



HEALTHYmoves

WINTER 2012

GIVE US A CALL

We are here to help you get the care you need. If you ever have any questions about your care or your coverage, call Member Services.

If you need help getting to your appointments, the Medicaid Transportation Program may be able to help you. Call Member Services to arrange for a ride.



Do you have questions?
Call Member Services.



Love Your Heart

Your heart beats about 100,000 times every day. It pumps blood through your blood vessels. Blood brings food and oxygen to your cells. Your heart has an important job!

Show your heart some love! Here are four ways how:

- **Be active for half an hour on most days.** Try walking, dancing or something you enjoy.
- **Choose healthy foods.** Eat plenty of fruits, vegetables, whole grains and low-fat dairy products such as skim milk or yogurt. Limit junk foods, fatty foods and salt.
- **Know your numbers.** Make sure to get your blood pressure and cholesterol tested. Do this at least once a year. Keep your weight in the healthy range. Your doctor can help you set a goal and make a plan to keep your heart healthy.

→ **Don't smoke, and limit your alcohol use!**

Call Member Services to get this information on paper.

TXCJH

El Paso, TX 79905
Suite 400
6070 Gateway East

SUPERIOR HEALTHPLAN

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



LEARN MORE



On Our Website

SuperiorHealthPlan.com

We also have an online newsletter. It is in the Member section of our website. It includes:

- Member survey results
- Where to learn more about your health plan
- Why you should prepare advance directives
- How to take care of yourself after a heart attack

Call Member Services to get this information on paper.

How to Help Your Health

Vaccines. Cancer screenings. Blood pressure checks. These are all types of “preventive care.” They help you and your doctor stay ahead of big health problems.

If you haven’t seen a doctor in a while, call your doctor’s office to find out if you are due for preventive care. Also, please ask other doctors that provide care for you to let your Primary Care Provider know about your visits. Sometimes this can be done electronically.

Check our website or your Member Handbook for recommended preventive care. Go to SuperiorHealthPlan.com. Or call us to ask for a paper copy of recommended care.

NEW VALUE ADDED BENEFITS

New value added benefits are available to you, starting 3/1/12! Call Member Services or visit SuperiorHealthPlan.com to learn more.

Testing Time for Diabetes

If you have diabetes, here’s the best thing you can do: Work closely with your doctor. And schedule these tests:

The A1c (HbA1c) blood test shows how well you have controlled your blood sugar over the past few months. Most people should aim for an A1c of 7 percent or less. Get this test at least once a year.

A cholesterol blood test measures the “bad” fats and “good” fats in your blood. The bad fats can cause heart disease. The good fats help prevent it. You also need this test at least once a year.

A urine screening test makes sure your kidneys are working well. Diabetes can lead to kidney failure. Get this test at least once per year.

A vision test every year will check for signs of eye diseases that can occur with diabetes.

People with diabetes should also have their feet checked at every exam.



¿Desea ayudar a su salud?

Vacunas. Pruebas de detección del cáncer. Chequeos de presión arterial. Todas estas son formas de "atención preventiva". Pueden ayudarle a usted y a su médico a adelantarse a los problemas.

Si no ha visitado al médico por un tiempo, llame al consultorio de su médico para averiguar si llegó la fecha de recibir atención preventiva. También, pídale a otros médicos que lo atienden que le informen a su médico de atención primaria sobre sus visitas. Algunas veces esto se puede hacer de manera electrónica.

También puede echarle un vistazo a nuestro sitio web o a su Manual para miembros para ver qué atención preventiva se recomienda. Diríjase a SuperiorHealthPlan.com. O llámenos para pedir una copia impresa de las medidas de atención que se recomiendan.

NUEVOS BENEFICIOS QUE AGREGAN VALOR

¡Hay Nuevos beneficios que agregan valor disponibles para usted, a partir del 1 de marzo de 2012! Llame a Servicios para miembros o visite SuperiorHealthPlan.com para obtener más información.

Llegó el momento de las pruebas para la diabetes

Si padece de diabetes, lo mejor que puede hacer es: Trabajar de cerca con su médico. Y programar estos exámenes:

La prueba de sangre A1c (HbA1c) muestra cuán bien ha controlado su nivel de azúcar en la sangre en los últimos meses. La mayoría de las personas debería proponerse una prueba A1c de 7 por ciento o menos. Sométase a esta prueba por lo menos una vez al año.

La prueba de colesterol en la sangre mide las grasas "malas" y las grasas "buenas" en su sangre. Las grasas malas pueden causar una enfermedad cardíaca. Las

grasas buenas ayudan a prevenirla. Usted también necesita realizarse esta prueba una vez al año.

Una prueba de detección en orina asegura que sus riñones estén funcionando correctamente. La diabetes puede conducir a la insuficiencia renal. Sométase a esta prueba por lo menos una vez al año.

Una prueba de la visión todos los años permite verificar si hay señales de enfermedades de la vista que pueden presentarse con la diabetes.

Las personas con diabetes también deben de hacer que les examinen los pies en cada examen.

En nuestro sitio web

SuperiorHealthPlan.com

También tenemos un boletín en línea. Se encuentra en la sección de Miembros de nuestro sitio web. Incluye

- Resultados de encuesta a los miembros
- Dónde puede aprender más acerca de su plan de salud
- Por qué debería preparar directivas previas
- Cómo cuidarse después de un ataque cardíaco

Llame a Servicios para miembros para obtener esta información impresa.



APRENDA MÁS



Learn About Your Health Plan

It's smart to understand your benefits. To get details about your plan, look in your Member Handbook or visit our website at SuperiorHealthPlan.com.

You can find these topics in your Member Handbook and online:

- Important numbers to remember
- Getting pregnancy care and services just for women
- Special services—who to call if you need help
- How to get emergency care and other medical services
- How to send us a complaint
- How to start an appeal
- Rights and responsibilities
- Who to call if you need interpreter services
- Privacy notice
- Advance directives

Do you have questions?
Do you need a copy of your Member Handbook?
Please call Member Services.



We're Planning Improvements

Last year, we asked our members what they thought of their care. We asked if they were satisfied with our health plan. We got a lot of answers! Consumers reported Getting Care Quickly for their Child at a rate of 86.3 percent satisfaction.

We got a lot more answers and we are using them to help us improve. Here are two areas:

- **How Well Doctors Communicate**—We're working on resources that will help to improve communication with your doctor.
- **Customer Service**—We're talking to members in your community. To find out how you can attend a meeting, or to get this information on paper, call Member Services.

After a Heart Attack

Here's a big number: 1.2 million. That's the number of people in America who have a heart attack in one year.

Are you one of these people? Then you probably know that you have to take extra care of yourself now. Here's a reminder of the most important things to do:

- 1** Visit your doctor. Take your medicine and follow your doctor's advice.
- 2** Don't drink or smoke.
- 3** Eat less fat and salt. Eat more fruits, vegetables and whole grains.
- 4** Exercise regularly. (But first, talk with your doctor!)

Call Member Services to get this information on paper.



What Are Advance Directives?

An advance directive helps you make choices about your healthcare ahead of time. It can explain your wishes if you're ever unable to speak or make health choices for yourself. It also says who will make choices for you if you cannot. Advance directives are legal papers. Take a copy with you when you go to the doctor or hospital.

Here are two types:

- **A LIVING WILL.** This is the document that lets you say what medical care you want at the end of your life.
- **A MEDICAL POWER OF ATTORNEY.** This lets you decide who can make healthcare decisions on your behalf if you can't.

Your doctor can help you make your advance directives. Please let your doctor know about other care that you are receiving.

Aprenda acerca de su plan de salud

Es inteligente comprender sus beneficios. Para obtener detalles acerca de su plan, consulte su Manual para miembros o visite nuestro sitio web en SuperiorHealthPlan.com.

Usted puede encontrar estos temas en su Manual para miembros y en Internet:

- Números importantes para recordar
- Recibir atención durante el embarazo y servicios sólo para mujeres
- Servicios especiales—a quién llamar si necesita ayuda
- Cómo obtener atención de emergencia y otros servicios médicos
- Cómo enviarnos una queja
- Como iniciar una apelación
- Derechos y responsabilidades
- A quién llamar si necesita servicios de intérprete
- Aviso de privacidad
- Directivas previas

¿Tiene preguntas?

¿Necesita una copia de su Manual para miembros?

Por favor, llame a Servicios para miembros.



Estamos planificando mejoras

El año pasado les preguntamos a nuestros miembros qué pensaban de su atención. Les preguntamos si estaban satisfechos con nuestro plan de salud. ¡Recibimos muchas respuestas! Los consumidores informaron un porcentaje de satisfacción de 86.3 por ciento para Recibir atención para su hijo rápidamente.

Recibimos muchas respuestas más y las estamos usando para que nos ayuden a mejorar. Aquí hay dos áreas:

- **Cuán bien se comunican los médicos**—Estamos trabajando en recursos que ayudarán a mejorar la comunicación con su médico.
- **Servicio a los miembros**—Estamos hablando con los miembros en su comunidad. Para averiguar cómo puede asistir a una reunión u obtener esta información impresa, llame a Servicios para miembros.

Después de un ataque al corazón

Este es un número importante: 1.2 millones. Esta es la cantidad de personas en Estados Unidos que sufren un ataque al corazón en un año.

¿Es usted una de esas personas? Entonces usted tal vez sepa que tiene que cuidarse de manera extra. Aquí hay un recordatorio de las cosas más importantes para hacer:

- 1** Visite a su médico. Tome sus medicamentos y siga los consejos de su médico.
- 2** No fume ni consuma alcohol.
- 3** Consuma menos grasa y sal. Coma más frutas, vegetales y granos integrales.
- 4** Haga ejercicio con regularidad. (¡Pero primero hable con su médico!)

Llame a Servicios para miembros para obtener esta información impresa.



¿Qué son directivas previas?

Una directiva previa le ayuda a tomar decisiones sobre su atención médica con anticipación. Esto puede explicar sus deseos si no puede hablar o tomar decisiones sobre su salud por sí mismo. Asimismo, determina quién tomará decisiones por usted en caso no pueda hacerlo. Las directivas previas son documentos legales. Lleve una copia con usted cuando vaya al médico o al hospital.

Aquí hay dos tipos:

- **UN TESTAMENTO EN VIDA.** Este es el documento que le permite decir qué atención médica desea al final de su vida.
- **UN PODER MÉDICO.** Esto le permite decidir quién puede tomar las decisiones de atención médica en su representación si usted no puede.

Su médico le puede ayudar a hacer sus directivas previas. Avísele a su médico sobre otros tipos de atención que esté recibiendo.

INVIERNO 2012

LLÁMENOS

Estamos aquí para ayudarle a que reciba la atención que necesita. Si alguna vez tiene preguntas sobre su atención o su cobertura, llame a Servicios para miembros.

Si necesita ayuda para llegar a sus citas, el Programa de transporte de Medicaid podría ayudarle. Llame a Servicios para miembros para arreglar un viaje.



¿Tiene preguntas?
Llame a **Servicios
para Miembros.**



Ame a su corazón

Su corazón late aproximadamente 100,000 veces por día. Bombea sangre a través de los vasos sanguíneos. La sangre brinda alimento y oxígeno a sus células. ¡Su corazón tiene un trabajo importante!

¡Demuéstrele un poco de amor! Aquí hay cuatro maneras:

- **Haga alguna actividad por media hora la mayoría de los días.** Trate de caminar, bailar o hacer algo que disfrute.
- **Elija alimentos saludables.** Coma muchas frutas, vegetales, granos integrales y productos lácteos bajos en grasa como leche descremada o yogur. Limite la comida chatarra, comida con grasa o sal.
- **Conozca los números relacionados con su salud.** Asegúrese de hacerse las pruebas para conocer su presión arterial y su nivel de colesterol. Haga esto al menos una vez al año. Mantenga su peso en un rango saludable. Su médico puede ayudarle a establecer un objetivo y a hacer un plan para mantener sano a su corazón.
- **¡No fume y limite el consumo de alcohol!**

Llame a Servicios para miembros para obtener esta información impresa.



Published by McMurry. © 2012. 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 healthcare provider. Consult your physician before making major changes in your lifestyle or healthcare regimen. McMurry makes no endorsements or warranties regarding any of the products and services included in this publication or its articles.

Publicado por McMurry. Derechos de autor, © 2012. 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 no hace recomendaciones ni da garantías respecto a ningún producto o servicio mencionado en esta publicación o en los artículos.

