

HEALTHY moves



WINTER / INVIERNO 2015

» Find us online! ¡Visítenos en línea!
<http://advantage.superiorhealthplan.com>

Año nuevo, persona nueva

El año nuevo es un buen momento para comenzar hábitos saludables. Comience hoy a seguir estos consejos:

- 1 Mueva su cuerpo.** Incluso ejercicios sencillos de estiramiento pueden ayudar a su salud en general. Si le es difícil hacerlos, trate realizar ejercicios en una silla.
- 2 Mantenga su cerebro activo.** El ejercicio de su cerebro es tan importante como mover el cuerpo. Únase a un amigo para jugar a las cartas o al ajedrez. Intente hacer el crucigrama del periódico.
- 3 Tome descansos para relajarse.** El estrés puede afectar a su salud. Deje que su mente se concentre en una imagen positiva, como su jardín o la cara de su nieto o nieta. Respire profundamente.
- 4 Coma un bocadillo saludable.** Cuando come bien, se siente bien. Limite los alimentos con alto contenido de grasas y sal. Las galletas integrales o los vegetales y el humus son opciones sabias.

RECUERDE: Pequeños cambios cada día pueden hacer una gran diferencia.

Y0020_MemNews1Q15_Accepted_01122015
Y0020_MemNewsS1Q15_Accepted_01122015



New year, new you

The new year is a good time to start healthier habits. Begin today with these tips:

- 1 Move your body.** Even simple stretches can help your overall health. If it's hard to get around, try chair exercises.
- 2 Keep your brain active.** Exercising your brain is just as important as moving your body. Join a friend for a card game or chess. Work a puzzle from the newspaper.
- 3 Take breaks to relax.** Stress can affect your health. Let your mind settle on a positive image—your garden or your grandchild's face. Take a deep breath.
- 4 Grab a healthy snack.** When you eat well, you feel well. Limit salty, high-fat foods. Whole-grain crackers or veggies and hummus are smart snacks.

» **REMEMBER:** Little changes every day can make a big difference.



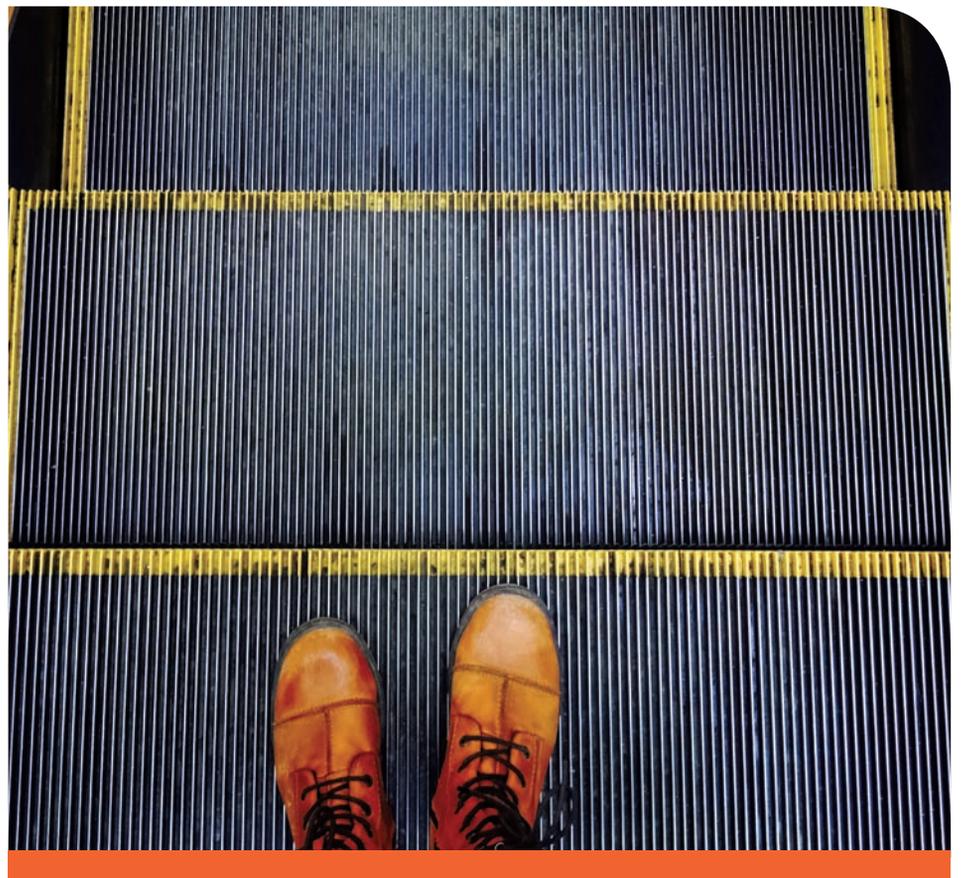
QUICK TIP: Fight the flu

Have you had your flu shot yet? It's not too late! Plus, the vaccine does not cost you anything. Call your doctor or visit a flu clinic. Preventing the flu helps you, your family, and your community.

How long will you wait for care?

We wait in traffic. We wait in line at the grocery store. You should not have to wait to receive quality care. We work with doctors to set standards for how long you have to wait to receive care.

When you call for a routine health appointment, you should be able to see your doctor within two weeks. For emergency care, you will be seen right away. And for urgent care, you will be seen within 24 hours.



Prevent falls one step at a time

Falls are a serious risk to older adults. Falls can lead to complications like head injuries and fractured hips. And these medical problems make it hard to live independently. Thankfully, you can help prevent falls.

Exercise can help you increase your strength and flexibility—and that means you're better able to stay upright if you feel a little wobbly. Tai Chi is especially good for improving balance.

Lower your chances of falling in your home. Remove small area rugs. Improve lighting in your halls. Install grab bars in the bath.

Ask your doctor to review your prescriptions. Some medicines can make you dizzy or drowsy. Also, have your vision checked regularly.

Over-the-counter (OTC) items shipped to your door!

As part of your Medicare Advantage benefits, you can:

- ▶ Order a certain dollar amount of commonly used OTC items per calendar quarter.
- ▶ Call to order these OTC items and have them shipped to your home.

From antacids and anti-hemorrhoidals to toothbrushes and aspirin, OTC items are easy to order. Just call **1-877-851-3994** and have your member information close by.

Prevenga las caídas dando un paso a la vez

Las caídas representan un grave riesgo para los adultos mayores. Las caídas pueden generar complicaciones como lesiones en la cabeza y o fractura de caderas. Y estos problemas médicos dificultan vivir de forma independiente. Afortunadamente, usted puede ayudar a prevenir las caídas.

El ejercicio puede ayudarle a aumentar su fuerza y flexibilidad, y esto significa que será más capaz de mantenerse en pie si se siente un poco mareado. El Tai Chi es una actividad especialmente buena para mejorar el equilibrio.

Reduzca sus posibilidades de caerse en su casa. Retire las

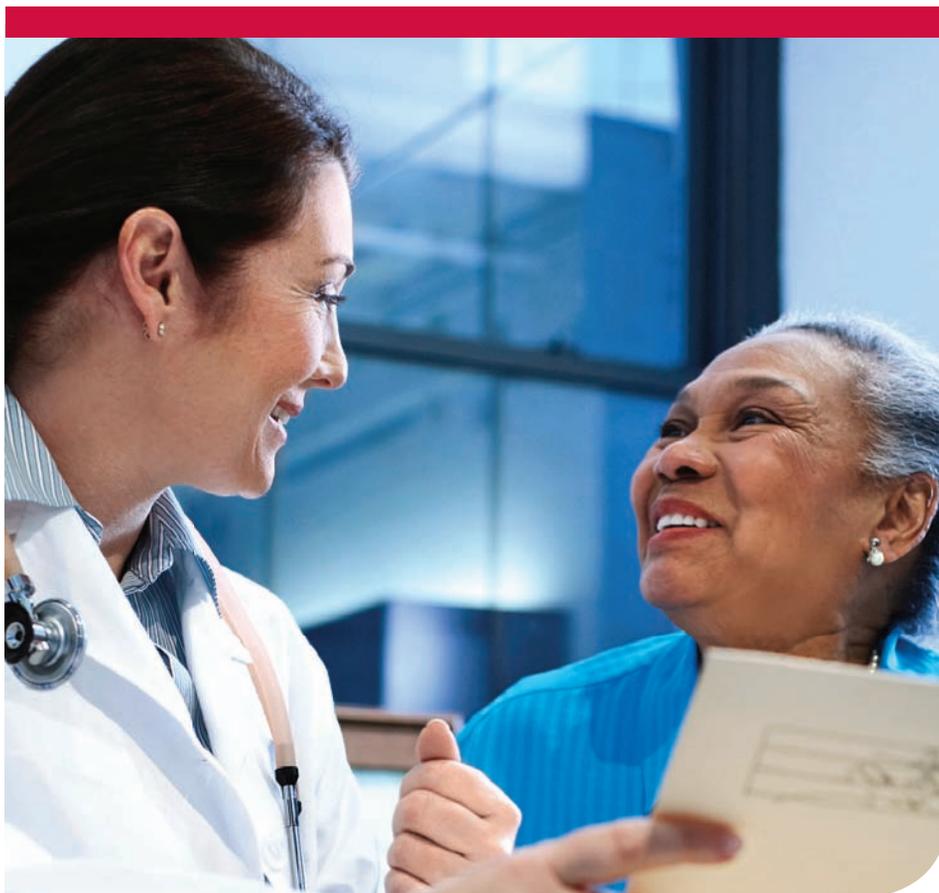
alfombras pequeñas. Mejore la iluminación en sus pasillos. Instale barras de apoyo en el baño.

Pídale a su médico que revise sus recetas. Algunos medicamentos pueden causar mareos o somnolencia. También, realice chequeos de su visión con regularidad.

¿Cuánto tiempo tendrá que esperar para recibir atención?

Esperamos en el tránsito. Esperamos en la cola del supermercado. Usted no debería tener que esperar para recibir atención de calidad. Trabajamos con los médicos para establecer normas con respecto al tiempo que tiene que esperar para recibir atención.

Cuando llame para pedir una cita médica de rutina, debería poder ver a su médico en el plazo de dos semanas. En el caso de atención de emergencia, lo atenderán de inmediato. Y en el caso de atención de urgencia, lo atenderán dentro de un plazo de 24 horas.



¡Artículos de venta libre (OTC) con entrega a domicilio!

Como parte de sus beneficios de Medicare Advantage, usted puede:

- ▶ Pedir una determinada cantidad (en dólares) de artículos de venta libre (OTC, por sus siglas en inglés) de uso común por trimestre calendario.
- ▶ Llame para pedir estos artículos de venta libre y que se los envíen a su casa.

Pedir artículos de venta libre, como antiácidos y medicamentos anti-hemorroidales o cepillos de dientes y aspirinas, es fácil. Solo tiene que llamar al **1-877-851-3994** y tener su información de membresía a mano.

Consejo rápido: Luche contra la gripe

¿Ya se ha vacunado contra la gripe? ¡No es demasiado tarde! Además, la vacuna no tiene ningún costo para usted. Llame a su médico o visite una clínica que administre vacunas antigripales. La prevención de la gripe es beneficiosa para usted, para su familia y para su comunidad.

Superior HealthPlan Advantage
Forum II Building
7990 IH 10 West, Ste. 300
San Antonio, TX 78230
1-877-935-8023 (TTY/TDD 711)
<http://advantage.superiorhealthplan.com>

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

Superior HealthPlan Advantage is an HMO SNP plan with a Medicare contract and a contract with the Texas Medicaid program. Enrollment in Superior HealthPlan Advantage depends on contract renewal. Superior HealthPlan Advantage es un plan HMO SNP con un contrato de Medicare y un contrato con el programa Medicaid de Texas. La inscripción en Superior HealthPlan Advantage depende de la renovación del contrato.

This information is available for free in other languages. Please call our Member Services number at 1-877-935-8023 for additional information. TTY users should call 711. From October 1 to February 14, you can call us 7 days a week from 8 a.m. to 8 p.m. From February 15 to September 30, you can call us Monday – Friday from 8 a.m. to 8 p.m. Esta información está disponible gratis en otros idiomas. Por favor llame a nuestro número de Servicios para Afiliado al 1-877-935-8023 o para los usuarios de TTY marque 711. Desde el 1ro de octubre al 14 de febrero puede llamar los 7 días de la semana de 8 a.m. a 8 p.m. Desde el 15 de febrero al 30 de septiembre puede llamar de lunes a viernes de 8 a.m. a 8 p.m.

Published by McMurry/TMG, LLC. © 2015. All rights reserved. No material may be reproduced in whole or in part from this publication without the express written permission of the publisher. The information in this publication is intended to complement—not take the place of—the recommendations of your health care provider. Consult your physician before making major changes in your lifestyle or health care regimen. McMurry/TMG makes no endorsements or warranties regarding any of the products and services included in this publication or its articles.

Publicado por McMurry/TMG, LLC. Derechos de autor, © 2015. Se reservan todos los derechos. Ningún material de esta publicación podrá reproducirse en su totalidad o en parte sin el permiso expreso y por escrito de la casa editorial. El propósito de la información de esta publicación es de complementar—y no reemplazar—las recomendaciones de su proveedor de atención médica. Consulte a su doctor antes de hacer cualquier cambio importante a su estilo de vida o régimen de cuidado de su salud. McMurry/TMG no hace recomendaciones ni da garantías respecto a ningún producto o servicio mencionado en esta publicación o en los artículos.

The benefit information provided is a brief summary, not a complete description of benefits. For more information contact the plan. Limitations, copayments, and restrictions may apply. Benefits, formulary, pharmacy network, provider network, premium and/or co-payments/co-insurance may change on January 1 of each year.

La información de los beneficios brindada es un breve resumen, no una descripción completa de los beneficios. Para obtener más información, comuníquese con el plan. Es posible que se apliquen limitaciones, copagos y restricciones. Los beneficios, el formulario, la red de farmacias, la red de proveedores, la prima o los copagos/coseguros pueden cambiar el 1 de enero de cada año.



Tome sus medicamentos

Cuál es una de las cosas más importantes que puede hacer por su salud? Tome los medicamentos tal como se lo indica su médico. Si le es difícil recordar tomarlos, intente poner en práctica estos tres consejos:

- 1 Use un pastillero con los días de la semana.** De esta manera, puede comprobar si tomó todas las pastillas que necesita.
- 2 Empareje sus hábitos.** Tome sus medicamentos cuando realiza otros hábitos diarios. Por ejemplo, tome sus medicamentos cuando se cepilla los dientes.
- 3 Utilice recordatorios.** Configure alarmas, escriba notas y pídale a sus amigos que le ayuden a recordar que debe tomar sus pastillas.

Si experimenta efectos secundarios molestos, hable con su médico. Nunca deje de tomar su medicamento de un momento para el otro.

Take your medication

What is one of the most important things you can do for your health? Take your medication as your doctor tells you to. If it's hard to remember, try these three tips:

- 1 Use a pill box with the days of the week.**
This way, you can check if you took all your pills.
- 2 Pair your habits.** Take your medicine when you do other daily habits. For example, take your medication when you brush your teeth.
- 3 Use reminders.** Set alarms, write notes, and ask friends to help you remember to take your pills.

If you experience any uncomfortable side effects, talk with your doctor. Never stop taking your medication suddenly.