

MY HEALTH MI SALUD



Member Services and 24-hour Nurse HelpLine/Servicios al Miembro o 24-hour Nurse HelpLine (Línea de ayuda de enfermería de 24 horas): 1-888-596-0268 (TTY 711)

Fall/Otoño
2019

Where to go when you're sick or injured

We know health issues can come up anytime. Try to see your primary care provider first unless it's urgent. If their office is closed, you can also try one of the places below, depending on your health issue.

Urgent care center



- Throwing up, diarrhea, or stomach pains (especially if getting 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

Emergency room (call 911)



- Chest pains (signs of heart attack or asthma attack)
- Difficulty breathing
- Severe bleeding
- Severe head trauma (that causes confusion, blurry vision, dizziness)
- Loss of consciousness (fainting)
- Shakes or convulsions called seizures
- Sudden loss of vision or blurred vision



Not sure where to go? Call our 24-hour Nurse HelpLine at 1-888-596-0268 (TTY 711). Our team of trained nurses can also give you medical advice.


dell children's
HEALTH PLAN

Dónde ir cuando está enfermo o lesionado



Sabemos que los problemas de salud pueden presentarse en cualquier momento. Primero intente con su proveedor de cuidado primario, a menos que sea una urgencia. Si su consultorio está cerrado, también puede intentar en alguno de los lugares que se indican a continuación, según cuál sea su problema de salud.

Centro de atención urgente



- Vómitos, diarrea o dolores de estómago (especialmente si se presenta deshidratación)
- Quemaduras menores o lesiones que necesiten suturas
- Torceduras y esguinces
- Fracturas de huesos
- Tos fuerte, resfríos, y dolores de garganta
- Infecciones en los oídos
- Reacciones alérgicas (que no ponen en peligro la vida)
- Fiebre o síntomas similares a los de la influenza
- Sarpullido intenso u otras irritaciones de la piel
- Asma leve
- Mordeduras de animales

Sala de emergencias (llame al 911)



- Dolores en el pecho (signos de ataque cardíaco o de ataque de asma)
- Dificultad para respirar
- Sangrado intenso
- Traumatismo de cráneo grave (que provoque confusión, visión borrosa, mareos)
- Pérdida del conocimiento (desmayo)
- Temblores o convulsiones
- Pérdida repentina de la visión o visión borrosa



¿No sabe a qué lugar ir? Llame a nuestra 24-hour Nurse HelpLine (Línea de ayuda de enfermería de 24 horas) al 1-888-596-0268 (TTY 711). Nuestro equipo de enfermeros capacitados también puede proporcionarle consejo médico.

Stay well



with your yearly wellness checkup

Make sure to visit your main doctor — your primary care provider every year. During your visit, they will likely check:

- Height, weight, and body mass index (BMI)
- Blood pressure
- Vision
- Hearing
- Reflexes
- Heart rate
- Reproductive health
- Blood tests to check blood sugar, cholesterol, liver function, and more



Your primary care provider will also talk to you about screening for sexually transmitted infections (STIs) and diseases (STDs).

STIs and STDs are common, and there's no shame in getting tested. Testing may include:

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



A big part of staying healthy is about catching and treating health problems early. That means visiting the doctor for a checkup — even when you're not sick.



Want to change your primary care provider?

Call Member Services at 1-888-596-0268 (TTY 711) to ask. Or log in to your account on our website so you can make the change online.

Manténgase saludable

con su chequeo de bienestar anual



Asegúrese de visitar a su doctor de cabecera — su proveedor de cuidado primario, todos los años. Durante su visita, es probable que le controlen lo siguiente:

- Estatura, peso e índice de masa corporal (IMC)
- Presión arterial
- Vista
- Audición
- Reflejos
- Ritmo cardíaco
- Salud reproductiva
- Análisis de sangre para controlar azúcar, colesterol, función hepática, y más



Su proveedor de cuidado primario también conversará con usted sobre la realización de exámenes de detección de enfermedades e infecciones de transmisión sexual (ETS e ITS).

Las ETS y las ITS son frecuentes, y no es ninguna vergüenza realizarse las pruebas de detección. Las pruebas pueden incluir lo siguiente:

- Análisis de Papanicolaou en las mujeres
- Clamidia
- Gonorrea
- Virus de inmunodeficiencia humana (VIH) y síndrome de inmunodeficiencia adquirida (SIDA)



Para mantenerse saludable es importante detectar y tratar los problemas de salud de manera precoz. Esto implica visitar al doctor para un chequeo — incluso cuando no esté enfermo.



¿Quiere cambiar su proveedor de cuidado primario?

Llama a Servicios al Miembro al 1-888-596-0268 (TTY 711) para solicitarlo. O ingrese en su cuenta en nuestro sitio web para poder hacer el cambio en línea.

Checkups for children's health

Kids and young adults need regular medical and dental checkups from birth to age 20.

For STAR members, a well-child checkup is called Texas Health Steps. These visits allow their doctor to:

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



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)

Getting your child's dental care

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

- **DentaQuest:** 1-800-516-0165 (Medicaid); 1-800-508-6775 (CHIP)
- **MCNA Dental:** 1-800-494-6262

Is your child due for a well-child or dental checkup? If so, or if you're not sure, call their primary care provider or dentist's office about setting up a visit.

Dell Children's Health Plan also covers emergency dental services. To learn more, check your member handbook or call 1-888-596-0268 (TTY 711) Monday through Friday from 7 a.m. to 6 p.m. Central time.



Chequeos de salud en los niños

Los niños y los adultos jóvenes deben realizarse chequeos dentales y médicos regulares desde el nacimiento hasta los 20 años.

Para los miembros de STAR, al chequeo de niño sano se lo llama Texas Health Steps. Estas visitas le permiten a su doctor lo siguiente:

- Controlar el crecimiento y desarrollo de su hijo
- Vacunar para prevenir brotes de enfermedades contagiosas graves



Chequeo de niño sano y esquema de vacunación

Bebés

- | | |
|-------------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Nacimiento | <input type="checkbox"/> 4 meses |
| <input type="checkbox"/> 3 a 5 días | <input type="checkbox"/> 6 meses |
| <input type="checkbox"/> 2 semanas | <input type="checkbox"/> 9 meses |
| <input type="checkbox"/> 2 meses | <input type="checkbox"/> 12 meses |

Niños pequeños

- | | |
|-----------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> 15 meses | <input type="checkbox"/> 2 años |
| <input type="checkbox"/> 18 meses | <input type="checkbox"/> 2 años y medio |

Niños y adultos jóvenes

- | |
|---|
| <input type="checkbox"/> 3 a 20 años (una vez al año) |
|---|

Acceso al cuidado dental de su hijo



Los planes de cuidado dental Medicaid o CHIP de su hijo proporcionan servicios dentales. El

cuidado dental ayuda a prevenir caries y a solucionar problemas dentales.

Comuníquese con los planes de cuidado dental Medicaid o CHIP de su hijo para obtener más información.

- **DentaQuest:** 1-800-516-0165 (Medicaid); 1-800-508-6775 (CHIP)
- **MCNA Dental:** 1-800-494-6262

¿Su hijo debe realizarse un chequeo de niño sano o un chequeo dental? Si es así, o si tiene dudas, comuníquese con su proveedor de cuidado primario o con el consultorio odontológico para coordinar una visita.

Dell Children's Health Plan también ofrece cobertura para servicios dentales de emergencia. Para obtener más información, consulte su manual del miembro o llame al 1-888-596-0268 (TTY 711), de lunes a viernes, de 7 a.m. a 6 p.m., hora del Centro.



Healthy Rewards

Good health pays off – in more ways than one.

When you get certain checkups, tests, and shots, you can earn debit card dollars to spend on items you can use to stay healthy. That includes things like over-the-counter medicines and health supplies, hygiene items, and much more.



For children

- **\$120 for completing 6 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 getting a full series of rotavirus vaccinations** (ages 42 days through 24 months)
- **\$20 for getting a full series of flu (influenza) vaccinations** (ages 6 months through 24 months)



For adults

- **\$20 each year for getting a flu (influenza) vaccination** (age 18 or older)
- **\$20 each year for getting a cholesterol exam** (age 21 or older with cardiovascular disease)



For pregnant women

- **\$25 for getting a prenatal checkup** in the first trimester of pregnancy or within 42 days of joining
- **\$50 for getting a postpartum checkup** within 7 to 84 days after giving birth



For members with diabetes

- **\$20 each year for having a retinopathy eye exam** (age 18 or older)
- **\$20 every 6 months for getting a blood sugar test (HbA1c)** (age 18 or older)
- **\$20 every 6 months for getting a blood sugar test (HbA1c) with a result less than 8** (age 18 or older)



For behavioral health members

- **\$20 for completing a follow-up, outpatient visit with a mental health provider** within 7 days of discharge from the hospital for a mental health stay
- **\$20 for members newly diagnosed with ADHD who have a follow-up visit** with their prescribing provider within 30 days after starting their medicine (ages 6-12)

Join the Healthy Rewards program to start earning!

- Visit DellChildrensHealthPlan.com/HealthyRewards
- Or call 1-877-868-2004 (TTY 711)

Healthy Rewards availability varies by type of health plan. A full list of extra benefits and specific benefit details, including exclusions and limitations, are in the member handbooks. Visit our website at DellChildrensHealthPlan.com/members to download a copy.

Healthy Rewards



La buena salud recompensa — en más de un sentido.

Cuando se realice determinados controles, análisis, y vacunaciones, se le puede acreditar dinero en su tarjeta de débito para gastar en artículos que lo ayudarán a mantenerse saludable. Esto incluye medicamentos de venta libre y suministros de salud, artículos de higiene, y mucho más.



Para niños

- **\$120 por realizar 6 chequeos** de niño sano a través del programa de visitas de niño sano/ Texas Health Steps (0 a 15 meses)
- **\$20 por visita para chequeo de niño sano/ Texas Health Steps** (a los 18, 24 o 30 meses)
- **\$20 por visita para chequeo de niño sano/ Texas Health Steps** (3 a 20 años)
- **\$20 por recibir una serie completa de vacunas contra el rotavirus** (42 días a 24 meses)
- **\$20 por recibir una serie completa de vacunas contra la influenza** (6 meses a 24 meses)



Para adultos

- **\$20 una vez al año por ponerse la vacuna contra la influenza (gripe)** (18 años o más)
- **\$20 una vez al año por realizarse un estudio de colesterol** (21 años o más, con enfermedad cardiovascular)



Para mujeres embarazadas

- **\$25 por realizarse un control prenatal** durante el primer trimestre de embarazo o dentro de los 42 días posteriores a la inscripción
- **\$50 por realizarse un control posparto** dentro los 7 a 84 días posteriores al parto



Para miembros con diabetes

- **\$20 una vez al año por realizarse un examen ocular para detectar retinopatía** (18 años o más)
- **\$20 pesos cada 6 meses por realizarse un análisis de glucemia (HbA1c)** (18 años o más)
- **\$20 cada 6 meses por realizarse un análisis de glucemia (HbA1c) con un resultado menor que 8** (18 años o más)



Para pacientes de salud del comportamiento

- **\$20 por completar una consulta de seguimiento para pacientes ambulatorios con un proveedor** de salud mental dentro de los 7 días de haber recibido el alta hospitalaria por una estadía de salud mental
- **\$20 para los miembros diagnosticados recientemente con trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH) que realizan una consulta de seguimiento** con su proveedor recetador dentro de los 30 días después de haber empezado el tratamiento con medicamentos (6 a 12 años)

¡Inscríbese en el programa Healthy Rewards para empezar a ganar!

- Visite www.DellChildrensHealthPlan.com/HealthyRewards
- O llame al teléfono 1-877-868-2004 (TTY 711)

La disponibilidad de Healthy Rewards varía según el tipo de plan de salud. Puede encontrar una lista completa de beneficios adicionales y detalles específicos de beneficios, incluidas las exclusiones y limitaciones, en los manuales del miembro. Visite nuestro sitio web en DellChildrensHealthPlan.com/members, para descargar una copia.

Are you a farm worker?

We have special Medicaid services for children of seasonal farm workers.

A seasonal farm worker is a person who works and moves to different places to follow the seasonal farm work throughout the year:

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

If you call us and tell us you are a farm worker:

- We will 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



You can get rides to the doctor

The Medical Transportation Program (MTP) helps people who get Medicaid but have no way to get to the doctor or pharmacy. Call MTP toll-free Monday through Friday from 8 a.m. to 5 p.m. at 1-877-633-8747.



If you have questions or need help getting services, call Member Services toll-free at 1-888-596-0268 (TTY 711) Monday through Friday from 7 a.m. to 6 p.m. Central time.

¿Usted es un trabajador rural?

Tenemos servicios especiales de Medicaid para los hijos de trabajadores rurales estacionales.

Un trabajador rural estacional es una persona que trabaja y migra a diferentes lugares en función del trabajo rural estacional durante todo el año:

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

Si nos llama y nos dice que es un trabajador rural:

- Lo ayudaremos a encontrar doctores y clínicas, y a coordinar citas para sus hijos
- Les avisaremos a los doctores que sus hijos necesitan atención lo antes posible porque es probable que deba abandonar la zona para cumplir con su próximo trabajo de granja

Puede conseguir transporte para ir al doctor

El Medical Transportation Program (MTP) ayuda a las personas que tienen Medicaid, pero no tienen medios para ir al doctor o a la farmacia. Llame a la línea gratuita del MTP al 1-877-633-8747, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m.



Si tiene preguntas o necesita ayuda para conseguir los servicios, llame a la línea gratuita de Servicios al Miembro al 1-888-596-0268 (TTY 711), de lunes a viernes, de 7 a.m. a 6 p.m., hora del Centro.

Better choices, healthier life

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



The best way to prevent diseases is to **make healthy habits** and stick with them:



Eat healthy

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



Don't smoke

- If you smoke, quit.
- If you don't smoke, don't start.
- Avoid being around people who are smoking. Secondhand smoke is just as bad.



Exercise

- At least 150 minutes total every week



Limit alcohol

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



Sleep

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



Health care

- Get regular health care and screenings
- Get a wellness checkup every year.



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

Mejores elecciones, una vida más sana

Según los centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), 6 de cada 10 personas en los Estados Unidos tiene una o más de una enfermedad crónica. Estas pueden ser las siguientes:

- Diabetes
- Cardiopatía (que provoca ataque cardíaco)
- Accidente cerebrovascular
- Enfermedad de Alzheimer
- Enfermedad renal
- Enfermedad pulmonar
- Cáncer



La mejor manera de prevenir enfermedades es **tener hábitos saludables** y mantenerlos:



Coma de manera saludable

- Llene la mitad de su plato con frutas y vegetales de distintos colores en cada comida.
- Cocine más en su casa, con menos sal y azúcar.
- Beba más agua.



Haga ejercicio

- Al menos 150 minutos por semana en total



Duerma

- Duerma al menos 7 horas por noche.
- Acuéstese y levántese siempre a la misma hora.



No fume

- Si fuma, deje.
- Si no fuma, no comience.
- Evite estar rodeado de gente que está fumando. Ser fumador pasivo es igual de perjudicial.



Limite el consumo de alcohol

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



Cuidado de la salud

- Reciba cuidado de la salud y hágase exámenes de detección con regularidad
- Hágase un chequeo de bienestar todos los años.



El proveedor de cuidado primario puede ayudarlo con todas estas cuestiones, tales como una dieta y/o un plan de ejercicios. Si no se ha hecho un chequeo de bienestar este año, llame hoy y programe una cita.



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 is by getting a flu shot. We recommend getting one in the fall. Here are some more tips:

- 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.

! Avoid sick days this season. Call your primary care provider, pharmacy, or local health department today and get your flu shot.

Think you have the flu? Here's what to expect:

Some signs include:

- Fever
- Body aches
- Headaches
- Sore throat
- Dry cough
- Feeling tired



You should also know:

- The worst part of the flu tends to last 3-4 days. But it can take up to two weeks or more to feel 100%.
- Since it's a virus, antibiotics won't help. If detected early, you could try an antiviral medicine, like Tamiflu.
- It's often best treated at home by drinking lots of water and getting lots of rest.
- If flu symptoms get worse or don't get better, call your primary care provider right away. If you can't reach them, go to an urgent care center.

My Health is published by Dell Children's Health Plan to give information. It's not a way to give personal medical advice. Get medical advice directly from your doctor. ©2019.



Póngase la mejor vacuna para detener la influenza

La influenza (gripe) es una infección viral. La pueden contraer incluso las personas saludables. La mejor forma de protegerse es vacunarse contra la influenza. Recomendamos aplicarla en otoño. A continuación se mencionan algunos otros consejos:

- Evite el contacto directo con personas que estén resfriadas o tengan síntomas similares a los de la influenza.
- Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón.
- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca.

! Evite enfermarse esta temporada. Llame hoy a su proveedor de cuidado primario, farmacia o departamento de salud local y vacúnese contra la influenza.

¿Cree que tiene la influenza? Esto es lo que puede suceder:



Algunos signos son:

- Fiebre
- Dolores corporales
- Tos seca
- Dolores de cabeza
- Sensación de cansancio
- Dolor de garganta

También debe saber:

- La peor parte de la influenza suele durar entre 3 y 4 días. Pero puede llevar hasta dos semanas o más sentirse bien y al 100%.
- Como se trata de un virus, los antibióticos no ayudan. Si se detecta precozmente, se puede probar con algún medicamento antiviral, como el Tamiflú.
- A menudo, es mejor tratarla en casa, con una buena hidratación y mucho descanso.
- Si los síntomas de la influenza empeoran o no mejoran, llame a su proveedor de cuidado primario de inmediato. Si no puede comunicarse con dicho profesional, acuda a un centro de cuidados de urgencia.

Mi Salud es una publicación de Dell Children's Health Plan para proporcionar información. Su finalidad no es dar un consejo médico personal. Obtenga consejo médico directamente de su doctor. ©2019.