

# Make Health Happen

## Seamos saludables



Vol. 1 • 2012



## Protect Yourself From the Flu

Another flu season is here. Are you planning to get a yearly flu vaccine to help protect you from the flu?

**If not, consider these common misconceptions:**

### **“I am healthy, so I don’t need a flu vaccine.”**

Even if you are healthy, you need a flu vaccine to help prevent the flu. That’s why the Centers for Disease Control and Prevention (CDC) recommends the vaccine for everyone 6 months of age or older. For people with certain health conditions, the flu can lead to serious illness or even death. The flu vaccine will not give you the flu. [To learn more, go online to www.cdc.gov/flu.](http://www.cdc.gov/flu)

### **“I am pregnant, so I shouldn’t get a flu vaccine.”**

Actually, being pregnant is a major reason to get vaccinated. Pregnant women who get vaccinated pass the immunity on to their babies.

### **“I don’t like shots.”**

If you or a child is needle-shy, ask if the nasal spray flu vaccine is an option.

### **“I don’t know where to go for a flu vaccine.”**

Getting the flu vaccine is easy for Amerigroup members. You can get a flu shot from your Primary Care Provider (PCP).

**Talk to your PCP about any questions or concerns you may have about the flu vaccine, especially if you have an egg allergy. He or she knows your health history.**

**If you are age 65 or older, talk to your PCP about the pneumonia vaccine, too. This vaccine may also be needed for those under age 65 with certain health conditions.**

## Protéjase contra la gripa (influenza)

página 3



**Member Services  
Servicios al Miembro**

1-800-600-4441

TTY 1-800-855-2880

TTY 1-800-855-2884 (Español)

**Amerigroup On Call/  
24-hour Nurse HelpLine  
(Línea de Ayuda de  
Enfermería de 24 horas)**

1-866-864-2544

1-866-864-2545 (Español)

# Amerigroup On Call

When you or your child is sick, you don't want to have to wait for medical care. And when you can't get in to see the doctor, it seems like the only other choice is the emergency room. As an Amerigroup Texas member, you've got another option — Amerigroup On Call.

Amerigroup On Call will help you make the right choices for your health-care needs. **When you call Amerigroup On Call, you'll speak to a registered nurse who will help you:**

- Find a doctor when your doctor's office is closed after hours or on weekends
- Get to an urgent care center or a walk-in clinic
- Schedule an appointment with your doctor or another doctor in our network
- Speak directly with a doctor or a member of the doctor's staff to talk about your health-care needs

**Amerigroup On Call is there for you 24 hours a day, 7 days a week, 365 days a year.** Call 1-866-864-2544 (TTY 1-800-855-2880).

If you do have an emergency, go to the emergency room or call 911.



## Amerigroup On Call

**1-866-864-2544**  
(TTY 1-800-855-2880)

.....  
Español

**1-866-864-2545**  
(TTY 1-800-855-2884)



# Amerigroup On Call

Cuando usted o su hijo está enfermo, lo peor es tener que esperar a que lo atiendan.

Y cuando su doctor no lo puede atender, a veces la única alternativa parece ser la sala de emergencias. Como miembro de Amerigroup Texas, usted tiene otra opción: Amerigroup On Call.

Amerigroup On Call le ayuda a tomar la mejor decisión cuando se trata de su salud. **Cuando llame a Amerigroup On Call, lo atenderá una enfermera registrada, quien le ayudará a:**

- Buscar a un doctor si el consultorio de su propio doctor está cerrado
- Encontrar un centro de atención urgente o una clínica que no requiere cita
- Hacer una cita con su doctor o con otro doctor de nuestra red
- Hablar directamente con un doctor o con uno de sus asistentes sobre sus problemas de salud

**Amerigroup On Call está para servirle las 24 horas del día, los 7 días de la semana, los 365 días del año.** Llame al 1-866-864-2545 (TTY 1-800-855-2884). Si tiene una emergencia, llame al 911 o vaya a la sala de emergencias.

# Take Control of Substance Use

Is substance use stopping you from enjoying your time with your family? Would you like to do better in school or at work? Are you pregnant and worried about your baby? How can your social life improve with substance use treatment? **The first step to getting substance use treatment is the hardest: admitting you have an addiction.**

Family members may also have a tough time talking about the issue. Families affected by substance use may experience high levels of stress, domestic violence, and intense family conflicts. Positive support can encourage your loved one to seek treatment. Often the substance user and family can benefit from family therapy.

## Treatment

Treatment varies per person. Treatment options include counseling, support groups, and inpatient or outpatient programs. Stopping substance use suddenly may lead to withdrawal symptoms. For certain substances, this could be dangerous. The safest way to stop substance use is to involve your doctor. Your doctor can help you find support or a treatment program in your area.

### Did you know our Disease Management Centralized Care Unit has a Substance Abuse Disease Management Program?

The program can provide education, support and resources. Care managers work with you one-on-one to help you create a care plan and set and achieve your goals. For further information, call 1-888-830-4300.

## Resources

You can also contact the Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA) Treatment Locator by calling 1-800-662-HELP (4357) or going online to [www.findtreatment.samhsa.gov](http://www.findtreatment.samhsa.gov). Other resources include:

**Alcohol Drug Abuse Addiction Rehab Treatment Center**  
[www.addict-help.com](http://www.addict-help.com)

**The National Alliance on Mental Illness (NAMI)**  
[www.nami.org](http://www.nami.org)



# Protéjase contra la gripa (influenza)

Ya llegó otra temporada del gripa. ¿Ya tiene planeado ir a que le pongan la vacuna anual contra la gripa (influenza) para protegerse? **Si no lo ha hecho, piense en las siguientes errores muy comunes:**

### “Estoy sana, y por eso no necesito la vacuna contra la influenza.”

Aunque goce de buena salud, necesita la vacuna contra la influenza para prevenirla. Por eso los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) recomiendan la vacuna para todos a partir de los 6 meses de edad. La influenza o gripa puede tener graves consecuencias de salud o incluso resultar en la muerte entre las personas que tienen ciertas enfermedades. La vacuna contra la influenza no le da gripa. **Para aprender más, visite [www.cdc.gov/flu](http://www.cdc.gov/flu).**

### “Estoy embarazada y por eso no me deben poner la vacuna contra la influenza.”

De hecho, estar embarazada es una razón muy importante para vacunarse. Las mujeres embarazadas que se vacunan confieren la inmunidad a su bebé.

### “No me gustan las vacunas.”

Si usted o su hijo le tiene miedo a la aguja, pregunte si tienen la vacuna en aerosol nasal.

### “No sé a dónde ir a que me pongan la vacuna contra la influenza.”

Es muy fácil para los miembros de Amerigroup obtener la vacuna contra la influenza. Puede acudir a su Proveedor de Atención Primaria (PCP).

**Consulte con su PCP si tiene alguna pregunta o duda sobre la vacuna contra la influenza,** especialmente es alérgico a los huevos. Él o ella conoce su historia médica.

**Si tiene 65 años de edad o más,** también pregunte a su PCP sobre la vacuna contra la neumonía. También es posible que las personas menores de 65 años de edad que padecen ciertas afecciones también la necesiten.

# Controle el uso indebido de sustancias

¿Le impide el uso de sustancias disfrutar tiempo con su familia? ¿Quisiera que le fuera mejor en la escuela o en el trabajo? ¿Está embarazada y le preocupa su bebé? ¿En qué sentido podría mejorar su vida social si se somete a tratamiento por uso indebido de sustancias? **El primer paso de este tratamiento es lo más difícil: admitir que tiene una adicción.**

Posiblemente también sea difícil para los miembros de la familia hablar sobre el problema. Las familias afectadas por el uso de sustancias pueden sufrir mucho estrés, violencia doméstica y conflictos familiares intensos. El apoyo positivo puede ayudar a que su ser querido se someta a tratamiento. Muchas veces el adicto y la familia pueden beneficiarse de la terapia familiar.

## Tratamiento

El tratamiento es diferente para cada persona. Las opciones de tratamiento incluyen asesoría, grupos de apoyo, programas en que el paciente es hospitalizado y programas en que el paciente no es hospitalizado. Suspender el uso de una sustancia repentinamente puede dar lugar a síntomas de abstinencia. En el caso de ciertas sustancias, eso podría ser peligroso. La manera más segura de dejar una sustancia es con la

ayuda de su doctor. Su doctor puede ayudarle a encontrar apoyo o un programa de tratamiento en su área. **¿Sabía usted que la Unidad Centralizada de Atención Médica Integral ofrece un programa de Atención Médica Integral para el Abuso de Sustancias?**

El programa puede proporcionarle educación, apoyo y recursos. Usted trabajará con un coordinador de cuidados que le ayudará a crear un plan y establecer y lograr sus objetivos. Para más información, llame al 1-888-830-4300.

## Recursos

También puede llamar al localizador de tratamientos de la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (Substance Abuse and Mental Health Services Administration, SAMHSA) al 1-800-662-4357 o visitar [www.findtreatment.samhsa.gov](http://www.findtreatment.samhsa.gov). Otros recursos incluyen:

**Alcohol Drug Abuse Addiction Rehab Treatment Center (Centro de Tratamientos para la Rehabilitación por Alcoholismo y Drogadicción)**

[www.addict-help.com](http://www.addict-help.com)

**National Alliance on Mental Illness (Alianza Nacional de Enfermedades Mentales)**

[www.nami.org/template.cfm?section=NAMI\\_en\\_espa%F10l](http://www.nami.org/template.cfm?section=NAMI_en_espa%F10l)

## Utilization Management Notice

Amerigroup follows the standards set forth by the National Committee for Quality Assurance (NCQA). All Utilization Management (UM) decisions are based solely on a member's medical needs and available benefits. Amerigroup policies do not encourage the underuse of services through its UM decision process. Practitioners and others involved in UM decisions do not receive any type of reward for denial of care or coverage.

## Our Notice of Privacy Practices

This type of notice explains how medical information about you may be used and disclosed by Amerigroup Texas. 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 or your Rights and Responsibilities as an Amerigroup member, please check your member handbook, call Member Services at 1-800-600-4441 (TTY 1-800-855-2880), or view them online at [www.myamerigroup.com/TX](http://www.myamerigroup.com/TX).

## Aviso sobre la administración del uso de los recursos

Amerigroup observa las normas dispuestas por el Comité Nacional para el Aseguramiento de la Calidad (National Committee for Quality Assurance, NCQA). Toda decisión sobre la administración del uso de los recursos se basa exclusivamente en las necesidades médicas del miembro y los beneficios que le corresponden. La normativa de Amerigroup no fomenta la infrautilización de sus servicios mediante el proceso de decisiones sobre la administración del uso de los recursos. Los médicos y otras personas que intervienen en la toma de decisiones sobre la administración del uso de los recursos no reciben ningún tipo de recompensa por negar atención o cobertura.

## Nuestro aviso sobre las prácticas de privacidad

Este tipo de aviso explica de qué manera Amerigroup Texas puede utilizar y divulgar la información médica de usted. También le explica cómo puede usted 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 nuestro Aviso de Prácticas de Privacidad o de sus Derechos y Obligaciones como miembro de Amerigroup, consulte su manual para miembros, llame a Servicios al Miembro al 1-800-600-4441 (TTY 1-800-855-2884). También puede consultar estos documentos en línea en [www.myamerigroup.com/TX](http://www.myamerigroup.com/TX).

# Medication to Manage Asthma

**Is your asthma under control?** Using the right medication the right way can make all the difference. There are two types of medications used to treat asthma.

## 1. Long-Term Control Medications

Most people with asthma need one or more controller medicines. Controller medicines:

- Help reduce the swelling inside the airways or help relax airway muscles
- May reduce the number of flare-ups and help you control your symptoms
- Are taken each day, as directed by your doctor, even when you feel fine

## 2. Quick-Relief Medication

Everyone with asthma needs a quick-acting inhaler. A quick-acting medicine:

- Works very quickly to make it easier for you to breathe
- Helps to open your airways
- Should be used as directed by your doctor



## Tips:

- Talk to your doctor if you do not have a controller medication or inhaler.
- Keep your quick-relief inhaler with you at all times.
- Develop an Asthma Action Plan with your doctor at your next visit. It will:
  - Tell you when and how to take each medicine
  - Explain when to seek help or call your doctor
  - Help you manage your asthma from day to day

## Amerigroup has an Asthma Care Management program.

To speak with one of our nurse care managers about this program or another disease management program, **please call 1-888-830-4300 (TTY 1-800-855-2880).**

# Medicamentos para controlar el asma

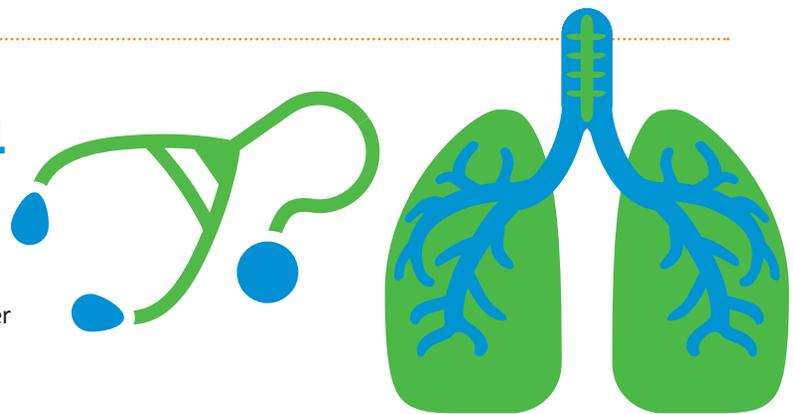
**¿Tiene controlada el asma?** Usar el medicamento apropiado de la manera debida puede ser la diferencia entre controlarla y no poder controlarla. Hay dos tipos de medicamentos para tratar el asma.

**1. Medicamentos de control a largo plazo** — La mayoría de las personas que tienen asma necesitan una o varias medicinas de control. Medicinas para control:

- Ayudan a reducir la inflamación dentro de las vías respiratorias y ayudan a relajar los músculos de las vías respiratorias
- Pueden reducir la cantidad de crisis asmáticas y ayudarle a controlar sus síntomas
- Se toman todos los días de acuerdo con las indicaciones del doctor, aunque se sienta bien

**2. Medicamentos de alivio rápido** — Todas las personas que tienen asma requieren un inhalador de efecto rápido. Los medicamentos de efecto rápido:

- Funcionan rápidamente para que usted pueda respirar con más facilidad
- Ayudan a abrir las vías respiratorias
- Sólo deben usarse de acuerdo con las indicaciones de su doctor



## Consejos:

- Hable con su doctor si no tiene un medicamento de control o un inhalador.
- Tenga consigo su inhalador de alivio rápido en todo momento.
- Prepare un Plan de Acción para el Asma con su doctor en su próxima consulta. El plan:
  - Le dirá cuándo y cómo tomar cada medicina
  - Explicará cuándo buscar ayuda o llamar a su doctor
  - Le ayudará a controlar el asma día a día

## Amerigroup tiene un programa de Atención Integral del Asma.

Para hablar con una de nuestras enfermeras administradoras de cuidados sobre este programa u otro programa de atención médica integral, llame al **1-888-830-4300 (TTY 1-800-855-2884).**

*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. ©2012. All rights reserved. Printed in the USA.

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. ©2012. Todos los derechos reservados. Impreso en EE.UU.

## Make Health Happen • Seamos saludables

### Protecting Your Privacy Is a Priority

Protected Health Information or PHI is any health information that identifies you as an individual. Protecting your PHI is a top priority at Amerigroup. Each year, all of our associates must complete training to ensure they follow Amerigroup policies and procedures. Here are some of the ways in which we safeguard your PHI:

- PHI is secured around printers, fax machines, computers and workstations.
- Documents containing PHI are shredded when disposed of rather than placed in trash cans or recycling bins.
- Electronic files containing PHI must be encrypted when transmitted or copied to discs or removable hard drives.
- Access to computers and voice mail requires unique passwords.
- We do not share your PHI with any person who is not involved in your care without your written permission.

**Do you have questions or concerns about your privacy? If so, please call Member Services at 1-800-600-4441 (TTY 1-800-855-2880).**



### Proteger su privacidad es una prioridad

La información médica amparada o IMA es cualquier información médica que lo identifica como individuo. En Amerigroup, proteger su IMA es una de las primeras prioridades. Cada año, todos nuestros empleados deben completar cursos de capacitación con el fin de asegurar que observan las políticas y procedimientos de Amerigroup. Éstas son algunas de las cosas que hacemos para proteger su IMA:

- La IMA se protege en las impresoras, máquinas de fax, computadoras y estaciones de trabajo.
- Los documentos que contienen IMA se hacen trizas en lugar de tirarlos en la basura o en cajas para reciclar.
- Los archivos electrónicos que contienen IMA tienen que estar encriptados para ser transmitidos o copiados en discos o discos duros portátiles.
- El acceso a las computadoras y al buzón de voz requiere contraseñas individuales.
- Si usted no nos ha dado su permiso por escrito, no divulgamos su IMA a ninguna persona que no tenga que ver con sus cuidados.

**¿Tiene preguntas o inquietudes sobre su privacidad? Si es así, llame a Servicios al Miembro al 1-800-600-4441 (TTY 1-800-855-2884).**

Amerigroup is a diverse company and welcomes all eligible people. We do not base membership on health status. If you have questions or concerns, please call 1-800-600-4441 and ask for extension 34925 or visit [www.myamerigroup.com](http://www.myamerigroup.com).

Amerigroup es una compañía con diversidad cultural en la que son bienvenidas todas las personas elegibles. No basamos la membresía en el estado de salud. Si tiene preguntas o inquietudes, llame al 1-800-600-4441 y pida hablar con la extensión 34925 o visítenos en [www.myamerigroup.com](http://www.myamerigroup.com).