presión arterial.
- Vista.
- Audición.
- Reflejos.
- Ritmo cardíaco.
- Salud reproductiva.
- También puede realizar análisis de sangre para chequear aspectos como el nivel de azúcar en la sangre, el colesterol o la función hepática.

Su proveedor de atención primaria también puede hablar con usted sobre someterlo a pruebas de detección para infecciones de transmisión sexual (ITS) y enfermedades de transmisión sexual (ETS). Las ITS y las ETS son comunes y no debe sentir vergüenza de hacerse los análisis. Los análisis pueden incluir:

- Pruebas de Papanicoláu para mujeres.
- Clamidia.
- Gonorrea.
- Virus de inmunodeficiencia humana (VIH) y síndrome de inmunodeficiencia adquirida (sida).
- Virus del papiloma humano (VPH).

Fuente: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades: How You Can Prevent Chronic Diseases (accedido el 15 de febrero de 2021): cdc.gov

Fuente: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades: About Chronic Diseases (accedido el 15 de febrero de 2021): cdc.gov

¿Es usted un trabajador agrícola?

Tenemos servicios especiales de Medicaid para hijos de trabajadores agrícolas estacionales.

Un trabajador agrícola estacional es una persona que trabaja y se traslada a diferentes lugares para realizar trabajos agrícolas estacionales durante todo el año. Esos trabajos podrían ser:

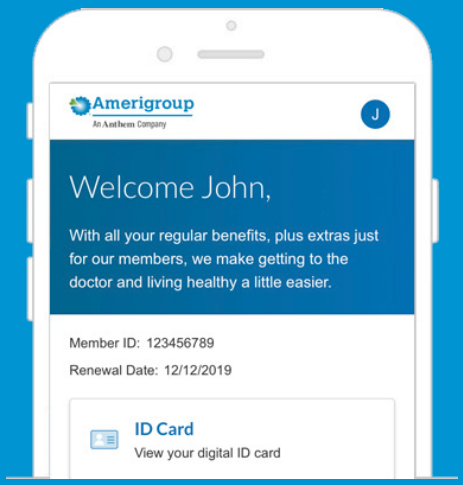
- En granjas.
- En campos.
- Como procesador o empacador de alimentos.
- Con productos lácteos, aves de corral o ganado.

Si usted nos llama y nos dice que es un trabajador agrícola:

- Podemos ayudarle a encontrar médicos y clínicas y programar citas para sus hijos.
- Le informaremos a los médicos que sus hijos deben ser vistos rápidamente porque tal vez usted tenga que abandonar el área para ir al siguiente trabajo agrícola.

Si tiene preguntas o necesita ayuda para encontrar servicios, llame a Servicios para Miembros al número gratuito 800-600-4441 (TTY 711) de lunes a viernes de 7 a.m. a 6 p.m. hora del Centro. Los miembros de STAR Kids deben llamar al 844-756-4600 (TTY 711).

Amerigroup helps you manage your health wherever you are.



Amerigroup le ayuda a manejar su salud donde sea que esté.

With the Amerigroup mobile app, you can:

- Log in quickly and securely with Touch ID/Android Fingerprint/Face ID.
- Find a doctor, hospital, pharmacy, or specialist close by and receive directions.
- Search for no- and low-cost community resources.
- Have your member ID card with you always.
- Receive important notices about your benefits.
- Research your symptoms with our symptom checker.
- Call a registered nurse (RN) to talk in private about your health anytime — day or night.

Download on the App Store | GET IT ON Google Play

Con la aplicación móvil de Amerigroup, usted puede:

- Iniciar sesión de forma fácil y segura con Touch ID/Android Fingerprint /Face ID.
- Encontrar un médico, hospital, farmacia o especialista cercano y recibir direcciones.
- Buscar recursos comunitarios gratuitos y de bajo costo.
- Tener siempre con usted su tarjeta de identificación del miembro.
- Recibir avisos importantes sobre sus beneficios.
- Investigar sus síntomas con nuestro verificador de síntomas.
- Llamar a un enfermero registrado (RN) para hablar en privado acerca de su salud a cualquier hora, de día o de noche.

Consíguelo en el App Store | DISPONIBLE EN Google Play

We want to hear from you!

Every year, people with <Amerigroup> have an opportunity to share their personal experiences with their health plan and overall health care services. The Consumer Assessment of Healthcare Providers and Systems (CAHPS) survey is sent between January and May by a third-party vendor, on behalf of <Amerigroup>, to members, including adults and parents/caregivers of children. It is used to try to capture information accurately and reliably about their experiences with the health plan. All survey responses remain confidential and if you receive the survey, please know that your answers are valued and will help us improve the quality of services we provide.

¡Deseamos saber de usted!

Todos los años, las personas con <Amerigroup> tienen la oportunidad de compartir sus experiencias personales con su plan médico y los servicios de cuidado médico en general. Un proveedor externo envía la encuesta de Evaluación del Consumidor del Plan Médico (CAHPS) entre enero y mayo, a nombre de <Amerigroup>, a los miembros, incluyendo adultos y padres/cuidadores de niños. Se usa para tratar de captar información de manera precisa y confiable sobre sus experiencias con el plan médico. Todas las respuestas de la encuesta permanecen confidenciales y si usted recibe la encuesta, sepa que sus repuestas son valoradas y nos ayudarán a mejorar la calidad de los servicios que proporcionamos.

Make Health Happen is published by Amerigroup to give information. It's not a way to give personal medical advice. Receive medical advice directly from your doctor. ©2023.

Make Health Happen (Seamos saludables) es publicado por Amerigroup para brindar información. No es una manera de ofrecer consejos médicos personales. Reciba consejos médicos directamente de su médico. ©2023.

Amerigroup members in the Medicaid Rural Service Area and the STAR Kids program are served by Amerigroup Insurance Company; all other Amerigroup members in Texas are served by Amerigroup Texas, Inc.

Los miembros de Amerigroup en el Área de Servicio Rural de Medicaid y el programa STAR Kids son atendidos por Amerigroup Insurance Company. Todos los otros miembros de Amerigroup en Texas son atendidos por Amerigroup Texas, Inc.