

# Make Health Happen

## Seamos saludables



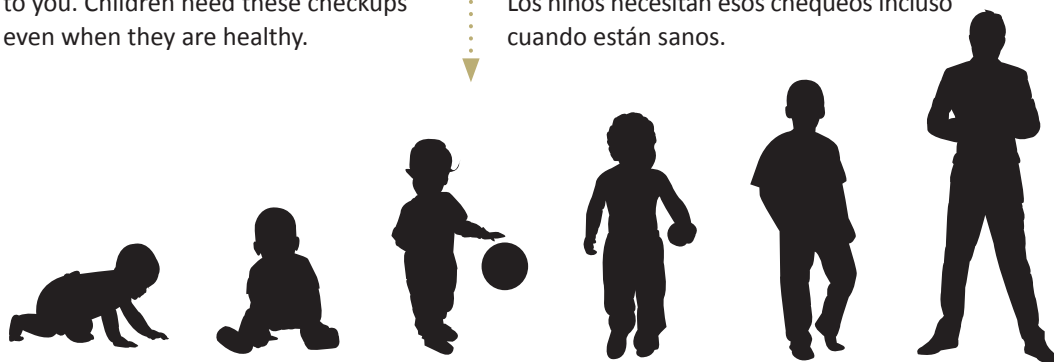
Vol. 1 • 2013

## What is Texas Health Steps?

Texas Health Steps is for children, teens and young adults from birth through 20 years of age who have Medicaid. Texas Health Steps offers regular medical and dental checkups and services at no cost to you. Children need these checkups even when they are healthy.

## ¿Qué es Texas Health Steps?

Texas Health Steps es para los niños, adolescentes y adultos jóvenes desde el nacimiento hasta los 20 años de edad que tienen Medicaid. Texas Health Steps ofrece servicios y chequeos médicos y dentales regulares sin costo alguno para usted. Los niños necesitan esos chequeos incluso cuando están sanos.



### When to see the doctor

#### Children need Texas Health Steps checkups at these ages:

- Up to 5 days old
- 2 weeks old
- 2 months old
- 4 months old
- 6 months old
- 9 months old
- 12 months old
- 15 months old
- 18 months old
- 2 years old
- 2 1/2 years old
- Children 3 years of age and older need Texas Health Steps checkups once a year

### Cuándo ir al doctor

#### Los niños necesitan los chequeos de Texas Health Steps a estas edades:

- Hasta 5 días de edad
- 2 semanas de edad
- 2 meses de edad
- 4 meses de edad
- 6 meses de edad
- 9 meses de edad
- 12 meses de edad
- 15 meses de edad
- 18 meses de edad
- 2 años de edad
- 2 1/2 años de edad
- Los niños de 3 años de edad y mayores necesitan chequeos de Texas Health Steps una vez al año

Beginning at 6 months of age, children need to see a dentist every 3 to 6 months.



A partir de los 6 meses de edad, los niños necesitan ir al dentista cada 3 a 6 meses.

INSIDE:  
Stay well  
with a flu shot



CONTENIDO:  
Conserve la  
salud con una  
vacuna contra  
la gripa

### Member Services

1-800-600-4441

TTY 1-800-855-2880

**Amerigroup On Call/  
24-hour Nurse HelpLine**  
1-866-864-2544

### Servicios al Miembro

1-800-600-4441

TTY 1-800-855-2884

**Amerigroup On Call/  
24-hour Nurse HelpLine**  
(Línea de Ayuda de  
Enfermería de 24 horas)  
1-866-864-2545



# Stay well with a flu shot



No one really knows how active the flu will be this year. But the truth is, getting a flu shot is your best defense against the virus, as it can strike when you least expect it.

Without a flu shot, you may be putting your health at risk. Can you afford to miss time from work or school if you or a family member gets sick?

We strongly recommend that **pregnant women and everyone 6 months of age and older** get vaccinated every year.

If you're an Amerigroup member, you can get a flu shot for free:

- From your primary care provider (PCP)
- At your local health department or clinic
- At a network pharmacy (if you're an adult with pharmacy benefits through Amerigroup)

| Sound like you?                                           | What to consider                                                                                                                                                           |
|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| I am afraid the flu shot isn't safe or will make me sick. | You can't get the flu from a flu shot. Talk to your doctor about your concerns.                                                                                            |
| I don't know where to go to get a flu shot.               | Call your PCP or call Amerigroup Member Services at 1-800-600-4441 (TTY 1-800-855-2880).                                                                                   |
| I am healthy, so I don't think I need a flu shot.         | Even healthy people can get the flu. A mild case of the flu can make you feel awful and you can pass it to others. By protecting yourself, you can help protect them, too. |
| I am too busy or can't take time to go for a flu shot.    | Some clinics or PCP offices may offer flu shots after hours or on weekends. Consider how much time you'd lose or what you'd miss if you or your child got sick.            |
| I don't like needles or shots.                            | Ask your PCP about the nasal-spray flu vaccine.                                                                                                                            |

Sources: [www.cdc.gov/flu](http://www.cdc.gov/flu) • [www.cdc.gov/flu/protect/keyfacts.htm](http://www.cdc.gov/flu/protect/keyfacts.htm) • [www.cdc.gov/flu/weekly/summary.htm](http://www.cdc.gov/flu/weekly/summary.htm)

## Conserve la salud con una vacuna contra la gripa

Realmente nadie sabe si habrá mucha gripa (también llamada gripe o influenza) este año. Sin embargo, como la gripa puede atacar en el momento menos esperado, la mejor defensa contra la gripa es una vacuna.

Si no se vacuna contra la gripa, podría poner en riesgo su salud. ¿Puede permitirse el lujo de faltar al trabajo o a la escuela si usted o un miembro de la familia se enferma?

Recomendamos que **las mujeres embarazadas y toda persona mayor de 6 meses de edad** se vacunen todos los años.

Si usted es miembro de Amerigroup, puede obtener gratuitamente una vacuna contra la gripa:

- A través de su proveedor de atención primaria (PCP)
- En el departamento de salud o clínica local
- En una farmacia de la red (si es un adulto con beneficios de farmacia a través de Amerigroup)

| Si ha pensado...                                                               | Considere lo siguiente                                                                                                                                                                                      |
|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Temo que la vacuna contra la gripa no es segura o que me hará mal.             | No se puede enfermar de la gripa por recibir una vacuna contra la gripa. Consulte a su doctor sobre sus preocupaciones.                                                                                     |
| No sé a dónde ir a que me pongan la vacuna contra la gripa.                    | Llame a su PCP o llame a Servicios al Miembro de Amerigroup al 1-800-600-4441 (TTY 1-800-855-2884).                                                                                                         |
| Estoy sano y por eso no creo necesitar la vacuna contra la gripa.              | Las personas sanas también pueden contraer la gripa. Un caso leve de gripa lo puede hacer sentirse bastante mal y además puede contagiar a los demás. Al protegerse, también ayuda a protegerlos.           |
| Estoy demasiado ocupado o no puedo tomarme el tiempo para ir a que me vacunen. | Algunas clínicas o consultorios médicos a veces vacunan contra la gripe después de horas hábiles o en fin de semana. Considere cuánto tiempo perdería o lo que se perdería si usted o su hijo se enfermara. |
| No me gustan las agujas ni las vacunas.                                        | Pregunte a su PCP sobre la vacuna contra la gripe en aerosol nasal.                                                                                                                                         |

Fuentes: [www.cdc.gov/flu](http://www.cdc.gov/flu) • [www.cdc.gov/flu/protect/keyfacts.htm](http://www.cdc.gov/flu/protect/keyfacts.htm) • [www.cdc.gov/flu/weekly/summary.htm](http://www.cdc.gov/flu/weekly/summary.htm)

# We're with you **wherever** you go!

Do you need quick access  
to your Amerigroup  
ID card?

Are you away from home  
and need to find a  
doctor now?

You don't have to worry.

Our **Amerigroup Mobile** smartphone app  
makes it easier to stay connected with your  
health care wherever you go.

### **Amerigroup Mobile lets you:**

- View, email, or fax your Amerigroup ID card
- Access the provider directory to find a doctor
- Connect to Amerigroup Member Services
- Use our symptom checker
- Search our Health A to Z library for information on specific health topics

**Visit** the Apple App Store (iPhone)  
or Google Play (Android) to  
**download it for free today!**



# ¡Lo acompañamos a dondequiera que vaya!

¿Necesita acceso rápido a  
su tarjeta de identificación  
de Amerigroup?

¿Está lejos de casa y  
necesita encontrar un  
doctor ahora mismo?

No se preocupe.

Con nuestra aplicación para teléfonos inteligentes,  
**Amerigroup Mobile**, es muy fácil estar siempre  
conectado con su seguro médico.

### **Con Amerigroup Mobile podrá:**

- Ver, enviar por correo electrónico o fax su tarjeta de identificación de Amerigroup
- Consultar el directorio de proveedores para encontrar un doctor
- Conectarse con Servicios al Miembro de Amerigroup
- Utilizar nuestro revisor de síntomas
- Consultar nuestra biblioteca de salud de la A a la Z para información sobre temas específicos de salud

**Visite** la tienda de aplicaciones  
Apple App Store (iPhone)  
o Google Play (Android) **hoy mismo para  
descargarla gratis.**

# How to get a free first aid kit

Complete your personal disaster plan online and get a free first aid kit.

If you have access to a computer, go to [www.myamerigroup.com/TX](http://www.myamerigroup.com/TX).

- Once you have logged into the website, select My Account.
- Click on the Personal Disaster Plan button.
- Complete the plan and click Submit.

Your first aid kit will be mailed to you. Please be sure that your contact information is up-to-date with Member Services to avoid any delays.

You can also call Member Services at 1-800-600-4441 for more information or for help making your plan.



## Cómo obtener gratis un botiquín de primeros auxilios

Complete su plan personal en caso de desastre en línea y obtenga gratis un botiquín de primeros auxilios.

Si tiene acceso a una computadora, visite [www.myamerigroup.com/TX](http://www.myamerigroup.com/TX).

- Una vez que haya iniciado una sesión en el sitio web, seleccione My Account (Mi cuenta).
- Haga clic en el botón Personal Disaster Plan (Plan personal en caso de desastre).
- Complete el plan y haga clic en Submit (Enviar).

El botiquín de primeros auxilios le llegará por correo. Para evitar demoras, verifique con Servicios al Miembro que tengamos su información de contacto correcta.

También puede llamar a Servicios al Miembro al 1-800-600-4441 para obtener más información o para ayuda con la elaboración de su plan.



### Have you recently had a baby?

If so, did you know you can get a \$20 gift card just for completing your postpartum checkup 3 to 8 weeks after delivery?

At this visit, your doctor will check to make sure you're healing well from childbirth. He or she will also talk to you about caring for your newborn and family planning. Look for your postpartum packet in the mail. Inside you will find a brochure that explains how to get your gift card.

If you need help making an appointment for your postpartum checkup, call Amerigroup Member Services at 1-800-600-4441 (TTY 1-800-855-2880).



### ¿Tuvo un bebé recientemente?

Si es así, ¿sabía que puede obtener una tarjeta de regalo de \$20 tan sólo por ir a su consulta de posparto entre 3 y 8 semanas después de dar a luz?

En esa consulta, su doctor la revisará para asegurarse de que está sanando bien del parto. Él o ella también le hablará sobre cómo cuidar a su recién nacido y sobre planificación familiar. Esté atenta a la llegada de su paquete de posparto por correo. En el paquete encontrará un folleto que explica cómo obtener su tarjeta de regalo.

Si necesita ayuda para hacer su cita de posparto, llame a Servicios al Miembro de Amerigroup al 1-800-600-4441 (TTY 1-800-855-2884).



# Ysabel's story

At the age of 38, Ysabel suddenly lost her sight. She suffered from diabetes and high blood pressure but had not received treatment for her conditions.



# La historia de Ysabel

De repente, a la edad de 38, Ysabel perdió la vista. Ella tenía diabetes e hipertensión arterial, pero no había recibido tratamiento para sus afecciones.

The diseases caused her blindness and led to a series of near-fatal heart attacks, falls and a stroke. Ysabel was overwhelmed and didn't know what to do. Despite all of her health problems, she had never been to see a primary care provider (PCP).

Ysabel's story highlights the importance of seeing a doctor for routine checkups when you have a health condition.

**If you have a health condition such as diabetes or high blood pressure, put a check in the box next to each step you will take to help yourself stay healthy:**

- ☐ I will see my PCP at least once a year for a wellness checkup.
- ☐ I will get to know my numbers (blood pressure level, cholesterol level, A1C level, and body mass index or BMI).
- ☐ I will talk to my PCP about which screenings I need and how often to have them done.
- ☐ I will schedule and keep any appointments my PCP recommends.
- ☐ I will take my medication as prescribed.

## Amerigroup can help

Through the help of an Amerigroup case manager, Ysabel began to make changes in her lifestyle. She was also getting help with rides to and from her doctor appointments. After just five months of working closely with her case manager and PCP, Ysabel's blood pressure and blood sugar levels had improved enough for her to undergo a procedure to restore some of her sight.

**Would you benefit from working with a case manager?** To learn more, please call **1-888-830-4300**. You may call Monday through Friday from 8:30 a.m. to 5:30 p.m. local time.

Las enfermedades le provocaron la ceguera y dieron lugar a una serie de ataques cardíacos casi mortales, caídas y un derrame cerebral. Ysabel estaba abrumada y no sabía qué hacer. A pesar de todos sus problemas de salud, nunca había ido a ver a un doctor de atención primaria (PCP).

La historia de Ysabel resalta la importancia de ir al doctor para chequeos de rutina cuando uno tiene un problema de salud.

**Si tiene una afección de la salud como, por ejemplo, diabetes o hipertensión arterial, marque la casilla que aparece junto a cada medida que tomará para ayudarse a conservar la salud:**

- ☐ Acudiré a mi PCP por lo menos una vez al año para un chequeo médico.
- ☐ Me aprenderé mis cifras (presión arterial, colesterol, A1C, e índice de masa corporal o IMC).
- ☐ Le preguntaré a mi PCP qué exámenes o análisis debo hacerme y con qué frecuencia.
- ☐ Haré las citas que mi PCP recomiende y no faltaré a ellas.
- ☐ Tomaré mis medicamentos de la manera prescrita.

## Amerigroup puede ayudar

Con la ayuda de un administrador de casos de Amerigroup, Ysabel comenzó a hacer cambios en sus costumbres. También le ayudaban con transporte para ir y venir de las citas con su doctor. Después de tan sólo cinco meses de trabajar en estrecha colaboración con su administrador de casos y su PCP, la presión arterial y los niveles de azúcar en la sangre de Ysabel mejoraron lo suficiente para que se sometiera a una intervención para restaurarle parte de la vista.

**¿Se beneficiaría usted de trabajar con un administrador de casos?** Para obtener más información, llame al **1-888-830-4300**. Puede llamar de lunes a viernes de las 8:30 a.m. a las 5:30 p.m., horario local.



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

## 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 has changed

The privacy regulations set by the Health Insurance Portability and Accountability Act (HIPAA) recently changed and we have updated our Notice of Privacy Practices. This type of notice explains how medical information about you may be used and disclosed by Amerigroup. It also tells you how to access this information.

If you would like a copy of our Notice of Privacy Practices or your rights and responsibilities as an Amerigroup member, please 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).

*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. ©2013. All rights reserved. Printed in the USA.

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).

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

## 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 de prácticas de privacidad ha cambiado

Las normas de privacidad establecidas por la Ley de Transferibilidad y Responsabilidad del Seguro Médico (Health Insurance Portability and Accountability Act, HIPAA), cambiaron recientemente y hemos actualizado nuestro Aviso de Prácticas de Privacidad. Este tipo de aviso explica de qué manera Amerigroup puede utilizar y divulgar su información médica. También explica cómo puede usted tener acceso a esa información.

Si desea obtener una copia de nuestro aviso de prácticas de privacidad o sus derechos y obligaciones como miembro de Amerigroup, llame a Servicios al Miembro al 1-800-600-4441 (TTY 1-800-855-2884) o consúltelo en línea en [www.myamerigroup.com/TX](http://www.myamerigroup.com/TX).

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. ©2013. Todos los derechos reservados. Impreso en EE.UU.

Amerigroup es una compañía con diversidad 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).

En Texas, los miembros de Amerigroup que se encuentran en el Área de Servicio Rural de Medicaid (Rural Service Area) obtienen sus servicios por medio de Amerigroup Insurance Company; todos los demás miembros de Amerigroup reciben sus servicios por medio de Amerigroup Texas, Inc.