

New Web tools just for YOU!

Have you logged on to www.myamerigroup.com lately? As part of our new look, we've created a new tool called "Health A to Z" to help you manage your health. It is easy to use and can help you make better health choices in a fun, interactive way.

Use our symptom checker, visit our health library or choose health decision tools as your guide. Are you ready to quit smoking? Should you see a specialist? For dozens of health topics, Health A to Z can help you:

- Get the facts
- Compare your options
- Explore your feelings
- Make your decision
- Quiz yourself
- See your choices summary



¡Nuevas herramientas de Internet solo para USTED!

¿Ha iniciado sesión en www.myamerigroup.com últimamente? Como parte de nuestro nuevo aspecto, hemos creado una herramienta nueva llamada "Health A to Z" (Salud de la A a la Z), para ayudarlo a controlar su salud. Esta herramienta es fácil de usar y puede ayudarlo a hacer mejores elecciones de salud de forma divertida e interactiva.

Utilice nuestro verificador de síntomas, visite nuestra biblioteca

de salud o elija las herramientas de decisiones sobre salud como guía. ¿Está listo para dejar de fumar? ¿Debe consultar a un especialista? Para leer sobre decenas de temas de salud, Health A to Z (Salud de la A a la Z) puede ayudarlo a:

- Obtener información
- Comparar sus opciones
- Explorar sus sentimientos
- Tomar decisiones
- Realizar un cuestionario sobre usted mismo
- Ver el resumen de opciones

Giving someone else access to your medical information

Do you want a relative or home health caregiver to be able to speak with us about your health care? If so, please call Member Services at 1-800-600-4441 (TTY 1-800-855-2880) to request a personal representative form. You have the right to appoint someone else to act on your behalf. Due to privacy laws, we cannot speak with anyone else about your care until you have sent back the completed form to our Member Privacy Unit.



Brindar a otra persona acceso a su información médica

¿Desea que un familiar o una persona a cargo de sus cuidados en el hogar pueda hablar con nosotros sobre su atención médica? Si es así, llame a Servicios al Miembro al 1-800-600-4441 (TTY 1-800-855-2884) para solicitar un formulario para el representante personal. Tiene derecho a designar a otra persona para que actúe en su nombre. Debido a las leyes de privacidad, no podemos hablar con ninguna persona sobre su atención médica hasta que haya devuelto el formulario completo a la Unidad de Privacidad de Miembros.

P.O. BOX 62509
VIRGINIA BEACH, VA 23466-2509
WWW.MYAMERIGROUP.COM

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 under use 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 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.

Amerigroup is a culturally diverse company. We welcome all eligible individuals into our health care programs, regardless of health status. If you have questions or concerns, please call 1-800-600-4441 (TTY 1-800-855-2880) and ask for extension 34925. Or visit www.myamerigroup.com.

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. © 2011. All rights reserved. Printed in the U.S.A.

Notificación de gestión de utilización

Amerigroup se rige por las normas establecidas por el Comité Nacional de Garantía de Calidad (National Committee for Quality Assurance, NCQA). Todas las decisiones de gestión de utilización (utilization management, UM) se basan únicamente en las necesidades médicas de un miembro y en los beneficios disponibles. Las políticas de Amerigroup no alientan la subutilización de servicios a través de su proceso de decisión de UM. Los médicos y otras personas que participan en las decisiones de UM no reciben ningún tipo de recompensa por la denegación de atención o cobertura.

Nuestra notificación de prácticas de privacidad

Este tipo de notificación explica de qué forma Amerigroup Community Care puede usar y divulgar su información médica. También le informa cómo tener acceso a esta información. La notificación sigue las reglamentaciones de privacidad establecidas por la Ley de Portabilidad y Responsabilidad del Seguro de Salud (Health Insurance Portability and Accountability Act, HIPAA). Si desea una copia de nuestra Notificación de Prácticas de Privacidad, llame a Servicios al Miembro.

Amerigroup es una compañía con diversidad cultural. Todas las personas elegibles son bienvenidas a nuestros programas de atención médica, independientemente de su estado de salud. Si tiene preguntas o inquietudes, llame al 1-800-600-4441 (TTY 1-800-855-2884) y pida hablar con la extensión 34925. O visítenos en www.myamerigroup.com.

Seamos saludables es publicado por Amerigroup para brindar información. No es una forma de brindar indicaciones médicas personales. Obtenga indicaciones médicas directamente de su médico. © 2011. Todos los derechos reservados. Impreso en Estados Unidos.



Amerigroup
RealSolutions[®]
 in healthcare

Make Health Happen ■ Vol. 1, 2011 ■ Seamos Saludables ■ Vol. 1, 2011

Amerigroup unveils new logo and tagline!

Notice our new look? Amerigroup has a new logo and new colors! But we haven't changed—you still get the same great benefits and service as ever.

Our tagline, Real Solutions in health care, is what we do every day, so we made our logo fit our personality: softer colors and lettering and a new icon showing that the key to solving health care problems is a heart. We hope you like it!



Amerigroup revela el nuevo logotipo y lema

¿Observó nuestro aspecto nuevo? Amerigroup tiene un logotipo nuevo y colores nuevos. Pero no hemos cambiado: seguirá obteniendo los mismos beneficios excelentes y el servicio de siempre.

Nuestro lema, Soluciones reales en la atención médica, es lo que hacemos todos los días, de modo que nuestro logotipo se adapta a nuestra personalidad: colores y letras más suaves, y un nuevo icono que muestra que la clave para resolver los problemas de atención médica es el corazón. ¡Esperamos que le guste!



**It's time for a flu shot.
 Look inside for details.**



**Es hora de vacunarse contra la gripe.
 Encuentre más detalles a continuación.**



Member Services

24-hour Nurse HelpLine
 1-800-600-4441
 TTY 1-800-855-2880

Servicios al Miembro

Línea de Ayuda de
 Enfermería de 24 horas
 1-800-600-4441
 TTY 1-800-855-2884

Diabetes care chart

Are you living with diabetes? Did you know there are certain tests and checkups that can help you stay healthy? Use the chart below as your guide for getting the right care at the right time.

1. **Cut it out** along the dotted line.
2. **Take it with you** when you go to the doctor.
3. **Fill in the dates and results** for each exam or service when it is completed.



TEST	HOW OFTEN	DATE COMPLETED	RESULTS
A Hemoglobin A1c blood test	2 to 3 times a year		
A microalbumin urine test for your kidneys	Yearly		
A LDL (cholesterol) blood test	Yearly		
An eye exam by an eye specialist	Yearly		
Foot care from a podiatrist or primary care provider	Every doctor's visit		
Blood pressure check	Every doctor's visit		

Source: www.diabetes.org



Amerigroup has care managers who can help you. Call 1-888-830-4300 to speak with a care manager and learn more about controlling your diabetes.

Cuadro de atención de la diabetes

¿Vive con diabetes? ¿Sabía que existen ciertas pruebas y chequeos que pueden ayudarlo a mantenerse sano? Use el siguiente cuadro como guía para obtener la atención adecuada en el momento adecuado.

1. **Córtelo por la línea** de puntos.
2. **Llévelo consigo** cuando visite a su médico.
3. **Complete las fechas** y los resultados para cada examen o servicio cuando se haya realizado.



ANÁLISIS	FRECUENCIA	FECHA EN QUE SE REALIZÓ	RESULTADOS
Análisis de sangre de Hemoglobina A1c	2 a 3 veces por año		
Análisis de microalbúmina en orina para los riñones	Anualmente		
Análisis de sangre para el colesterol LDL	Anualmente		
Un examen de la vista por parte de un especialista	Anualmente		
Cuidado de los pies por un podólogo o proveedor de atención primaria	En cada visita al médico		
Revisión de la presión arterial	En cada visita al médico		

Fuente: www.diabetes.org



Amerigroup tiene administradores de atención que pueden ayudarlo. Llame al 1-888-830-4300 para hablar con su administrador de atención y obtener más información sobre cómo controlar su diabetes.

Test your Flu I.Q.

How much do you know about the flu? Test your knowledge with this true or false quiz.

- Q: True or False?** The flu is no big deal.
A: False. As many as 36,000 people die from the flu each year in the United States. Even more are hospitalized. It can lead to missed days at work or school. And you can spread it to others, even before you get sick.
- Q: True or False?** The Centers for Disease Control and Prevention (CDC) recommends that everyone 6 months of age or older get a flu shot, no matter their health status.
A: True. Even healthy people need a flu shot. But it is most important for children 6 months of age to 18 years old, pregnant women, people 65 or older, caregivers of those at high-risk and those with heart, lung and other chronic health conditions.
- Q: True or False?** Amerigroup members can get a flu shot at no cost from their Primary Care Provider (PCP), a network pharmacy or local health department.
A: True. Amerigroup members with pharmacy benefits have several options for getting a flu shot at no cost. The best place to go for a flu shot is your PCP since he or she knows your health history.
- Q: True or False?** I don't like shots and that's the only way to get vaccinated.
A: False. Persons between 2 and 49 years of age who are not pregnant may be able to get the nasal-spray flu vaccine.

For information on the flu and flu shots, talk to your doctor or visit the CDC online at www.cdc.gov/flu.



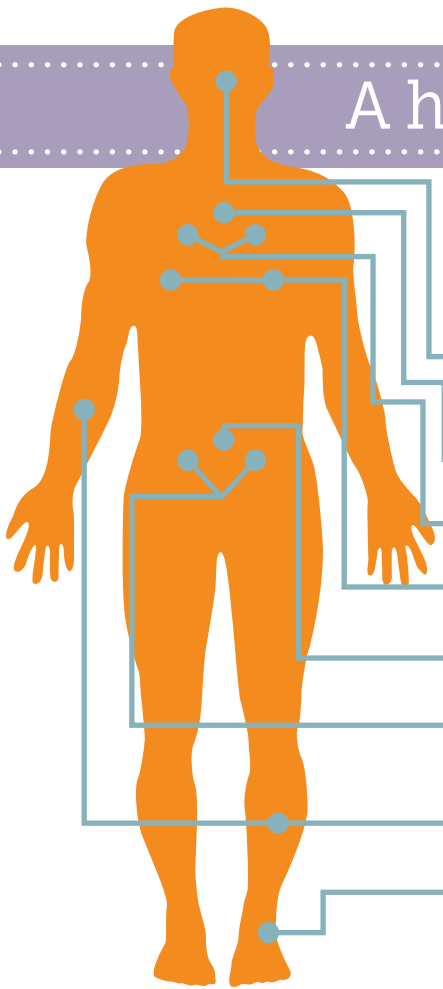
Evalúe su coeficiente intelectual en relación con la gripe

¿Cuánto sabe sobre la gripe? Evalúe su conocimiento con este cuestionario de verdadero o falso.

- P: ¿Verdadero o falso?** La gripe no es muy grave.
R: Falso. Alrededor de 36,000 personas mueren cada año a causa de la gripe en los Estados Unidos. Incluso más personas son hospitalizadas. Puede ocasionar ausencias en el trabajo o la escuela. Además, puede transmitirla a las demás personas, aun antes de enfermarse.
- P: ¿Verdadero o falso?** Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) recomiendan que todas las personas mayores de 6 meses reciban la vacuna contra la gripe, independientemente de su estado de salud.
R: Verdadera. Incluso las personas sanas necesitan aplicarse la vacuna contra la gripe. No obstante, es más importante para los niños de entre 6 meses y 18 años, las mujeres embarazadas, las personas mayores de 65 años, las personas a cargo de los cuidados de aquellas que están en alto riesgo y las que tienen enfermedades cardíacas, pulmonares y otras enfermedades crónicas.
- P: ¿Verdadero o falso?** Los miembros de Amerigroup pueden aplicarse la vacuna contra la gripe sin costo alguno a través de su proveedor de atención primaria (PCP), una farmacia de la red o el departamento de salud local.
R: Verdadero. Los miembros de Amerigroup con beneficios de farmacia disponen de varias opciones para recibir la vacuna contra la gripe sin costo alguno. El mejor lugar para acudir a aplicarse la vacuna contra la gripe es el PCP, ya que el PCP conoce sus antecedentes de salud.
- P: ¿Verdadero o falso?** No me gustan las vacunas y esa es la única forma de vacunarme.
R: Falso. Las personas de entre 2 y 49 años de edad que no estén embarazadas pueden recibir la vacuna contra la gripe de aplicación mediante atomizador nasal.

Para obtener información sobre la gripe y las vacunas contra la gripe, hable con su médico o visite el sitio web de los CDC en www.cdc.gov/flu.

A healthy weight and so much more



Managing your weight is about more than looking good on the outside. It is the key to preventing a host of health problems. Just by taking steps to lose some weight, you can:

HEAD/NOSE: Help prevent stroke, depression and sleep problems, such as sleep apnea.

HEART: Lower blood pressure and cholesterol, reduce your risk of heart disease.

LUNGS: Help prevent or control breathing problems caused by asthma or COPD.

BREAST: Lower your risk of breast cancer.

STOMACH: Help prevent heartburn and Gastroesophageal Reflux Disease (GERD).

PANCREAS/KIDNEYS: Reduce your risk of developing diabetes, manage blood sugar levels.

LEGS/ARMS: Improve energy level and blood flow.

JOINTS: Help prevent or control arthritis.

Un peso saludable y mucho más

Controlar su peso implica más que verse bien por fuera. Es la clave para prevenir muchos problemas de salud. Simplemente al tomar medidas para perder peso, usted puede:

CABEZA/NARIZ: Ayude a prevenir el accidente cerebrovascular, la depresión y los problemas de sueño, como la apnea del sueño.

CORAZÓN: Un menor nivel de colesterol y presión arterial reduce el riesgo de contraer enfermedades cardíacas.

PULMONES: Ayude a prevenir o controlar los problemas respiratorios producidos por el asma o la obstrucción pulmonar crónica (COPD).

MAMAS: Reduzca su riesgo de contraer cáncer de mama.

ESTÓMAGO: Ayude a prevenir la acidez y el reflujo gastroesofágico (GERD).

PÁNCREAS/RIÑONES: Reduzca su riesgo de desarrollar diabetes; controle sus niveles de azúcar en la sangre.

PIERNAS/BRAZOS: Mejore su nivel de energía y flujo sanguíneo.

ARTICULACIONES: Ayude a prevenir o controlar la artritis.

