

HEALTHY moves



SPRING / PRIMAVERA 2015

[HTTP://ADVANTAGE.SUPERIORHEALTHPLAN.COM](http://advantage.superiorhealthplan.com)

Su salud mental importa

Su estado de ánimo es tan importante como su salud física. De hecho, ambos están relacionados. ¿Sabía usted que hacer ejercicio puede mejorar su estado de ánimo?

Pruebe con ejercicios sencillos, como levantar las piernas mientras permanece sentado en la silla o tirar golpes al aire como si estuviera boxeando. Incluso un poco de movimiento puede marcar una gran diferencia en su perspectiva.

Salir de casa también puede ayudar. Llame a amigos o vaya a un centro comunitario o a una biblioteca. Visite un parque y disfrute del sol.

Mantener la mente ocupada puede mejorar cómo se siente. Pruebe ejercitar la mente con crucigramas y juegos.

Llame a su plan de salud o a su médico si está triste durante un par de semanas. Hay ayuda disponible, y usted no tiene que sufrir solo.



Your mental health **matters**

Your mood is just as important as your physical health. In fact, the two are linked. Did you know that exercise can boost your mood?

Try simple exercises like lifting your legs as you sit in your chair or pumping your arms as if you're boxing. Even a little movement can make a big difference on your outlook.

Getting out of your home can

also help. Call on friends or go to a community center or library. Visit a park and enjoy the sunshine.

Keeping your mind busy can improve how you feel. Try exercising your brain with puzzles and games.

Call your health plan or your doctor if you feel sad for a few weeks. There's help available and you do not need to suffer alone.



Screenings can save lives

Are you due for any cancer screenings? They just might save your life.

- ▶ For women 40 and older, a mammogram once a year to screen for breast cancer.
- ▶ For men 50 and over, a prostate specific antigen (PSA) test once every 12 months to screen for prostate cancer. Please check with your doctor to see if this test is right for you.
- ▶ For both men and women 50 and over, screen for colorectal cancer in one of these ways:
 - Fecal occult blood test (FOBT), which tests for hidden blood in the stool (every year)
 - Flexible sigmoidoscopy, which checks the lower colon (every 4 years)
 - Colonoscopy, which checks the entire colon (every 10 years or every two years if you are at high risk)

These important health tests may cost you nothing. Ask your doctor about recommendations for frequency and if these tests are right for you.

Healthy hearts

Your heart does a lot for you. Show your heart some love by following these **five tips**:

- 1. Quit smoking.** Your risk of heart disease drops within a year of quitting. Talk with your doctor about getting help quitting.
- 2. Track your blood pressure numbers.** Work with your doctor to reach the healthiest levels.
- 3. Watch your cholesterol numbers.** You'll need to have a blood test to check your cholesterol. Talk

with your doctor about your ideal numbers and how to reach them. Take any medications exactly as prescribed.

- 4. Eat plenty of vegetables, fruits, and fiber.** You should also limit how much dairy, eggs, butter and red meat you eat.
- 5. Manage your diabetes.** If you have diabetes and it is not well controlled, you might be hurting your heart. Speak with your doctor about developing a diabetes plan.

Ask your doctor

It's OK to ask your doctor questions, especially if you don't understand a medical term, you are afraid of a treatment or you are prescribed a new medication.

Before you fill a new prescription, ask your doctor these questions:

- ▶ Why am I taking this drug? Will it improve how I feel? Will it fix or manage my condition?

▶ Is there an alternative to this drug? For example, is there a lifestyle change that may help? Or is there a less costly generic option?

▶ Will it affect other medications I'm taking?

It's your health and you can ask the questions!

Pregunte a su médico

Está bien hacerle preguntas a su médico, especialmente si no entiende un término médico, si tiene miedo del tratamiento o si le recetan un medicamento nuevo.

Antes de surtir una receta nueva, pregunte a su médico lo siguiente:

- ▶ ¿Por qué tomo este medicamento?
¿Mejorará cómo me siento?
¿Solucionará o manejará mi afección?
- ▶ ¿Hay una alternativa a este medicamento? Por ejemplo, ¿hay algún cambio en el estilo de vida que podría ayudar? ¿Hay alguna opción genérica más barata?

- ▶ ¿Afectará otros medicamentos que tomo?

¡Se trata de su salud y usted puede hacer preguntas!

Corazones saludables

Su corazón hace muchas cosas por usted. Demuéstrele un poco de amor a su corazón siguiendo estos cinco consejos:

- 1. Deje de fumar.** El riesgo de padecer una enfermedad cardíaca disminuye dentro del año de dejar el hábito. Pregunte a su médico sobre cómo obtener ayuda para dejar de fumar.
- 2. Haga un seguimiento de sus números de la presión arterial.** Trabaje con su médico para alcanzar los niveles más saludables.
- 3. Controle los números de su colesterol.** Necesita hacerse un

análisis de sangre para controlar el colesterol. Hable con su médico acerca de los números ideales y cómo alcanzarlos. Tome los medicamentos tal como se lo indica su médico.

- 4. Coma muchas verduras, frutas y fibras.** También debe limitar la cantidad que come de productos lácteos, huevos, manteca y carne roja.
- 5. Controle su diabetes.** Si tiene diabetes y no está bien controlada, puede dañar su corazón. Hable con su médico acerca de diseñar un plan para la diabetes.



Las pruebas de detección salvan vidas

¿Ya es hora de someterse a pruebas de detección del cáncer? Pueden salvarle la vida.

- ▶ Para las mujeres de 40 años en adelante, un mamograma una vez al año para detectar el cáncer de seno.
- ▶ Para los hombres de 50 años en adelante, una prueba de detección del antígeno prostático específico (PSA, por sus siglas en inglés) una vez cada 12 meses para detectar el cáncer de próstata. Consulte a su médico si esta prueba es adecuada para usted.
- ▶ Para hombres y mujeres de 50 años en adelante, la prueba de detección de cáncer colorrectal en una de las siguientes maneras:
 - Un análisis de sangre oculta en heces (FOBT, por sus siglas en inglés) que analiza si hay sangre oculta en las heces (cada año)
 - Una sigmoidoscopia flexible, que revisa la parte inferior del colon (cada 4 años)
 - Una colonoscopia, que revisa todo el colon (cada 10 años o cada dos años si está en riesgo)

Es posible que estas importantes pruebas de salud no le cuesten dinero. Pregunte a su médico con qué frecuencia las recomienda y si estas pruebas son adecuadas para usted.

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>

PRSR STD
U.S. POSTAGE
PAID
Stevens Point, WI
Permit #422

Hours of Operation:

Oct. 1–Feb. 14: 7 days a week, 8 a.m. to 8 p.m.

Feb. 15–Sept. 30: Mon–Fri, 8 a.m. to 8 p.m.

Horario de servicio:

1 de oct - 14 de feb: 7 días a la semana,
de 8 a. m. a 8 p. m.

15 de feb. - 30 de sep.: lun-vie, de 8 a. m. a 8 p. m.

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. Esta información está disponible gratis en otros idiomas. Por favor llame a nuestro número de Servicios para Afiliados.

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 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 y/o los copagos/coseguros pueden cambiar el 1 de enero de cada año.

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.

TXM_M

Deseamos tener su opinión

Cada año, entre febrero y abril, The Myers Group (un proveedor aprobado de Medicare), en representación de nuestro plan, envía por correo encuestas de satisfacción al azar a los miembros del plan de salud.

La encuesta se denomina CAHPS® (Evaluación del consumidor de proveedores y sistemas de atención médica). Hace preguntas sobre la atención médica y los servicios que usted recibió en los últimos 6 meses.

La encuesta también hace preguntas relacionadas con la calidad del servicio provisto por Superior HealthPlan Advantage. Las respuestas individuales son confidenciales y los nombres de los miembros nunca se comparten con el plan de salud.

Su opinión es importante para nosotros. Lo incentivamos a que complete la encuesta. Es su oportunidad para decirnos qué piensa sobre sus servicios de atención médica y para compartir ideas sobre cómo podemos mejorar los servicios de atención médica que usted recibe.

We want your opinion

Every year between February and April, The Myers Group (a Medicare approved vendor), on behalf of your health plan, mails satisfaction surveys to a random selection of health plan members.

The survey is called the Consumer Assessment of Healthcare Providers and Systems (CAHPS®) survey. It asks questions about the healthcare and services you received over the past 6 months.

The survey also asks questions related to the quality of service provided by Superior HealthPlan Advantage. Individual responses are confidential and member names are never shared with your health plan.

Your input is important to us. We encourage you to complete this survey. It's your chance to tell us your thoughts about your healthcare services and to share ideas on how we can make the healthcare services you receive better.