



A quiz ... for your doctor!

Do you remember the last time you took a quiz? Here's a different kind of quiz. These are questions to ask your doctor.

Bring this list with you to your next annual physical exam. Discuss the answers with your doctor. The conversation can inform your healthcare choices and help your doctor get to know you better.

“Do I need a dental checkup?”

Most adults should visit the dentist once a year. You may need to go more often if you're a smoker or you have diabetes.

“Am I at a healthy weight?”

Our appetite and metabolism

change as we age. Your doctor can help you manage your weight in the safest, most nutritious way.

“Can you review my medications?”

Bring both your over-the-counter and prescription medications with you. Your doctor can check for any problems with the combination or amount of medicine you are taking.

“Am I due for a hearing test?”

Hearing loss is common as we age. It can be confused with signs of dementia. Keep tabs on your hearing and the health of your ears so you can treat any issues that arise.

¡Un cuestionario ... para su médico!

¿Recuerda la última vez que contestó a un cuestionario? A continuación hay un tipo de cuestionario diferente. Estas son preguntas para hacerle a su médico.

Lleve esta lista con usted a su próximo examen físico anual. Discuta las respuestas con su médico. La conversación puede informar sobre las opciones de su atención médica y puede ayudarle a su médico a conocerlo mejor a usted.

“¿Necesito un chequeo dental?” La mayoría de los adultos deben visitar al dentista una vez al año. Es posible que deba ir con mayor frecuencia si usted fuma o si padece diabetes.

“¿Estoy dentro de un peso saludable?” Nuestro apetito y metabolismo cambia a medida que envejecemos. Su médico puede ayudarle a manejar su peso de la manera más segura y nutritiva.

“¿Puede usted revisar mis medicamentos?” Traiga sus medicamentos de venta libre y de venta bajo receta con usted. Su médico puede controlar cualesquier problemas con la combinación o cantidad de medicamentos que usted está tomando.

“¿Es hora ya de que me realice una prueba de audición?” La pérdida de la audición es común a medida que envejecemos. Se la puede confundir con signos de demencia. Vigile su audición y la salud de sus oídos de manera que pueda tratar cualesquier problemas que pueda surgir.



Fuel your body

Are you looking for a safe, healthy way to eat well and manage your weight? Then, consider this: Food is fuel for your body. You want high-quality and long-lasting fuel.

Good fuel for your body includes:

- **Complex carbohydrates**, such as whole grains, fruits, vegetables and beans. These carbs help you feel satisfied for longer, which means less chance of unhealthy snacking.
- **Protein**, available in chicken, eggs and low-fat dairy. Protein supplies energy and helps build new cells.
- **Good fats** from foods such as salmon, avocado and olive oil. These healthy fats give you energy and support your brain function.

The pasta salad shown here features complex carbs and nutritious veggies.

Preventing falls

Did you know that falls are the main reason older adults lose their ability to live on their own? That's because falls can lead to broken bones, which can take a long time to heal and force you to rely on others to help with everyday tasks.

Here are six simple ways you can help prevent a fall:

1. Remove or secure throw rugs. Be sure your favorite rug is not a tripping hazard.
2. Add non-slip mats to your bathtub or shower. This is one of the best ways to prevent falls.
3. Use nightlights in hallways and bathrooms. Getting around in the dark gets harder as we age, so give yourself extra light where you need it.
4. Exercise. Improve your balance and your strength with exercises like yoga and tai chi. Talk with your doctor about the best fitness routine for you.
5. Ask for a medication review. Your doctor or pharmacist can check your prescriptions and over-the-counter medication for doses or combinations that could cause dizziness or sleepiness. There may also be

Whole Wheat Pasta Salad

Serves 6

INGREDIENTS:

- 3 cups whole-wheat pasta
- 2 diced bell peppers
- 1 cup diced yellow squash
- 1 cup diced tomatoes
- ¼ cup diced onion
- ¼ cup sliced black olives
- 3 tbsp lemon juice
- ½ tsp salt
- ¼ tsp pepper
- ¼ tsp garlic powder

DIRECTIONS:

Cook pasta; drain and set aside. Wash and prepare bell pepper, squash, tomato, onions and olives. Mix all ingredients in a bowl. Serve or cover and refrigerate.

NUTRITION:

Calories: 123
Total fat: 1.3 g
Carbohydrates: 25 g
Dietary fiber: 4 g
Sodium: 243 mg
Protein: 5 g

6. Have your vision checked. Poor vision can make it hard to get around safely. An eye exam will ensure that your eyeglass prescription is up to date.

Alimente su cuerpo

¿Está usted buscando una manera segura y saludable de comer bien y de manejar su peso? Entonces, tenga en cuenta lo siguiente: Los alimentos son combustible para su cuerpo. Usted quiere combustible de alta calidad y de larga duración.

El buen combustible para su cuerpo incluye:

• **Carbohidratos complejos**, tales como granos integrales, frutas, vegetales y guisantes. Estos carbohidratos le ayudan a sentirse satisfecho durante más tiempo, lo que significa menos probabilidades de consumir

refrigerios no saludables.

- **Proteínas**, disponible en el pollo, los huevos y productos lácteos de bajo contenido graso. Las proteínas proporcionan energía y ayudan a construir nuevas células.
- **Grasas saludables** de alimentos tales como el salmón, el aguacate y el aceite de oliva. Estas grasas saludables le proporcionan energía y apoyo para su actividad cerebral.

La ensalada de pasta que aquí se muestra incluye carbohidratos complejos y vegetales nutritivos.

CÓMO EVITAR CAÍDAS

¿Sabía usted que las caídas son el principal motivo por el cual los adultos mayores pierden su habilidad de vivir solos? Eso se debe a que las caídas pueden derivar en huesos rotos, que pueden llevar un largo tiempo en soldar y forzarlo a depender de otras personas para ayudarle con las tareas diarias.

A continuación se presentan seis maneras simples de evitar una caída:

1. Quitar o asegurar las alfombrillas. Asegúrese de que su alfombra favorita no sea un peligro de tropiezo.
2. Agregue alfombras antideslizantes a su bañera o ducha. Esta es una de las mejores maneras de prevenir caídas.
3. Utilice luces de noche en los pasillos y baños. Moverse en la oscuridad se dificulta cada vez más con el avanzar de la edad, así que coloque iluminación adicional donde la necesite.
4. Haga ejercicio. Mejore su equilibrio y su fuerza con ejercicios como yoga y tai chi. Hable con su médico acerca de la mejor rutina de acondicionamiento físico para usted.
5. Solicite una revisión de sus medicamentos. Su médico o farmacéutico puede revisar sus recetas médicas y medicamentos de venta libre para conocer las dosis o combinaciones que podrían causarle mareos o somnolencia. También pueden haber medicamentos que su cuerpo procese de manera diferente a medida que envejece. Una revisión anual de sus medicamentos puede ayudar a reducir su riesgo de caídas.
6. Haga que revisen su vista. La visión pobre puede dificultar el moverse con seguridad. Un examen de la vista le garantizará que su receta de gafas esté actualizada.

Ensalada de pasta de trigo integral

6 porciones

INGREDIENTES:

- 3 tazas de pasta de trigo integral
- 2 pimientos en cubos
- 1 taza de zapallo amarillo en cubos
- 1 taza de tomates en cubos
- ¼ taza de cebolla picada
- ¼ taza de aceitunas negras en aros
- 3 cdas. de jugo de limón
- ½ cdita. de sal
- ¼ cdita. de pimienta
- ¼ cdita. de ajo en polvo

INSTRUCCIONES:

Cocinar la pasta; escurrir y apartar. Lavar y preparar el pimiento, el zapallo, el tomate, las cebollas y las aceitunas. Mezclar todos los ingredientes en un bowl. Servir o cubrir y refrigerar.

INFORMACIÓN

NUTRICIONAL:

Calorías: 123
Grasa total: 1.3 g
Carbohidratos: 25 g
Fibras dietéticas: 4 g
Sodio: 243 mg
Proteínas: 5 g

Superior HealthPlan Advantage (HMO SNP)
Forum II Building
7990 IH 10 West, Ste. 300
San Antonio, TX 78230

1-877-935-8023 (TTY: 711)
<http://advantage.superiorhealthplan.com>

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

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

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 TTY: 711. October 1- February 14, 7 days a week, 8 a.m.-8 p.m.; February 15-September 30, Monday-Friday, 8 a.m.-8 p.m. Esta información esta disponible gratis en otros idiomas. Por favor llame a nuestro número de Servicios al Afiliado al 1-877-935-8023 TTY: 711. 1 de octubre-14 de febrero, 7 días a la semana, 8 a. m. - 8 p. m.; 15 de febrero-30 de septiembre, lunes-viernes, 8 a. m. - 8 p. m.

Published by Manifest LLC. © 2016. 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. Manifest makes no endorsements or warranties regarding any of the products and services included in this publication or its articles.

Publicado por Manifest LLC. Derechos de autor, © 2016. 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. Manifest no hace recomendaciones ni da garantías respecto a ningún producto o servicio mencionado en esta publicación o en los artículos. TXM_M

Spring training

With spring here, the great outdoors is calling us outside. It's the perfect time to get more active. But wait! Before you reach for your walking shoes or start battling those weeds, take time to stretch. Better still, plan ahead and build up your activity level gradually.

Hoping to ride your bike next week? Then start this week by walking around the block. Are you planning a walk in the park? Allow yourself time to rest on a bench halfway through that first spring stroll.

Warming up your body and easing into your springtime fun will help you avoid injury.

Capacitación de primavera

Con la primavera aquí, el exterior nos está llamando. Es el momento perfecto para comenzar a estar más activos. ¡Pero espere! Antes de que se calce las zapatillas para caminar o de que comience a desmalezar el jardín, tómese un tiempo para estirarse. Mejor aún, planifique el futuro y aumente su nivel de actividad gradualmente.

¿Espera montar su bicicleta la próxima semana? Entonces esta semana comience a caminar alrededor de su manzana. ¿Planea una caminata por el parque? Permítase tiempo para descansar en un banco a mitad del primer paseo de primavera.

Precalentar su cuerpo y suavizar el inicio de la diversión de primavera le ayudará a evitar lesiones.