



SENDERO
HEALTH PLANS

FALL 2017
NEWSLETTER

OUR PHONE NUMBER HAS CHANGED!!

Our new phone number is 1-844-872-0537. You can also find the new phone number posted on our website at www.senderohealth.com.

ANNOUNCEMENTS

1. Would you like to get more involved with your health plan, Sendero? Sendero is looking for members to join the Member Advisory Committee. This committee will give Sendero ideas and feedback from a member's point of view. Call us toll-free at **1-844-872-0537** to learn more.
2. Do you know what your Rights and Responsibilities are as a Sendero Member? Go to our website **www.senderohealth.com** under the Member tab and you will find a link that takes you to your Rights and Responsibilities as a Member. Please call Customer Service toll-free at **1-844-872-0537** if you need help finding your Rights and Responsibilities.
3. Did you know that you can view our Privacy Policy on our website? Visit our website at **www.senderohealth.com** you will find our Privacy Policy located at the bottom corner of our website. Read about how we use your medical information and your rights.
4. Do you know what Quality Improvement (QI) Programs are? Sendero offers a QI program that can help you with your medical care? Go to our website **www.senderohealth.com** under the Member tab and you will find a link that takes you to QI Programs. Please call Customer Service toll-free at **1-844-872-0537** if you need help finding our QI Programs.

ANUNCIOS:

1. ¿Quiere participar más con su plan de salud, Sendero? Sendero está buscando a miembros que quieran unirse al Comité Asesor de Miembros. Este comité le dará ideas y sugerencias a Sendero desde el punto de vista de un miembro. Llame gratis al **1-844-872-0537** para obtener más información.
2. ¿Usted sabe cuáles son sus Derechos y Responsabilidades como miembro de Sendero Health Plans? Visite nuestro sitio web en **www.senderohealth.com** bajo la pestaña de Miembro y encontrará un enlace que lo lleva a los Derechos y Responsabilidades del miembro. Si necesita ayuda para encontrar sus Derechos y Responsabilidades llame a Servicio al Cliente al **1-844-872-0537**.
3. ¿Sabía que puede ver nuestra Notificación de privacidad en nuestro sitio de internet? Visite nuestro sitio de internet en **www.senderohealth.com** usted encontrará nuestra notificación de Privacidad en la esquina inferior de nuestra página web. Lea sobre cómo usamos su información médica y sus derechos.
4. ¿Sabe qué son los Programas de Mejora de la Calidad? Sendero ofrece un programa de Mejora de la Calidad que puede ayudarlo con su atención médica. Visite nuestro sitio web **www.senderohealth.com** bajo la etiqueta de miembros y encontrará un enlace que te lleva a los Programas de QI. Si necesita ayuda para encontrar nuestros programas de QI, llame gratis al **1-844-872-0537**.



ARTICLES

We have new Value Added Services!

Children & Teens:

- A Youth Sports Session per season with the City of Austin Recreation Center for members ages 2 ½ to 18 years of age.
- An annual membership to the Boys and Girls Clubs (BGC) in Bastrop, Hays, Travis or Williamson counties. One session of Summer Camp per calendar year at participating Austin area BGC locations for members that live in Travis County. Both membership and Summer Camp are limited to members 6 – 18 years of age.
- A swim session at the YMCA of Austin for members ages 6 weeks old through 21 years of age for STAR Members and 6 weeks old through 18 years of age for CHIP Members.
- One youth sport session per calendar year at the YMCA of Austin for members between the ages of 5-14.
- \$50 H-E-B gift card after Well-Child exam (CHIP Members)/ Texas Health Steps medical checkup (STAR members) is done within 90 days from member's start date with Sendero. This benefit is for CHIP members 2 weeks old to 18 years of age and STAR members 2 weeks old to 20 years of age.
- \$25 H-E-B gift card after Well-Child exam (CHIP Members)/ Texas Health Steps medical checkup (STAR members) is done 60 days from member's birthday. This benefit is for existing CHIP members, 1 to 18 years of age and existing STAR members 1 to 20 years of age.
- One sports, summer camp and/or school physical each year for members 18 years old and younger
- One School Backpack and a \$15 H-E-B gift card for school supplies per school year for members in Pre-K to 12th grade.
- Weight appropriate booster car seat (40 to 100 lbs.) for members that complete their Well-Child exam (CHIP Members)/ Texas Health Steps medical checkup (STAR members) is within 90 days from member's start date with Sendero.
- Toddler nap kit for members ages 1 – 4 that complete a Well-Child exam (CHIP Members)/ Texas Health Steps medical checkup (STAR members) within 60 days from their 1st, 2nd, 3rd or 4th birthday.
- Umbrella stroller for members ages 1-3 that receive all immunizations and a flu (influenza) injection by either 12, 15, 18, 24 and 36 months of age.
- Up to \$175 for frames and lenses for members 2 and older or contacts (standard and or disposable) instead of glasses for members ages 13 to 18.
- Safety Helmet for new members between 3 – 18 years of age who receive an initial health assessment or annual well child checkup within 90 days from enrollment.
- One Year family YMCA membership for Greater Williamson County. Limited to members who live in Williamson County.



ARTICLES (CONT.)

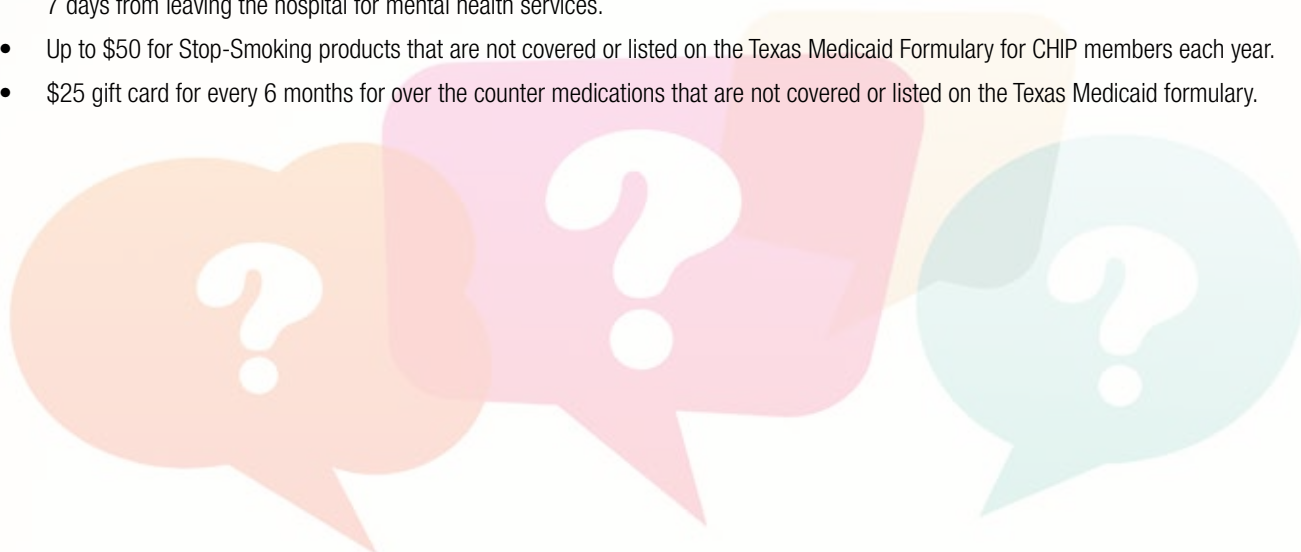
We have new Value Added Services!

Pregnant Moms & Babies:

- Home baby monitor for pregnant women that go to their first OB visit within 42 days from their start date with Sendero, are a Sendero member through the pregnancy and delivery, and receive their postpartum visit within 21-56 days from delivery.
- Up to \$500 of dental services for pregnant members 21 and older.
- Gifts for new mother's diaper bag, package of diapers, first aid kit and an infant thermometer after attending a Sendero baby shower, giving birth and attending a post-partum visit between 21 to 56 days from child birth.
- Rides to birthing classes, WIC appointments, Sendero baby showers, and other Sendero health related events for pregnant members.
- \$25.00 H-E-B gift card to newborn members that obtain a timely Well-Child exam (CHIP Members)/ Texas Health Steps medical checkup (STAR members) within 14 days from birth while a Sendero member.
- Up to \$150.00 in H-E-B gift cards for members that obtain timely prenatal visits and post-partum visits and get their flu shot during pregnancy.
- A breast feeding kit which includes a breast feeding cover and nursing pads after receiving a post-partum visit within 21-56 days from delivery and receive a home visit for STAR Members.
- A breast feeding kit which includes a breast pump, breast feeding cover and nursing pads after receiving a post-partum visit within 21-56 days from delivery and request a home visit. This benefit is for CHIP Members.
- An infant or convertible car seat for members that complete their initial OB appointment within the first trimester of pregnancy and attend a Sendero Baby Shower.
- Up to 750 minutes for members that have Safelink phone and that they are a high-risk pregnancy.
- Home visit for new CHIP and STAR mothers scheduled within 21 days from the delivery discharge date.
- Free diapers to pregnant women who complete their prenatal screening questionnaire and go to a prenatal visit within their first trimester of pregnancy.
- Free Diapers for members' ages 1-9 months old that complete a Well Child Exam (CHIP) or Texas Health Steps Check-Up (STAR) timely.

Other Services:

- 24-hour Nurse Advice line
- Help finding a ride to doctor appointments for CHIP and STAR members with at risk conditions when state services are not available. Transportation to appointments, stay and meals will be arranged and reimbursed for trips more than 75 miles away from the member's home.
- Non-emergency transportation to physician appointments for CHIP and STAR members within the Capital Metro service area.
- \$25 H-E-B gift card for completing the New Member Health Assessment form within 45 days from their start date with Sendero
- High Risk Members with Asthma will receive a \$20 H-E-B gift card, an Asthma education book and a home visit if they are enroll in the asthma disease management program.
- Diabetic cookbook and a home visit for members that are enrolled in the disease management program with Sendero.
- \$25 H-E-B gift card for STAR members 21 years of age or younger and CHIP members 18 years of age and younger that go to a follow-up visit within 7 days from leaving the hospital for mental health services.
- Up to \$50 for Stop-Smoking products that are not covered or listed on the Texas Medicaid Formulary for CHIP members each year.
- \$25 gift card for every 6 months for over the counter medications that are not covered or listed on the Texas Medicaid formulary.



ARTÍCULO

!Tenemos Nuevos Servicios Adicionales!

Niños y adolescentes:

- Una sesión de deporte para jóvenes por temporada con el Centro de Recreación de la Ciudad de Austin para miembros de 2 ½ a 18 años.
- Una membresía de un año para los clubes de Boys and Girls Club (BGC) en los condados de Bastrop, Hays, Travis o Williamson. Una sesión de campamento de verano por año de calendario en los centros de BGC participantes en el área de Austin para miembros que viven en el Condado de Travis. La membresía y el campamento de verano están limitados a miembros de 6 a 18 años.
- Una sesión de natación en el YMCA de Austin para miembros de entre 6 semanas a 21 años.
- Una sesión de deportes para jóvenes por año de calendario en el YMCA de Austin para miembros de 5 a 14 años.
- Una tarjeta de regalo de \$50 de H-E-B después de hacer una consulta de control para niños sanos (miembros de CHIP) / control médico de Pasos Sanos de Texas (miembros de STAR) dentro de los 90 días desde la fecha de inicio del miembro con Sendero. Este beneficio es para los miembros de CHIP de 2 semanas a 18 años de edad y miembros de STAR de 2 semanas a 20 años de edad.
- Una tarjeta de regalo de H-E-B de \$25 después de hacer una consulta de control para niños sanos (miembros de CHIP) / control médico de Pasos Sanos de Texas (miembros de STAR) dentro de los 60 días desde el cumpleaños del miembro. Este beneficio es para los miembros actuales de CHIP de 1 a 18 años y miembros actuales de STAR de 1 a 20 años.
- Un examen físico anual para deportes, campamento de verano y/o escuela para los miembros de 18 años y menores.
- Una mochila escolar y una tarjeta regalo de \$15 para H-E-B para útiles escolares por año escolar para miembros en Pre-K a 12vo grado.
- Un asiento elevado para el coche adecuado al peso (40 a 100 lb.) para miembros después de su control para niños sanos (Miembros de CHIP) / control médico de Pasos Sanos de Texas (Miembros de STAR) dentro de los 90 días a partir de la fecha de inicio con Sendero.
- Kit para siestas para niños pequeños que sean miembros de 1 – 4 años que completen la consulta de control para niños sanos (miembros de CHIP) / control médico de Pasos Sanos de Texas (miembros de STAR) dentro de los primeros 60 días después de su 1º, 2º, 3º o 4º cumpleaños.
- Una carriola plegable tipo tijera para miembros de 1 a 3 años que reciban sus vacunas y la vacuna contra la gripe (influenza) ya sea antes o a los 12, 15, 18, 24 y 36 meses de edad.
- Hasta \$175 para el armazón y los lentes para miembros de 2 años o mayores o lentes de contacto (normales o desechables) en vez de los anteojos para miembros de 13 a 18 años.
- Un casco de seguridad para nuevos miembros entre 3 y 18 años que reciben una evaluación de salud inicial o un control anual para niño sano dentro de los 90 días desde la inscripción.
- Una membresía familiar de un año para YMCA para el Condado del Gran Williamson. Limitado a miembros que viven en el Condado de Williamson.



ARTICLES (CONT.)

We have new Value Added Services!

Mamás embarazadas y bebés:

- Un monitor de bebé para mujeres embarazadas que asistan a su primera cita obstétrica dentro de los 42 días de su inicio con Sendero, sean miembros de Sendero durante su embarazo y parto y reciban su consulta postparto dentro de los 21-56 después del parto.
- Hasta \$500 para servicios dentales para miembros embarazada de 21 años y mayores.
- Regalos para mamás de recién nacidos que incluyen un bolso para pañales, un paquete de pañales, un botiquín y un termómetro infantil después de asistir aun baby shower de Sendero, dar a luz y la consulta postparto entre los 21 a 56 días desde el nacimiento del bebé.
- Transporte a clases de parto, citas de WIC, baby showers de Sendero y otros eventos de Sendero relacionados con la salud para embarazadas que sean miembros.
- \$25.00 a los miembros recién nacidos que hagan un control para niños sanos (Miembros de CHIP) / control médico de Pasos Sanos de Texas (Miembros de STAR) dentro de los 14 días desde el nacimiento mientras sean miembros de Sendero.
- Hasta \$150.00 en tarjetas regalo de H-E-B para miembros que vayan a sus consultas prenatales y de postparto y se pongan la vacuna contra la gripe durante el embarazo.
- Un kit para lactancia que incluye un cobertor para amamantar y protectores mamarios después de una consulta postparto dentro de los 21 a 56 días a partir del parto y una visita a domicilio para los miembros de STAR.
- Un kit para lactancia que incluye un extractor de leche, un cobertor para amamantar y protectores mamarios después de una consulta postparto dentro de los 21 a 56 días a partir del parto y solicitar una visita a domicilio. Este beneficio en para los miembros de CHIP.
- Un asiento de seguridad para el coche para bebé o convertible para miembros que completen su cita obstétrica inicial dentro del primer trimestre de embarazo y que asistan al Baby Shower de Sendero.
- Hasta 750 minutos para miembros que tienen un teléfono Safelink y que tengan embarazos de alto riesgo.
- Consultas a domicilio para nuevas mamás de CHIP y STAR programadas dentro de los 21 días desde la fecha de alta del parto.
- Pañales gratis a las mujeres embarazadas que completen su formulario de revisión prenatal y asistan a una consulta prenatal dentro del primer trimestre de embarazo.
- Pañales gratis para miembros de 1 a 9 meses de edad que completen una consulta de control para niños sanos (CHIP)/ control médico de Pasos Sanos de Texas (STAR) de manera oportuna.

Otros servicios:

- Línea de consulta con enfermeros las 24 horas.
- Ayuda para conseguir un medio de transporte para ir a las citas médicas para los miembros de CHIP y STAR que tengan alguna afección de riesgo cuando los servicios estatales no están disponibles. Para viajes de más de 75 millas desde la casa del miembro, se harán los arreglos y los reembolsos para el transporte a las citas, la estadía y las comidas
- Transporte a citas médicas que no sean de emergencia para miembros de CHIP y STAR dentro del área de servicio de Capital Metro.
- Una tarjeta regalo de \$25 para el H-E-B por completar una evaluación de salud para nuevos miembros dentro de los 45 días desde la fecha de inicio con Sendero
- Miembros de alto riesgo con asma recibirán una tarjeta regalo de \$20 para el H-E-B, un libro educacional sobre el asma y una consulta a domicilio si se inscriben en el programa del manejo de la enfermedad del asma.
- Un libro de cocina para diabéticos en su consulta a domicilio para miembros que estén inscritos en el programa de manejo de enfermedades de Sendero.
- Una tarjeta de regalo de H-E-B de \$25 para miembros de STAR de 21 años o menores y miembros de CHIP de 18 años o menores que vayan a una consulta de seguimiento dentro de los 7 días de haber salido del hospital por servicios de salud mental.
- Hasta \$50 anuales para productos que pueden ayudarlo a dejar de fumar que no estén cubiertos o incluidos en el formulario del Medicaid de Texas para miembros del CHIP.
- Una tarjeta regalo de \$25 por cada 6 meses para medicamentos (que no requieran receta médica) que no estén cubiertos o incluidos en el formulario del Medicaid de Texas. .

HELP KIDS STAY ACTIVE

Children and teens should join in at least 60 minutes of Moderate Physical Activity most days of the week, if possible, daily. Remember that your children look up to you, and will follow your lead. Start adding Moderate Physical Activity to your own daily routine and encourage your child to join you. Some examples of include:

- Brisk walking
- Running
- Playing tag
- Jumping rope
- Playing a sport
- Swimming
- Dancing



AYUDE A LOS NIÑOS A MANTENERSE ACTIVOS

Los niños y los adolescentes deberían participar, por lo menos, en 60 minutos de actividad física moderada la mayoría de los días de la semana; preferiblemente a diario. Recuerde que sus hijos lo admiran y seguirán su ejemplo. Empiece por incluir alguna actividad física moderada en su rutina diaria y aliente a su hijo a que lo acompañe. Algunos ejemplos incluyen:

- caminata rápida
- correr
- jugar a atraparse
- saltar a la cuerda
- hacer algún deporte
- nadar
- bailar





Childhood Depression: Overview

It can be hard to know that children can have depression. Most of us would think, “What does a child have to be unhappy about?” But, things other than life events can cause it. Many people are simply born with a better chance of being depressed, no matter what happens in their lives.

The way a child shows his depression is often not like adults. They do not yet have the words, maturity, or experience needed to express themselves in that way. “Depression” is really a pretty big and difficult word for a child to understand.

It is important for adults to look for actions or behaviors that we may not consider depression. For example, a child may very often be cranky or crabby, no matter the fun things going on around them. Of course, they will also show times of sadness or depressed mood. They also will show a loss of interest in many activities that most other children enjoy.

During the course of one’s life, every child, or adult for that matter, will have feelings of depression. It is normal and common. But, in order to know whether the child is just having a bad day or is in need of getting help, you can look for some signs.

For example, the problems you see must happen often, such as for most of every day, for at least two weeks. Both you and the child will see what is going on as a problem in important activities of her life. This might include bad grades at school, not getting along with other people, or avoiding taking care of chores and other duties at home.

Other problems you may see are really all about differences in what would be likely to happen. Here are some things to look for:

- Differences in eating; this includes decreased appetite or increased appetite, often for sweets, carbs, or “comfort foods”
- The child does not make expected increases in weight or there is a weight gain that is not because of normal growth and development (such as five percent or higher than what you or your child’s doctor would expect)
- Increased or decreased sleeping
- A change in activity level, either higher or lower
- An obvious drop in energy level
- Complaining every day of feeling really tired (for example, the child might need more time to finish her chores than before, but not because of poor attention or being distracted by other things going on in the home)
- Feeling worthless or guilty
- Problems in thinking, focusing on tasks, or making choices
- Thoughts of death or suicide that don’t stop, making plans to kill himself, or making an attempt

Is it common?

Many people are surprised to learn that depression in preschool-aged children is about two percent to three percent. Among teens, the rate is up to eight percent. But 3.3 percent of those teens were considered as severely depressed. There is not much difference between boys and girls in childhood, but once they become teens, girls are two to three times more likely to have depression. This difference can last into adulthood if help is not sought.

While the basic signs of childhood depression do not differ between children and teens, teens complain more about how they feel, they like to be by themselves, and they are more likely to be crabby or grouchy. Teens are also more likely to be sluggish and tired, to sleep more and may have false ideas about what is going on around them.

Causes

It is frustrating for parents and guardians as there are no lab tests for depression. There is a link in families. A child of a parent who has depression is up to three times more likely to have it too.

But other things can increase the chance of depression, such as stress. Children who lose a parent or another loved one, who have a problem with paying attention or learning, or who misbehave have a higher chance of depression. Research shows that children who have other psychiatric conditions are more likely to develop symptoms that may turn into depression.

In some cases, depression may be the psychological result of some other health problem, such as an illness that lowers a person's ability to join in the activities she could before the sickness. It could also be the result of substance use. In any case where depression is suspected, you should seek help from a professional health care provider.

<https://www.achievesolutions.net/achievesolutions/en/healthresources/Content.do?contentId=6130>

*By Chris E. Stout, PsyD, Clinical Professor, Department of Psychiatry, College of Medicine, University of Illinois at Chicago
©2012-2017 Beacon Health Options*





Depresión infantil: Descripción general

Puede ser difícil enterarse de que los niños pueden tener depresión. La mayoría de nosotros pensaría, “¿Qué puede tener un niño que lo haga sentirse infeliz?” Pero, algunas cosas que no son eventos de vida la pueden causar. Muchas personas simplemente nacen con una mayor probabilidad de padecer depresión, independientemente de lo que suceda en sus vidas.

La forma en que un niño muestra su depresión con frecuencia no es igual que con los adultos. Ellos aun no tienen las palabras, madurez, o experiencia necesaria para expresarse de esa manera. La “Depresión” es realmente una palabra grande y difícil de entender para un niño.

Es importante que los adultos busquen acciones o conductas que pudiéramos no considerar depresión. Por ejemplo, un niño pudiera con frecuencia ser irritable o malhumorado, independientemente de las cosas divertidas que suceden a su alrededor. Por supuesto, ellos también mostrarán momentos de tristeza o ánimo deprimido. También mostrarán una pérdida de interés en muchas actividades que la mayoría de otros niños disfrutan.

En el transcurso de la vida de uno, cada niño, o adulto tendrá sentimientos de depresión. Esto es normal y común. Pero, a fin de saber si el niño simplemente está teniendo un mal día o si necesita de ayuda, usted puede observar algunas señales.

Por ejemplo, los problemas que usted observa deben suceder con frecuencia, tanto como la mayor parte de cada día, por al menos dos semanas. Tanto usted como el niño verán lo que está sucediendo como un problema en actividades importantes de su vida. Esto pudiera incluir malas calificaciones en la escuela, no llevarse bien con otras personas, o evitar hacerse cargo de sus tareas y otras obligaciones en el hogar.

Otros problemas que pudiera ver son realmente acerca de diferencias en lo que pudiera posiblemente suceder. Estas son algunas señales a observar:

- Diferencias en el comer; esto incluye disminución o aumento de apetito, con frecuencia por dulces, carbohidratos, o “alimentos reconfortantes”.
- El niño no logra los aumentos de peso esperados o existe un aumento de peso que no se debe al crecimiento y desarrollo normal (tal como un cinco por ciento o más de lo que usted o el pediatra de su niño esperaría)
- Duerme más o duerme menos.
- Cambio en el nivel de actividad, que puede ser un aumento o una disminución.
- Una disminución evidente en el nivel de energía.
- Quejarse todos los días de sentirse realmente cansado (por ejemplo, el niño pudiera necesitar más tiempo que antes para terminar sus tareas, pero no necesariamente debido a que no pone atención o que se distrae con otras cosas que suceden en el hogar)
- Sentirse inútil o culpable
- Problemas al pensar, enfocarse en las tareas o en tomar decisiones.
- Pensamientos constantes de muerte o suicidio, hacer planes para quitarse la vida, o tratar de hacerlo

¿Es común?

Muchas personas se sorprenden al enterarse que la depresión en niños de edad preescolar es del dos al tres por ciento. Entre adolescentes, el porcentaje es de hasta el ocho por ciento. Pero el 3.3 por ciento de esos adolescentes se consideran como gravemente deprimidos. En la infancia no existe mucha diferencia entre niños y niñas, pero una vez que llegan a la adolescencia, las niñas tienen una probabilidad de dos a tres veces mayor de tener depresión. La diferencia puede perdurar hasta la edad adulta si no se busca ayuda.

Aunque los síntomas básicos de la depresión infantil no difieren entre los niños y los adolescentes, los adolescentes se quejan más de cómo se sienten, les gusta estar solos y tienen más probabilidades de ser malhumorados o irritables. Los adolescentes también son más propensos a ser flojos y sentirse cansados, a dormir más y pueden tener ideas falsas sobre lo que está sucediendo a su alrededor.

Causas

Es frustrante para los padres y tutores, ya que no hay pruebas de laboratorio para la depresión. Hay una especie de vínculo en las familias. Un hijo de un padre que tiene depresión tiene una probabilidad de hasta tres veces más de tenerla también.

Pero otras situaciones pueden aumentar la posibilidad de la depresión, como el estrés. Los niños que pierden un padre u otro ser querido, que tienen problema al poner atención o con el aprendizaje, o que tienen mala conducta, tienen una mayor probabilidad de padecer depresión. Las investigaciones muestran que los niños que tienen otras condiciones psiquiátricas son más propensos a desarrollar síntomas que pueden convertirse en depresión.

En algunos casos, la depresión puede ser el resultado psicológico de algún otro problema de salud, como una enfermedad que reduce la capacidad de una persona para participar en las actividades que podía desarrollar antes de padecer la enfermedad. También podría ser el resultado del uso de sustancias. En cualquier caso en el que se sospeche depresión, usted debe buscar la ayuda de un proveedor de atención médica profesional.

<https://www.achievementsolutions.net/achievementsolutions/en/healthresources/Content.do?contentId=6130>

Por Chris E. Stout, PsyD, Profesor Clínico, Departamento de Psiquiatría, Colegio de Medicina, Universidad de Illinois en Chicago





NURSE ADVICE

Do you have questions about your health? Do you need advice from a caring and experienced nurse? Sendero Health Plans 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**.

CONSULTA CON ENFERMEROS

¿Tiene alguna pregunta sobre su salud?
¿Necesita consejos de un enfermero comprensivo y con experiencia? Sendero Health Plans tiene una línea de consulta con enfermeros gratuita a la que puede llamar en cualquier momento, las 24 horas del día, los siete días por semana para hacer preguntas sobre su salud. Llame gratis al **1-855-880-7019**.

SPECIAL PROGRAMS TO HELP YOU WITH YOUR HEALTH

Sendero Health Plans has many services to help you learn about medical illness. Sendero can help you manage your care and your medical illness. We have programs that help you if you have diabetes or asthma. We also have a special program called Case Management. Case Management can help you with your care and treatment for your medical illness. Case Management is also useful if you have several medical illness or if you have recently had a change to your health. If you would like to sign up for one of these programs call Sendero Health Plans at **1-855-297-9191** and press 1 to speak to someone in HealthCare Services.

PROGRAMAS ESPECIALES PARA AYUDARLE CON SU SALUD

Sendero Health Plans ofrece muchos servicios que le permiten conocer más sobre las enfermedades. Sendero puede ayudarlo a administrar su atención y su enfermedad. Contamos con programas que le brindan asistencia si tiene diabetes o asma. También tenemos un programa especial, llamado Administración de Casos, que puede ayudarlo con su atención y con el tratamiento de su enfermedad. Por otro lado, la Administración de Casos resulta útil si usted padece varias enfermedades o si su salud ha sufrido cambios recientemente. Si desea inscribirse en alguno de estos programas, llame a Sendero Health Plans al **1-855-297-9191** y marque 1 para comunicarse con los Servicios de Atención Médica.

Healthy Mother



PREGNANT?

If so, you are invited to a FREE Baby Shower held once a month by Sendero Health Plans. They are fun and a great place to learn more about keeping moms and babies healthy. You can learn about what to expect during labor and delivery, eating healthy, breastfeeding, and can win great prizes and gifts. FREE transportation and childcare. Call **512-593-6227** for more information and to reserve your spot.

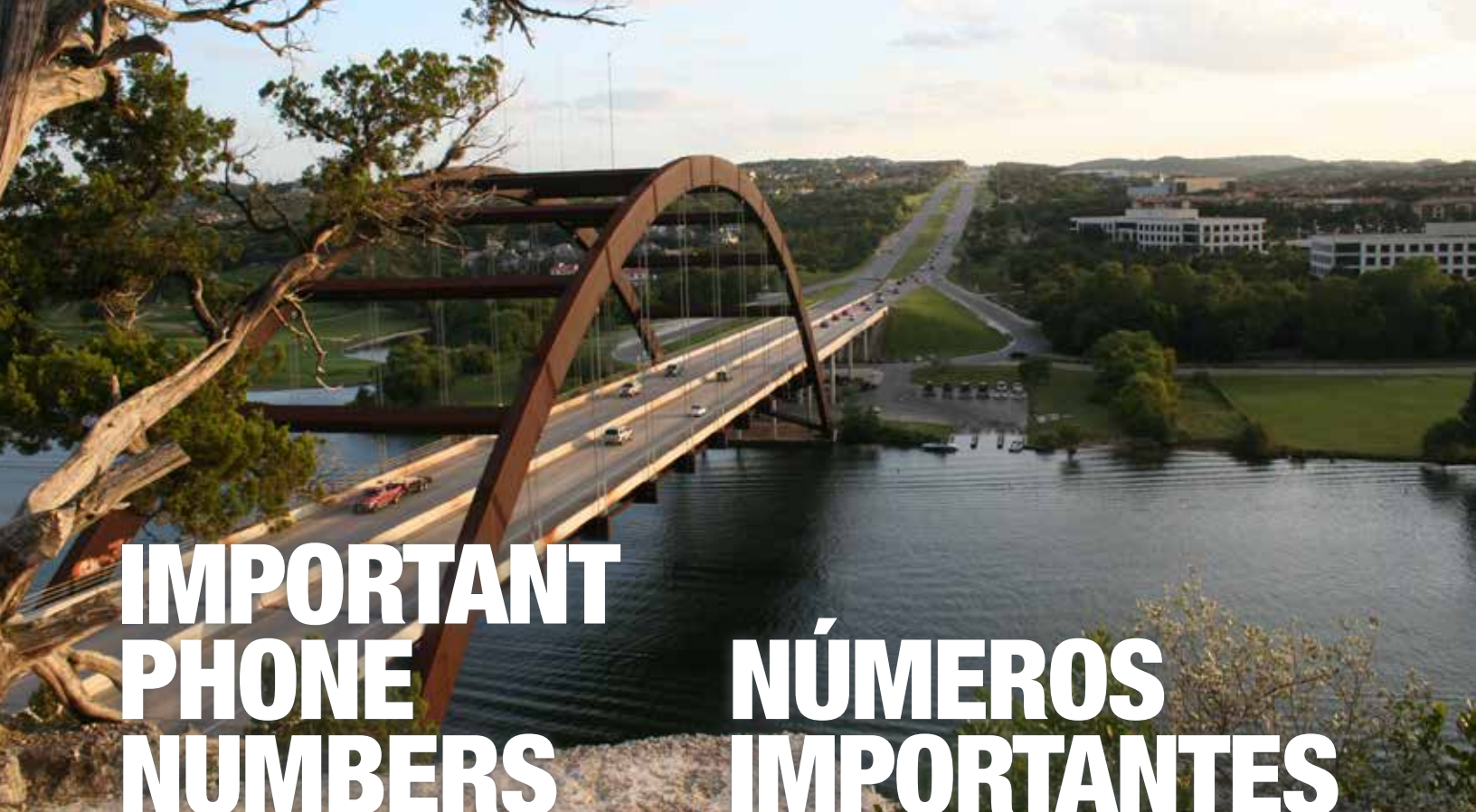


¿ESTÁ EMBARAZADA?

¿Está embarazada? Entonces la invitamos a participar en los baby showers GRATUITOS que Sendero Health Plans realiza una vez al mes. Son divertidos y una buena oportunidad de aprender más acerca de cómo preservar la salud de la mamá y el bebé. Podrá aprender más sobre qué esperar durante el trabajo de parto y el parto, la alimentación saludable y la lactancia materna, y podrá ganar importantes premios y regalos. Servicios de transporte y guardería GRATUITOS. Llame al **512-593-6227** para obtener más información y reservar su lugar.

Madre Sana





IMPORTANT PHONE NUMBERS

NÚMEROS IMPORTANTES

Member Services

1-844-872-0537

Monday through Friday, 8:00 A.M to 5:00 P.M.

Hearing Impaired (TTY)

7-1-1

24 Hour Nurse Line

1-855-880-7019

24 Hour Behavioral Health Hotline

STAR: 1-888-287-5402

CHIP: 1-888-287-5403

Pharmacy Help Line

1-844-872-0537

Utilization Management

1-855-895-0475

Monday through Friday, 8:00 A.M to 5:00 P.M.

You can leave a voice mail if you call after hours and on the weekends. Someone will return your call.

Servicios para Miembros

1-844-872-0537

Lunes - Viernes, 8:00 A.M a 5:00 P.M.

Personas con Discapacidades Auditivas (TTY)

7-1-1

Línea de Enfermeros las 24 horas

1-855-880-7019

Línea de Salud Mental las 24 horas

STAR: 1-888-287-5402

CHIP: 1-888-287-5403

Línea de ayuda de farmacia

1-844-872-0537

Línea de Administración de la Utilización

1-855-895-0475

Lunes – Viernes, 8:00 A.M a 5:00 P.M.

Si llama fuera del horario de atención o el fin de semana, puede dejar un mensaje de voz para que se pongan en contacto con usted.



In case of an emergency call **9-1-1** or go to the closest hospital emergency room to you.



En caso de emergencia llame **9-1-1** o vaya a la sala de emergencia más cercana.