



SENDERO
HEALTH PLANS

WINTER 2018 NEWSLETTER
BOLETÍN DE INVIERNO 2018

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 encontrara 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

Have you used the new Sendero Member Portal?

You can visit the Member Portal through the Sendero website at: <https://senderohealth.mediview.net/>. You must Register in order to use the portal.

1. To Register, you will need click Register:
2. Email Address: which will then be your user name. The email address you use, does not need to be the same email address you may have provided when enrolling with Sendero.
3. Password: Create a password you will remember.
4. Contact Information:
 - a. First Name, Last Name, Phone Number can all be of the person in charge of the account.
 - b. Subscriber ID: this number should be your Sendero Member ID number.
 - c. BIN Number: the BIN number that should be used is 610602
5. Once you enter all of the information, select "Register"

You will be able to use the Member Portal with the User Name and Password you created during registration. In the Member Portal you will find account and plan information, your assigned Primary Care Physician (PCP), claims and you can also see and print a temporary ID Card. If you need help with using the Member Portal, please contact Member Services at 1-844-872-0537.

¿Ha usado el nuevo Portal para Miembros de Sendero?

Puede visitar el Portal para Miembros desde el sitio web de Sendero: <https://senderohealth.mediview.net/>. Deberá registrarse para poder usar el portal. Para hacerlo necesitará:

1. Hacer clic en "Register" en el medio de la página. Se abrirá una página que dice "Registration"
2. Escriba la dirección de correo electrónico en el espacio que dice "Email Address"
3. Escriba la contraseña en el espacio que dice "Password". Cree una contraseña que pueda recordar. Repita la contraseña en el espacio que dice "Confirm Password"
4. Información de Contacto:
 - a. Escriba su nombre en el espacio que dice "First Name" su apellido en "Last Name", su teléfono en "Phone Number"
 - b. En "Subscriber ID" escriba el número de identificación del suscriptor. Es su Número de Identificación de Miembro de Sendero.
 - c. En "BIN number" escriba 610602.
5. Una vez que haya ingresado todos los datos, seleccione "Register"

Podrá utilizar el Portal para Miembros con el nombre de usuario y la contraseña que haya creado durante el proceso de registro. En el Portal para Miembros encontrará información sobre su cuenta y su plan, el Proveedor de Cuidados Primarios (PCP) que le hayan asignado y sus reclamaciones. Además, podrá ver e imprimir una Tarjeta de Identificación provisoria. Si necesita ayuda para usar el Portal para Miembros, sírvase ponerse en contacto con los Servicios para Miembros al 1-844-872-0537.

EXERCISE: WORTH IT EVEN WITHOUT WEIGHT LOSS

Reviewed Feb 22, 2017

Summary: Regardless of weight loss, regular exercise improves many aspects of your fitness and may help reduce some of the risks associated with obesity or a sedentary lifestyle.

You're in the gym every week, sweating and working hard, but some of those extra pounds aren't coming off. Is it worth all the trouble? Yes! Regardless of weight loss, regular cardiovascular, strength, and flexibility training improve many aspects of your fitness and may help reduce some of the risks associated with obesity or a sedentary lifestyle.

Move it!

The body, that is. Your body needs regular physical activity that uses large muscles and increases both heart rate and blood flow back to the heart (aerobic activity). A few examples of aerobic activity are walking, running, biking and swimming. Even low-intensity activity such as gardening counts if it is regular! Be sure to ask your doctor before starting an exercise program. Whether you use a gym in a structured way or add several short segments daily of aerobic activity, you are moving in the right direction. Consider the following possible benefits of regular, moderate cardiovascular training:

- Elevated mood, reduced stress, and improved self-esteem
- Improved insulin sensitivity—helps control or possibly prevents type 2 diabetes
- Reduced blood pressure
- Increased HDL (the “good” cholesterol)
- Makes the heart stronger and more efficient—decreased risk of cardiovascular disease
- Reduced risk of certain cancers
- Enhanced immunity

Pump it up!

OK, you're moving your body, but what about those muscles of yours? Have you avoided strength training for fear of adding inches to overall girth? Have no fear. Regular weight lifting or other kinds of strength training at just the right load for you can increase your strength and endurance with little risk of gaining inches. If you have concerns, ask a personal trainer to design a strength program just for you. Here are some of the benefits of strength training two to three times a week:

- Increased strength—this may improve all of your daily activities
- Increased metabolic rate—you burn more calories throughout your day
- Decreased fat mass in the body
- As with cardiovascular training, elevated mood, reduced stress, and improved self-esteem



Stretch it!

If you are regularly moving and strengthening your body (and even if you aren't), you need to stretch it. The word flexibility refers to the range of motion around a joint. Do you desire the comfortable ability to move throughout the day? Flexibility training can keep you moving with comfort. Stretching also helps you do the following:

- Decrease the risk of injury during exercise
- Improve posture
- Increase relaxation

Change it!

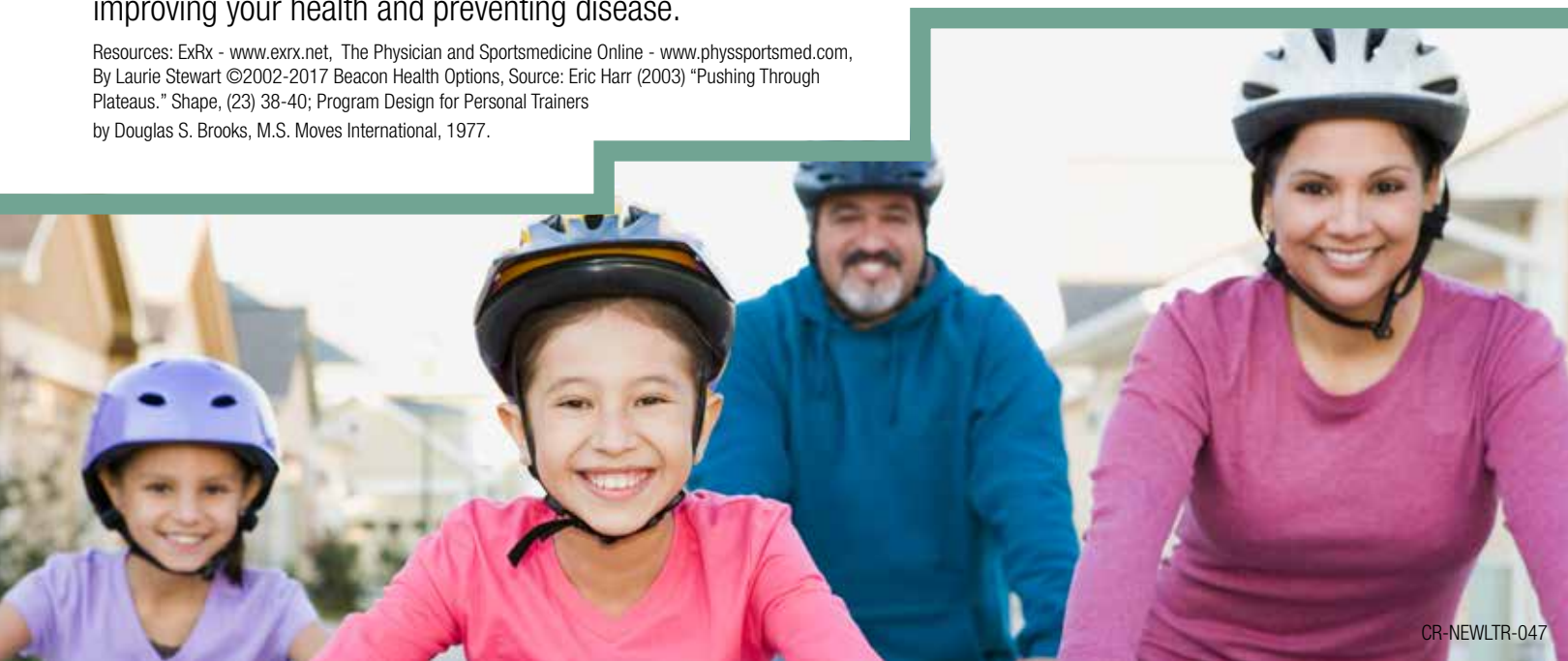
It's possible that you started losing weight after committing to exercise and eating right, then suddenly hit a plateau in which the pounds won't budge. Don't give up! According to Eric Harr, writer for Shape magazine, your body might have adapted to the exercise routine you've taught it. The solution is simple—try something new. Even if these changes don't make a huge difference on the scale, they might prevent you from growing bored with your routine and reduce the risk of over-use injury in certain joints:

- Cross-train—try a new machine or other form of aerobic exercise each month.
- Increase the intensity of one of your workouts each week.
- Change the order of strength moves or slow down your repetitions.
- Take just a few days off from exercise to let your body rest—come back ready to move!

Keep up the good work!

Cardiovascular, strength, and flexibility training are worth your time and effort, even if you aren't weighing in like you hoped to. Exercise alone may not be enough for many of us to lose weight. Most of us have to work harder to eat a healthy, balanced diet with reasonable portions. You can talk to your doctor or a registered dietician if you need direction with your eating habits. But don't let lingering extra pounds discourage you from continuing to exercise. If you regularly “move it, pump it, and stretch it” you are taking an active role in improving your health and preventing disease.

Resources: ExRx - www.exrx.net, The Physician and Sportsmedicine Online - www.physsportsmed.com,
By Laurie Stewart ©2002-2017 Beacon Health Options, Source: Eric Harr (2003) “Pushing Through Plateaus.” Shape, (23) 38-40; Program Design for Personal Trainers
by Douglas S. Brooks, M.S. Moves International, 1977.



EJERCICIO: VALE LA PENA INCLUSO SIN PERDER PESO

Revisado el 22 de febrero, 2017

Summary: Independientemente de la pérdida de peso, el ejercicio regular mejora muchos aspectos de su condición física y puede ayudar a reducir algunos de los riesgos asociados con la obesidad o el estilo de vida sedentario.

Usted va al gimnasio cada semana, sudando y ejercitándose arduamente, pero no está bajando algunos de esos kilos de más. ¿Vale la pena todo el esfuerzo? ¡Sí! Independientemente de la pérdida de peso, el ejercicio cardiovascular, de resistencia y de flexibilidad regulares mejora muchos aspectos de su condición física y pueden ayudarle a reducir algunos de los riesgos asociados con la obesidad o el estilo de vida sedentario.

¡A moverlo!

El cuerpo, eso es. Su cuerpo necesita una actividad física regular en la cual utilice los músculos grandes y aumente tanto la frecuencia cardíaca como el flujo sanguíneo de regreso al corazón (actividad aeróbica). Algunos ejemplos de actividad aeróbica son caminar, correr, andar en bicicleta y nadar. ¡Incluso la actividad de baja intensidad como la jardinería cuenta si se hace de manera regular! Asegúrese de consultar siempre a su médico antes de iniciar un programa de ejercicio. Ya sea que use un gimnasio de manera estructurada o agregue varios segmentos diarios cortos de actividad aeróbica, usted se está moviendo en la dirección correcta. Piense en los siguientes beneficios posibles del entrenamiento cardiovascular regular y moderado:

- Mejor estado de ánimo, menor estrés y mejora de la autoestima
- Mejor sensibilidad a la insulina: ayuda a controlar o posiblemente previene la diabetes tipo 2
- Menor presión arterial
- Aumento de HDL (el colesterol "bueno")
- Fortalece al corazón y lo hace más eficiente: disminuye el riesgo de enfermedad cardiovascular
- Menor riesgo de ciertos tipos de cáncer
- Mejora la inmunidad

¡A ejercitarlo!

Muy bien, ya pone su cuerpo en movimiento, pero ¿qué hay de esos músculos? ¿Ha evitado el ejercicio de fortalecimiento muscular por temor a agregar pulgadas a su circunferencia? No tenga miedo. El levantamiento de pesas regular u otro tipo de ejercicio de fortalecimiento muscular con la carga adecuada para usted pueden aumentar su fuerza y resistencia con poco riesgo de aumentar pulgadas. Si tiene preguntas, solicite a un entrenador personal que diseñe un programa de fortalecimiento solo para usted. Estos son algunos de los beneficios de practicar el ejercicio de fortalecimiento muscular de dos a tres veces por semana:

- Mayor fuerza: esto podría mejorar todas sus actividades diarias
- Aumento del índice metabólico: usted quema más calorías durante el día
- Disminución de la masa de grasa en el cuerpo
- Al igual que con el entrenamiento cardiovascular, tendrá un mejor estado de ánimo, menor estrés y mejora de la autoestima



¡A estirarlo!

Si mueve y fortalece su cuerpo con regularidad (e incluso si no lo hace), necesita también estirarlo. La palabra flexibilidad se refiere al rango de movimiento alrededor de una articulación. ¿Desea tener habilidad para moverse durante el día cómodamente? El entrenamiento de flexibilidad puede mantenerle en movimiento de manera cómoda. Estirarse también le ayuda de la siguiente forma:

- Disminuye el riesgo de lesiones durante el ejercicio
- Mejora la postura
- Incrementa la relajación

¡A cambiarlo!

Es posible que al hacer ejercicio y comer bien empiece a perder peso, y de repente llegar a un punto en el cual las libras ya no bajan. ¡No se rinda! Según Eric Harr, escritor de la revista Shape, su cuerpo podría haberse adaptado a la rutina de ejercicios que le ha enseñado. La solución es sencilla: intente algo nuevo. Incluso si estos cambios no hacen una gran diferencia en la báscula, pueden evitar que se aburra con su rutina y reducir el riesgo de lesiones por uso excesivo de ciertas articulaciones:

- Entrenamiento alternado: pruebe cada mes una nueva máquina u otra forma de ejercicio aeróbico.
- Aumente cada semana la intensidad de uno de sus entrenamientos.
- Cambie el orden de los movimientos de fuerza o reduzca la velocidad de sus repeticiones.
- Tómese unos días libres sin ejercicio para dejar que su cuerpo descanse, ¡vuelva listo para seguir moviéndose!

¡Siga haciendo bien su trabajo!

El entrenamiento cardiovascular, de fuerza y de flexibilidad vale su tiempo y esfuerzo, incluso si no está obteniendo el peso que esperaba. Quizás hacer ejercicios solamente no sea suficiente para que muchos de nosotros bajemos de peso. La mayoría de nosotros tenemos que esforzarnos más para comer una dieta saludable y equilibrada con porciones razonables. Puede hablar con su médico o con un dietista registrado si necesita orientación con sus hábitos alimenticios. Pero no permita que los persistentes kilos de más le desanimen a continuar haciendo ejercicio. Si regularmente “usted mueve, ejercita y estira su cuerpo”, es porque tiene un rol activo para mejorar su salud y prevenir enfermedades.

Recursos: ExRx - www.exrx.net, The Physician and Sportsmedicine Online - www.physsportsmed.com, By Laurie Stewart ©2002-2017 Beacon Health Options, Fuente: Eric Harr (2003) “Pushing Through Plateaus”. Shape, (23) 38-40; Diseño de programas para entrenadores personales por Douglas S. Brooks, MS Moves International, 1977.



Value Added Services (VAS) Effective 09/01/2017 – 08/31/2018

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.



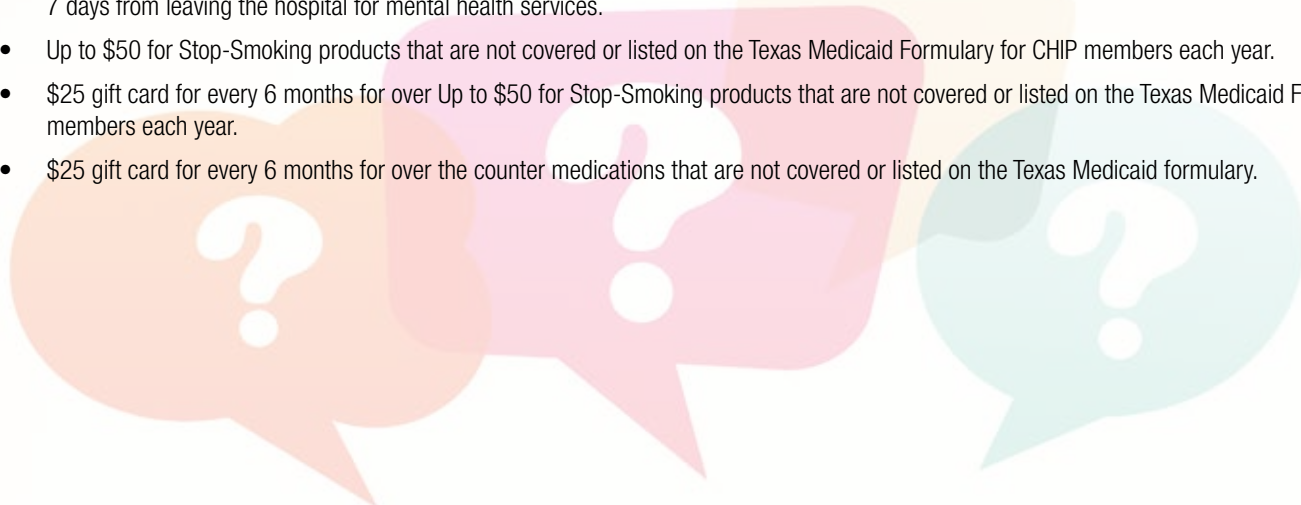
Value Added Services (VAS) Effective 09/01/2017 – 08/31/2018

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 STAR members 21 and older and CHIP Perinate Members who do not have dental benefits.
- 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 (one box) to pregnant women who complete their prenatal screening questionnaire and go to a prenatal visit within their first trimester of pregnancy.
- Free diapers (one box) new moms who complete a post-partum screening questionnaire, and attend a post-partum visit on or between 21-56 days after delivery.
- 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 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.



!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.



!Tenemos Nuevos Servicios Adicionales!

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 STAR de 21 años y mayores o miembros embarazadas de CHIP Perinate que actualmente están inscriptos y no tienen un beneficio dental.
- 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 a un 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 es 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 (una caja) a las mujeres embarazadas que completen un cuestionario de evaluación prenatal y asistan a una consulta prenatal dentro del primer trimestre de embarazo.
- Pañales gratis (una caja) a madres primerizas que completen un cuestionario de evaluación postparto y asistan a una consulta postparto en o entre los días 21-56 después del parto.
- 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.



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.

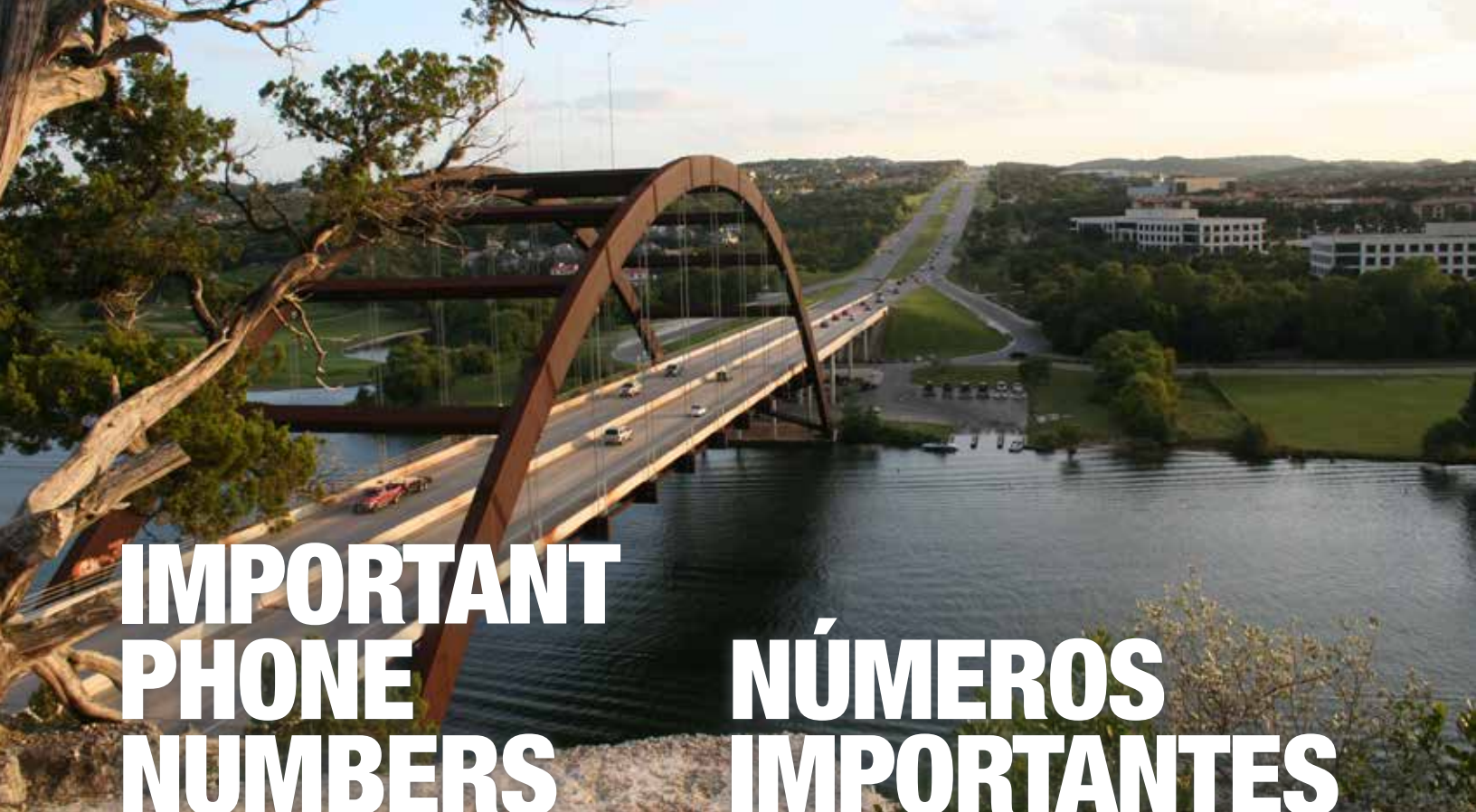


¿ESTÁ EMBARAZADA?

¿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.