



SPOTLIGHT *on* HEALTH

Enfoque en la salud

Cómo mantener la salud

Siempre es importante cuidar nuestra salud mental y física. Sin embargo, a medida que envejecemos, nuestro cuerpo puede atravesar muchos cambios. El elegir opciones saludables fortalece nuestro sistema inmunitario y reduce las probabilidades de contraer enfermedades. Siga los consejos que se encuentran en el interior para proteger su salud.



Staying Healthy

It is always important to take care of your mental and physical health. However, as you get older, your body may go through many changes. Making healthy choices will strengthen your immune system and reduce the likelihood of illness. Follow the tips inside to protect your health.

[Allwell.SuperiorHealthPlan.com](https://www.Allwell.SuperiorHealthPlan.com)

SHP_20217652

Y0020_21_24671NEWSLTR_BIL_C_05182021

STAYING HEALTHY

Your physical and mental wellbeing may change as you get older. Practicing healthy habits throughout your life can help you maintain your overall health longer. Even if you are just getting started, it is never too late to be proactive about your health.

Small lifestyle changes can have a big impact. Adopting even a few of the habits listed below will put you on the right track:

Get Moving. Physical activity boosts your immune system. The more you move, the more likely your body will be able to fight inflammation and infections.

Add color to your plate. Introducing fruits, vegetables and lean meats to your diet can protect you against harmful viruses and bacteria that cause illnesses.

Wash your hands frequently. Washing your hands on a regular basis is another excellent way to stay healthy and fight off viruses and bacteria.

Get plenty of rest. Sleep is also vital because it can improve memory and concentration. Aim for at least seven and a half to nine hours of sleep per night.

Schedule all of your annual exams. Stay on top of your yearly checkups to help manage your health.

Talk to your Primary Care Provider (PCP) if you have any health concerns. Changes in your life, health or medications may affect your interest in consuming healthy food and being physically active. Talking about your health means sharing information about how you feel physically and mentally. Next time you see your PCP, discuss any symptoms you are having. Bring up any health concerns you may have or questions about topics like new medications. By understanding your health concerns and participating in your care plan, you are able to better support your overall health.

Source: Healthline



Allwell from Superior HealthPlan also offers you Extra Benefits such as home fitness kits that can help you stay healthy. If you want to know more about Extra Benefits, please call **Member Services at 1-844-796-6811 (HMO), 1-877-935-8023 (HMO SNP) (TTY: 711)**. From October 1 to March 31, you can call us 7 days a week from 8 a.m. to 8 p.m. From April 1 to September 30, you can call us Monday through Friday from 8 a.m. to 8 p.m. A messaging system is used after hours, weekends, and on federal holidays.

CÓMO MANTENER LA SALUD

Su bienestar físico y mental puede variar a medida que envejece. Los hábitos saludables a lo largo de la vida pueden ayudarle a conservar su salud integral durante más tiempo. Incluso si recién adquiere dichos hábitos, no es demasiado tarde para adoptar una actitud proactiva respecto de su salud.

Los pequeños cambios en el estilo de vida pueden tener un gran impacto. El implementar aunque sea algunos de los hábitos que se detallan a continuación le ayudarán a ingresar a un sendero saludable:

Póngase en movimiento. La actividad física refuerza el sistema inmunitario. Cuanto más se mueve, mayores son las probabilidades de que su cuerpo sea capaz de luchar contra inflamaciones e infecciones.

Agregue color a su plato. Con la incorporación de frutas, verduras y carnes magras a su dieta, es posible protegerse contra los virus y bacterias dañinos que causan las enfermedades.

Lávese las manos con frecuencia. El lavado de manos con regularidad es otra excelente manera de permanecer sano y de luchar contra virus y bacterias.

Descanse mucho. El sueño también es vital ya que puede contribuir a mejorar la memoria y la concentración. Intente dormir al menos entre siete horas y media y nueve horas cada noche.

Programe todos sus chequeos médicos anuales. Mantenga sus chequeos médicos anuales al día para contribuir a la gestión de su salud.

Hable con su proveedor de cuidados primarios (PCP, por sus siglas en inglés) si tiene inquietudes respecto de su salud. Los cambios en su vida, en su salud o en sus medicamentos pueden afectar su interés en consumir alimentos saludables y mantener la actividad física. Hablar de su salud implica compartir información acerca de cómo se siente tanto física como mentalmente. La próxima vez que vea a su PCP, hable de los síntomas que tiene. Plantee cualquier inquietud de salud o pregunta que pueda tener acerca de temas como medicamentos nuevos. Al comprender sus inquietudes de salud y participar en su plan de cuidados, puede respaldar mejor su salud integral.

Fuente: Healthline



Allwell de Superior HealthPlan también le ofrece beneficios adicionales (Extra Benefits), como kits de ejercicios para hacer en el hogar, que pueden ayudarle a conservar la salud. Si desea obtener más información acerca de Extra Benefits, llame a Servicios para miembros al **1-844-796-6811 (HMO) o al 1-877-935-8023 (HMO SNP) (TTY: 711)**. Entre el 1.º de octubre y el 31 de marzo, puede llamarnos los 7 días de la semana, de 8:00 a. m. a 8:00 p. m. Entre el 1.º de abril y el 30 de septiembre, puede llamarnos de lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 8:00 p. m. Se usa un sistema de mensajería para las llamadas fuera del horario laboral habitual, los fines de semana y los días festivos federales.



Forum II Building
7990 IH 10 West, Suite 300
San Antonio, TX 78230

SPOTLIGHT *on* HEALTH

Enfoque en la salud

Health and wellness or prevention information.
Información de salud y bienestar o prevención.

2021 / ISSUE 3 / EDICIÓN 3

Prescription Medications are often an important part of your treatment plan. Some medications need to be taken regularly to control or lessen the symptoms of a condition. Other medications help keep you comfortable and can be taken as needed. Medications only work as intended when you take them as prescribed by your provider. If you see more than one provider, it is important that each one knows about all of the medications you take. This is to make sure your medications work well together.

Con frecuencia, los medicamentos recetados son una parte importante de su plan de tratamiento. Algunos medicamentos deben tomarse con regularidad para controlar o disminuir los síntomas de una afección. Otros medicamentos lo ayudan a sentirse mejor y se pueden tomar según sea necesario. Los medicamentos solo funcionan como corresponde cuando los toma según lo prescrito por su proveedor. Si consulta a más de un proveedor, es importante que cada uno de ellos esté al tanto de todos los medicamentos que toma. Esto es para garantizar que sus medicamentos funcionen bien en conjunto.