



this issue

Fight the Flu.....	1
Combata la gripe	1
What is Acne?	2
¿Qué es el acné?	2
Do you want to quit smoking? ..	3
¿Quiere dejar de fumar?	3

Sendero Benefits

- ★ A \$25 over-the-counter coupon for pharmacy items
- ★ Up to \$250 towards dental services for adult pregnant women
- ★ 24-hour Nurse Advice line
- ★ Up to \$100 towards eye glasses
- ★ Free sports physicals for members 18 years old and younger
- ★ Free Home Visit for new moms
- ★ Free \$10 Academy Sports + Outdoors gift card for completing a New Member Health Assessment
- ★ Up to \$50 towards smoking cessation products for CHIP members
- ★ Free Toddler Home Safety Kit
- ★ Free home baby monitor after completing initial OB appointment within 42 days of enrollment
- ★ Free Newborn Care Kit after completing one Well-Child/Adolescent Well-Care visit within 14 days of birth
- ★ Free \$50 gift card after completing a timely Well-Child/Adolescent Well-Care visit
- ★ Free pair of movie passes after completing a timely Well-Child/Adolescent Well-Care visit
- ★ Help finding a ride to the doctor
- ★ Pre-programmed cell phone for high risk pregnant members
- ★ Free Boys and Girls Club membership in the Austin area
- ★ Free Youth Sports Session at the YMCA of Austin

Call Member Services today for more details.

Fight the Flu

*A message from
Ira Bell, M.D. - Medical Director/Chief Medical Officer*

The flu season has hit our area earlier and harder this year than last year. So, it is important to know what the flu is and how to prevent it. A person can have the flu before they know it. Flu symptoms like high fever, chills, headaches, runny nose, sore throat, or muscle aches occur after the person has had the flu virus for one to four days. The flu can be passed along to others prior to the symptoms showing up. That means you can transmit the flu before you know you're sick or catch the flu from someone who looks and feels perfectly healthy. The flu is mainly an airborne infection. A person with the flu (with or without symptoms) can transmit the disease from a distance of up to 6 feet through airborne droplets released when the person coughs, sneezes, or talks. You can also catch the flu if you inhale

the infected droplets, or touching something that the infected person has coughed or sneezed on.

How can you prevent the flu?

- ★ **Get a flu (vaccine) shot.** Everyone age 6 months or older should get a flu shot unless there is a medical reason not to.
- ★ **Wash your hands.** To protect yourself and others, wash your hands frequently with soap and water.
- ★ **Cover your mouth.** Cough or sneeze into your sleeve or tissue.
- ★ **Stay in touch with your doctor.** Make sure you schedule and keep your medical appointments with your doctor. Keeping in touch will help you stay healthy all year long.

Combata la gripe

*Un mensaje de
Ira Bell, M.D. - Director Médico/Jefe de Medicina*

Este año, la temporada de la gripe ha golpeado nuestra zona más temprano y con más fuerza que el año pasado. Por eso, es importante saber qué es la gripe y cómo prevenirla. Se puede tener gripe antes de saberlo. Los síntomas tales como fiebre alta, escalofríos, dolor de cabeza, moqueo, dolor de garganta y dolores musculares se manifiestan luego de que la persona ha tendido el virus de la gripe durante uno a cuatro días. Y se puede contagiar a los demás antes de presentar síntomas. Eso significa que puede transmitir la gripe antes de saber que está enfermo o que puede contagiarse de alguien que, aparentemente, goza de un perfecto estado de salud. La gripe es principalmente una infección que se transmite por vía aérea. Una persona que tiene gripe (con o sin síntomas) puede transmitir la enfermedad por vía aérea desde una distancia de hasta 6 pies (aproximadamente 1,80 metros) a través de gotitas que se eliminan al toser, estornudar o hablar.

También puede contraer la gripe si inhala las gotitas infectadas o toca algo que haya entrado en contacto con la tos o el estornudo de la persona infectada.

¿Cómo puede prevenir la gripe?

- ★ **Vacúnese.** Todas las personas mayores de 6 meses deberían hacerse poner la vacuna contra la gripe a menos que existiese una razón médica para no hacerlo.
- ★ **Lávese las manos.** Para protegerse a sí mismo y proteger a los demás, lávese las manos frecuentemente con agua y jabón.
- ★ **Cúbrase la boca.** Tosa o estornude sobre la manga o un pañuelo desechable.
- ★ **Manténgase en contacto con su médico.** Asegúrese de concertar citas con su médico y asistir a las mismas. Si se mantiene en contacto con el doctor, se mantendrá saludable durante todo el año.

Enfocado en la salud

Orientado a la *Comunidad*



Beneficios de Sendero

- ★ Un cupón de \$25 para artículos de farmacia de venta libre
- ★ Hasta \$250 para atención dental para mujeres adultas embarazadas
- ★ Línea telefónica de consulta con enfermeros las 24 horas
- ★ Hasta \$100 para anteojos
- ★ Exámenes físicos deportivos gratuitos para miembros de hasta 18 años
- ★ Visitas a domicilio gratuitas para mamás recientes
- ★ Una tarjeta de obsequios gratuita por \$10 de Academy Sports + Outdoors por realizar la evaluación de salud para nuevos miembros
- ★ Hasta \$50 para productos para dejar de fumar para miembros de CHIP
- ★ Kit gratuito de Seguridad en el hogar para niños pequeños
- ★ Monitor de bebé para el hogar gratuito luego de asistir a la cita inicial con el obstetra dentro de los 42 días posteriores a la inscripción
- ★ Kit para el cuidado del recién nacido luego de asistir a una consulta de control para niños o adolescentes sanos dentro de los 14 días posteriores al nacimiento
- ★ Una tarjeta de obsequios gratuita por \$50 luego de asistir oportunamente a una consulta de control para niños o adolescentes sanos
- ★ Dos entradas gratuitas para el cine luego de asistir oportunamente a una consulta de control para niños o adolescentes sanos
- ★ Ayuda para conseguir un medio de transporte para asistir a las citas con el médico
- ★ Teléfonos celulares con números preprogramados para miembros con embarazos de alto riesgo
- ★ Membresía gratuita del club de niños y niñas "Boys & Girls Club" del área de Austin
- ★ Sesiones de deportes gratuitas en el YMCA de Austin

Comuníquese hoy mismo con los Servicios para miembros para obtener más detalles.

What is Acne?

Skin problems or acne are common during the teenage years. Often, acne can be found on your face, chest, back and shoulder areas. What causes acne? Acne starts when the skin produces/creates too much oil. When the skin has too much oil the pores 'clog up' with oil and bacteria. This causes the skin to be irritated and results in breakouts. Here are some hints to treat acne:

- ★ **Clean.** Gently wash your irritated area(s) with mild soap and rinse with warm water twice a day.
- ★ **Up do.** Keep your hair out of your face. Natural or artificial hair oils and grease can worsen your acne.
- ★ **Right and left.** Keep your hands out of your face. Oils from your hands can worsen your acne. Do not squeeze or pick at your acne; this can cause scarring.
- ★ **Elastic moves.** Tight clothing traps oils against your clothes. Try to wear loose cotton clothing while doing activities that may cause you to sweat. Shower and change your clothes immediately after you exercise.
- ★ **It is a free day.** Use "oil-free" makeup or no makeup at all. Let your skin breathe as much as possible.
- ★ **Time.** Acne does not go away overnight. Be patient with your skin.

MYTH BUSTER: Acne is NOT caused by the things you eat.

¿Qué es el acné?

Los problemas en la piel y el acné son muy comunes entre los adolescentes. Por lo general, se tiene acné en la cara, el pecho, la espalda y los hombros. ¿Qué cosas lo provocan? El acné aparece cuando la piel produce demasiada grasitud. Los poros "se tapan" con grasa y bacterias, y eso hace que la piel se irrite y se brote. Aquí van algunos consejos útiles para tratar el acné:

- ★ **Limpieza.** Lava suavemente las zonas irritadas con un jabón suave y enjuágala con agua tibia dos veces al día.
- ★ **Cabello recogido.** Mantén tu cabello fuera de la cara. Los aceites y la grasa para el cabello, naturales o artificiales, pueden hacer que el acné empeore.
- ★ **Izquierda y derecha.** No te toques la cara. La grasitud de las manos puede hacer que el acné empeore. No toques ni aprietes las espinillas ya que puedes generar cicatrices.
- ★ **Movimientos elásticos.** Las prendas apretadas hacen que la grasitud quede atrapada contra la ropa. Procura usar ropa de algodón suelta cuando realices actividades que te puedan hacer sudar. Báñate y cámbiate de ropa inmediatamente después de hacer ejercicio.
- ★ **Es un día libre.** Utiliza maquillaje "sin aceite" o directamente no te maquilles. Deja que tu piel respire tanto como sea posible.
- ★ **Tiempo.** El acné no desaparece de la noche a la mañana. Tenle paciencia a tu piel.

DESTERREMOS UN MITO: El acné NO tiene nada que ver con lo que comes.

Do you want to quit smoking?

Did you know that when you smoke the people around you breathe in your cigarette smoke? Secondhand smoke can cause children to have lung problems, ear infections and severe asthma. Smoking during pregnancy can affect your baby. Health effects can be a lower birth weight baby or increase the risk of premature

Source: The Health and Human Services Commission's Smoking Cessation Program

¿Quiere dejar de fumar?

Sabía usted que, cuando fuma, las personas que se encuentran a su alrededor inhalan el humo de su cigarrillo? El humo de segunda mano puede causar problemas pulmonares, infecciones en el oído y casos graves de asma en los niños. Fumar durante el embarazo puede afectar al bebé. Algunos de los efectos que puede tener sobre la salud son un bajo peso del bebé al nacer o un mayor riesgo de tener

Fuente: Programa para dejar de fumar de la Comisión de Salud y Servicios Humanos

labor. The American Cancer Society's "Quit for Life" program can help you quit smoking.

For help call 1-877-YES-QUIT (937-7848). If you feel that you can't stop smoking for you stop smoking for those you love!

un parto prematuro. El Programa "Dejar de por vida" de la Sociedad Americana contra el Cáncer puede ayudarlo a dejar de fumar.

Para recibir ayuda, comuníquese al 1-877-YES-QUIT (937-7848). Si siente que no puede dejar de fumar por usted, ¡hágalo por sus seres queridos!

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.



Case Management for Children and Pregnant Women

Infants, children, young adults and pregnant women of any age can get case management if they:

- ★ Are eligible for Medicaid
- ★ Have or are at-risk for having a health problem that keeps them from doing things that other kids their age do
- ★ Need help getting services to keep health problems from getting worse
- ★ Want case management
- ★ Are pregnant and have a high-risk pregnancy
- ★ Need services to prevent more problems with pregnancy

Case managers help find what families need, and help with the plans to meet those needs. Case managers also help families find other community resources. To find out more about what a case management can do for your family call 1-877-THSTEPS or 1-877-847-8377.

Source: The Department of State Health Services Stock 31-182 02/05

Administración de casos para niños y mujeres embarazadas

Los bebés, los niños, los adolescentes y los adultos jóvenes y mujeres embarazadas de cualquier edad pueden tener administración de casos si:

- ★ Cumplen con los requisitos de Medicaid
- ★ Tienen o están en riesgo de padecer un problema de salud que les impide hacer las mismas cosas que los demás niños de su edad
- ★ Necesitan asistencia para conseguir servicios que ayudarán a evitar que sus problemas de salud empeoren
- ★ Quieren la administración de caso
- ★ Están embarazadas y su embarazo es de riesgo
- ★ Necesitan servicios para evitar otras complicaciones del embarazo

Los administradores de casos ayudan a las familias a encontrar lo que necesitan y colaboran con los planes para satisfacer dichas necesidades. Además, los administradores de casos ayudan a las familias a hallar otros recursos comunitarios. Para obtener más información acerca de lo que la administración de casos puede hacer por su familia, llame al 1-877-THSTEPS o al 1-877-847-8377.

Fuente: El Departamento de Servicios de Salud del Estado Stock 31-182 02/05



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

CR-NEWLTR-030

IMPORTANT PHONE NUMBERS / TELÉFONOS IMPORTANTES



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