



2028 E. Ben White Blvd., Suite 200  
Austin, TX 78741

CR-NEWLTR-029

## IMPORTANT PHONE NUMBERS / TELÉFONOS IMPORTANTES



<b>Member Services / Servicios para miembros</b> Monday – Friday / lunes a viernes 8 am to 5 pm	1.855.526.7388
<b>Hearing Impaired (TDD) / Para personas con discapacidades auditivas</b>	1.800.855.2880
<b>24 Hour Nurse Advice Line / Línea de enfermeros</b>	1.855.880.7019
<b>24 Behavioral Health Hotline / Línea directa</b>	1.888.287.5402 - STAR Members / Miembros de STAR 1.888.287.5403 - CHIP Members / Miembros de CHIP
<b>Pharmacy Help Line / Línea de ayuda de farmacia</b>	1.855.526.7388

**In an emergency call 9-1-1 or go to the nearest hospital emergency room.**

En caso de emergencia llame al 9-1-1 o acuda a la sala de emergencias del hospital más cercano.



WWW.SENDEROHEALTH.COM

# Health Focused *Community* Centered

## this issue

Are you ready for the holidays?....1  
 ¿Está listo para las fiestas? .....1  
 Is there anyone in your household that is pregnant? .....3  
 ¿Hay alguna mujer embarazada en su casa?.....3  
 Has your child been to the doctor lately? .....2  
 ¿Ha llevado a su hijo al médico últimamente? .....2

## Sendero Benefits

- ★ Local, non-profit organization; here to provide a service to our community
- ★ 24-hour nurse line; members can call at any time with questions about their health
- ★ Assistance finding a ride to doctors' appointments
- ★ Extra \$100 towards eye glasses every two years for STAR Medicaid Members and every year for CHIP Members
- ★ Free sports physicals for members 18 years old and younger
- ★ Preprogrammed mobile phones for women who have a high-risk pregnancy
- ★ \$250 toward dental services for pregnant women
- ★ FREE Membership to the Boys and Girls Club of the Austin Area
- ★ FREE Youth Sports Session at the YMCA of Austin



## Are you ready for the holidays?

Sendero Health Plans wants your family to have a safe holiday season. The holiday season is a good time for families to get together and enjoy each other's company. Many families spend time together by shopping, planning holiday dinners, or decorating their house. We want your family to be safe this holiday season, so here are some small reminders:

- ★ If you choose a live tree, make sure you keep it watered.
- ★ Make sure your tree is leveled on the floor, so your child cannot pull the tree over.
- ★ Keep your tree away from heat like fireplaces and heaters.
- ★ Remember some decorations can be harmful to your family:
  - ★ **Tree pines can hurt a child's digestive tract.**
  - ★ **Fake snow sprays can cause breathing problems.**
  - ★ **Burning wrapping paper can release hazardous fumes.**
- ★ Never leave children alone around lit candles or burning fireplaces.
- ★ Treats like candy canes, peanuts and popcorn can cause a young child to choke.

Source: Children's Mercy Hospital and Clinics. June 2011. Stock Number SAF-96-028

## ¿Está listo para las fiestas?

Sendero Health Plans desea que su familia tenga una temporada festiva segura. Las fiestas son una ocasión para que las familias se reúnan y disfruten de la compañía del otro. Muchas familias pasan tiempo juntas haciendo compras, planificando cenas o decorando su casa. Queremos que su familia esté segura esta temporada festiva, por lo que le recordamos que:

- ★ Si decide tener un árbol navideño natural, se asegure de regarlo.
- ★ Se asegure de que el árbol quede bien apoyado en el piso, de modo que su hijo no pueda tumbarlo.
- ★ Mantenga el árbol alejado del fuego (chimeneas, estufas, etc.).
- ★ Algunos adornos pueden ser peligrosos para su familia:
  - ★ **Las piñas de pino pueden dañar el tracto digestivo de un niño.**
  - ★ **Los aerosoles de nieve artificial pueden causar problemas respiratorios.**
  - ★ **Si el papel para envolver regalos se prende fuego, puede liberar emanaciones peligrosas.**
- ★ Nunca deje a los niños solos cerca de velas o chimeneas encendidas.
- ★ Ciertos alimentos, como los bastones de caramelo (candy canes), los cacahuates y las palomitas de maíz, pueden hacer que un niño pequeño se ahogue.



# Enfocado en la salud

## Orientado a la Comunidad



### Beneficios de Sendero

- ★ Organización local sin fines de lucro. Estamos aquí para brindarle un servicio a la comunidad
- ★ Línea telefónica de enfermería a la que los miembros pueden llamar las 24 horas para hacer preguntas sobre su salud
- ★ Ayuda para conseguir un medio de transporte para asistir a las citas con los médicos
- ★ \$100 adicionales para anteojos cada dos años para los Miembros de STAR Medicaid y cada año para los miembros de CHIP
- ★ Exámenes físicos para deportes gratuitos para los miembros de hasta 18 años
- ★ Teléfonos móviles pre programados para las mujeres que tienen un embarazo de alto riesgo
- ★ \$250 para atención dental para mujeres embarazadas
- ★ Membresías gratis al club de niños y niñas "Boys & Girls Club" del área de Austin
- ★ Sesión gratis de deportes para jóvenes en el YMCA de Austin

### Has your child been to the doctor lately?

As the year 2012 comes to an end Sendero Health Plans would like your family to start off 2013 healthy. Make sure your child is current on his or her Texas Health Steps

medical checkups. Call your child's doctor today to schedule an appointment.

### ¿Ha llevado a su hijo al médico últimamente?

El 2012 se está terminando y Sendero Health Plans quiere que su familia comience el 2013 con

salud. Asegúrese de mantener a su hijo al día con los chequeos médicos de Pasos Sanos de Texas. Llame hoy mismo al médico de su hijo para programar una cita.

Clip out the chart below for a quick guide on when your child's medical checkups are due. **Recorte la tabla que se encuentra a continuación; le servirá de guía para saber cuándo debe realizarle los chequeos médicos a su hijo.**

2012 Recommended Immunizations for Babies	
AT BIRTH	HepB
2 MONTHS	HepB + DTaP + PCV + Hib + Polio + RV
4 MONTHS	DTaP + PCV + Hib + Polio + RV
6 MONTHS	HepB + DTaP + PCV + Hib + Polio + RV (Influenza)
12 MONTHS	MMR + PCV + Hib + Varicella + HepA (Influenza)
15 MONTHS	DTaP (Influenza)

**NOTE:** If your child misses a shot, you don't need to start over, just go back to the doctor for the next shot. The doctor will help you keep your child up-to-date on his or her vaccinations.

2012 Vacunas recomendadas para bebés	
AL NACER	HepB
2 MESES	HepB + DTaP + PCV + Hib + Polio + RV
4 MESES	DTaP + PCV + Hib + Polio + RV
6 MESES	HepB + DTaP + PCV + Hib + Polio + RV (Influenza)
12 MESES	MMR + PCV + Hib + Varicella + HepA (Influenza)
15 MESES	DTaP (Influenza)

**NOTA:** Si a su hijo le falta alguna dosis, no necesita empezar otra vez de cero; simplemente vuelva al doctor para que le de la siguiente vacuna. El médico lo ayudará a mantener al día el calendario de vacunación de su hijo.

Chart Source: The Center for Disease and Control  
Fuente de la tabla: El Centro para el control y la prevención de las enfermedades

## Is there anyone in your household that is pregnant?

Is there anyone in your household that is pregnant? If so, there are some key steps to make sure mom and baby are getting the health care they need. The first step is to call your doctor to make an appointment as soon as the mom-to-be thinks she is pregnant. Also, remember to make an appointment with a dentist during the second trimester of pregnancy. During pregnancy, dental care is very important for both mom and the baby. Dental care can help stop premature births and low newborn birth weights. Sendero Health Plans offers up to \$250.00 for dental care for

pregnant members. If you are pregnant call DentaQuest's Member Services at 1-855-388-6257, and schedule your dental appointment.

Also, don't forget to call Sendero Health Plans and let us know you're pregnant! After you or the mom-to-be delivers, Sendero Health Plans encourages you to follow up with your doctor for postpartum care. After your postpartum visit Sendero Health Plans will send you a free gift!

Call Sendero's Member Services for more details at 1-855-526-7388.

## ¿Hay alguna mujer embarazada en su casa?

¿Hay alguna mujer embarazada en su casa? Si es así, hay algunos pasos clave que debe seguir para asegurarse de que la mamá y el bebé estén recibiendo la atención médica que necesitan. El primer paso consiste en llamar a su médico para concertar una cita apenas la futura mamá sospeche que está embarazada. Recuerde también programar una cita con el dentista durante el segundo trimestre del embarazo. Durante el embarazo, el cuidado dental es muy importante tanto para la mamá como para el bebé. El cuidado dental puede ayudar a evitar los nacimientos prematuros y el bajo peso del bebé al nacer. Sendero Health Plans les ofrece hasta \$250.00 para cuidado dental a las mujeres embarazadas. Si usted está embarazada,

comuníquese con los Servicios para miembros de DentaQuest al 1-855-388-6257 y programe su cita de cuidado dental.

¡Y no olvide llamar a Sendero Health Plans para hacernos saber que está embarazada! Sendero Health Plans le aconseja a usted o la futura mamá que, luego de dar a luz, continúe realizándose controles posparto con su médico.

¡Después de su visita posparto, Sendero Health Plans le enviará un regalo!

Para más detalles, comuníquese con los Servicios para miembros de Sendero al 1-855-526-7388.



## NURSE ADVICE

Do you have **QUESTIONS** about your health?

Do you need **ADVICE** from a caring and experienced nurse?

Sendero has a toll-free Nurse Advice Line that you can **CALL AT ANY TIME**, 24 hours a day, seven days a week with questions about your health.

## CALL toll-free 1-855-880-7019

¿Tiene usted **PREGUNTAS** acerca de su salud?

¿Necesita usted **CONSULTAR** con una enfermera atenta y con experiencia?

Sendero tiene una Línea de Ayuda de Enfermera gratuita a la que usted puede **LLAMAR EN TODO MOMENTO**, las 24 horas del día, los siete días de la semana, con preguntas sobre su salud.

## Vaccine Descriptions

- ★ **HepB:** Protects against hepatitis B
- ★ **DTap:** A combined vaccine that protects against diphtheria, tetanus, and pertussis (whooping cough)
- ★ **Hib:** Protects against Haemophilus influenzae type b
- ★ **PCV:** Protects against pneumococcal disease
- ★ **Polio:** Protects against polio, the vaccine is also known as IPV
- ★ **RV:** Protects against infections caused by rotavirus
- ★ **Influenza:** Protects against influenza (flu)
- ★ **MMR:** Protects against measles, mumps, and rubella (German measles)
- ★ **Varicella:** Protects against varicella, also known as chickenpox
- ★ **HepA:** Protects against hepatitis A

## Descripciones de las vacunas

- ★ **HepB:** Protege contra la hepatitis B
- ★ **DTap:** Una vacuna combinada que protege contra la difteria, el tétanos y la pertusis acelular (tos ferina)
- ★ **Hib:** Protege contra la Haemophilus influenzae tipo b
- ★ **PCV:** Protege contra la enfermedad neumocócica
- ★ **Polio:** Protege contra la polio. La vacuna también se conoce como IPV
- ★ **RV:** Protege contra infecciones causadas por el rotavirus
- ★ **Influenza:** Protege contra la influenza (gripe)
- ★ **MMR:** Protege contra el sarampión, las paperas y la rubéola
- ★ **Varicella:** Protege contra la varicela, también llamada viruela loca
- ★ **HepA:** Protege contra la hepatitis A