

Healthy Moves | Mejorar la salud



Help for managing your care

Do you need help taking care of your health? Maybe you are living with several illnesses. Or maybe you have a long-term condition such as cancer or diabetes. Care management may be able to help. Care managers can:

- Help you understand your health problems
- Work with your doctors to get you the best care possible
- Connect you to services and resources in the community

You or your doctor may ask for care management. It is not required. Call Member Services at the number on the back of your Superior ID card to find out more. Our staff is available from 8 a.m. to 5 p.m. Monday to Friday. You can also reach a nurse 24 hours a day, seven days a week. They can answer your health questions after hours and on weekends.

Member Services Phone Numbers

(Números de teléfono de Servicios para miembros)

STAR/CHIP **1-800-783-5386** ■ STAR+PLUS **1-877-277-9772**

STAR Kids **1-844-590-4883**

Ayuda para administrar su cuidado

¿Necesita ayuda para cuidar de su salud? Tal vez vive con varias enfermedades. O tal vez tiene una afección a largo plazo como cáncer o diabetes. La administración del cuidado puede ayudarle. Los administradores de cuidados pueden:

- Ayudarlo a comprender sus problemas de salud
- Trabajar con sus médicos para que reciba el mejor cuidado posible
- Conectarlo a los servicios y recursos de la comunidad

Usted o su médico pueden solicitar la administración del cuidado. No es obligatorio. Para obtener más información, llame a Servicios para miembros al número que se encuentra en el reverso de su tarjeta de identificación de miembro. Nuestro equipo está disponible desde las 8 a.m. a las 5 p.m. de lunes a viernes. También puede comunicarse con el personal de enfermería las 24 horas del día, los siete días de la semana. Ellos pueden responder sus preguntas de salud después del horario de atención y los fines de semana.



You have rights and responsibilities

Superior HealthPlan members have rights. They also have responsibilities.

Rights are things you can expect from your health plan. They include:

- Getting all the services we provide
- Being treated with respect
- Having your medical information kept private
- Getting a copy of your medical record

Responsibilities are things your health plan expects from you. They include:

- Asking questions if you don't understand your rights
- Keeping your scheduled appointments
- Having your member ID card with you at appointments
- Telling your doctor if you had care in an emergency room

You can find more about rights and responsibilities in your member handbook. Read it online at SuperiorHealthPlan.com. Contact Member Services at the number on the back of your Superior ID card to ask for a paper copy.

From 1999 to today, Superior proudly celebrates 20 years of putting members first!

3 ways to help your baby Start Smart

There are things you can do to help your newborn get a healthy start.

- 1. See your doctor.** Call your doctor if you think you are pregnant. You should have regular checkups throughout your pregnancy. Your doctor can check you for problems and make sure your baby is growing as expected.
- 2. Maintain healthy habits.** Eat nutritious foods and get plenty of rest and exercise. Also be sure to stay away from tobacco, drugs and alcohol.
- 3. Sign up for Start Smart for Your Baby.[®]** This is a Superior program for women who are pregnant or who just gave birth. Call us for more information.

Pharmacy facts

Superior wants to help members get the medications they need. The preferred drug list (PDL) is the list of drugs Superior covers.

You can find the PDL at SuperiorHealthPlan.com. You can also call the number on the back of your Superior ID card to find out if a drug is covered. Your doctor or pharmacist can help you find medications that are covered.



Usted tiene derechos y responsabilidades

Los miembros de Superior HealthPlan tienen derechos. También tienen responsabilidades.

Los derechos son aquello que puede esperar de su plan de salud.

Incluyen lo siguiente:

- Obtener todos los servicios que proveemos
- Ser tratado con respeto
- Que se mantenga la confidencialidad de su información médica
- Obtener una copia de su historia clínica

Las responsabilidades son aquellas que su plan de salud espera de usted. Incluyen lo siguiente:

- Hacer preguntas si no comprende sus derechos
- Mantener sus citas programadas
- Llevar a sus citas su tarjeta de identificación de miembro
- Comunicarle a su médico si lo atendieron en una sala de emergencias

Puede obtener más información acerca de los derechos y responsabilidades en su manual para miembros. Léalo en línea en SuperiorHealthPlan.com. Llame a Servicios para miembros al número que se encuentra en el reverso de su tarjeta de identificación de miembro para obtener una copia impresa.

3 maneras de ayudar a su bebé con el programa Start Smart

Hay cosas que puede hacer para ayudar a su recién nacido a tener un comienzo saludable.

1. Consulte a su médico.

Llame a su médico si cree que está embarazada. Debe tener revisiones regulares durante su embarazo. Su médico puede revisar si tiene problemas y asegurarse de que su bebé esté creciendo correctamente.

2. Mantenga hábitos saludables. Coma alimentos nutritivos, descanse mucho y haga ejercicio. También asegúrese de alejarse del cigarrillo, el alcohol y las drogas.

3. Suscríbase a Start Smart for Your Baby.[®] Es un programa de Superior para mujeres embarazadas o que acaban de dar a luz. Llámenos para obtener más información.

Desde 1999 hasta hoy, ¡Superior celebra con orgullo 20 años dando prioridad los miembros!

Información farmacéutica

Superior quiere ayudar a los miembros a obtener los medicamentos que necesitan. La lista de medicamentos preferidos (Preferred Drug List, PDL) es la lista de medicamentos con cobertura por parte de Superior.

Puede encontrar la PDL en SuperiorHealthPlan.com. También puede llamar al número que se encuentra en el reverso de su tarjeta de identificación de miembro para averiguar si un medicamento está cubierto. Su médico o farmacéuta puede ayudarlo a encontrar los medicamentos que están cubiertos.



¿Cómo podemos ayudarlo?

Superior puede ayudarlo con muchas cosas. Llame a Servicios para miembros si necesita una versión impresa de su Manual para miembros o cualquier otra información de nuestro sitio web. Podemos ayudarlo a encontrar un médico y solicitar las citas. También podemos ayudarlo a obtener transporte para sus citas médicas (para miembros con transporte como un beneficio cubierto). Llame al número que se encuentra en el reverso de su tarjeta de identificación de miembro para estos servicios. Visítenos en línea para obtener más información sobre salud y su plan médico. Allí también puede encontrar el Manual para miembros. Diríjase a **SuperiorHealthPlan.com**.

How can we help you?

Superior is here to help you with many things. Call Member Services if you need a paper copy of your member handbook or anything else on our website. We can help you find a doctor and make appointments. We can also help you get a ride to your health appointments (for members with transportation as a covered benefit). Call the number on the back of your Superior ID card for these services.

Visit us online to learn more about health and your health plan. You can also find your member handbook online. Go to **SuperiorHealthPlan.com**.

SUPERIOR HEALTHPLAN

www.SuperiorHealthPlan.com

www.Facebook.com/SuperiorHealthPlan

Published by Manifest LLC. © 2019. 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, © 2019. 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.



SHP_20195042
TXC_H

Statement of Non-Discrimination



Superior HealthPlan complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex. Superior does not exclude people or treat them differently because of race, color, national origin, age, disability, or sex.

Superior:

- **Provides free aids and services to people with disabilities to communicate effectively with us, such as:**
 - Qualified sign language interpreters
 - Written information in other formats (large print, audio, accessible electronic formats, other formats)
- **Provides free language services to people whose primary language is not English, such as:**
 - Qualified interpreters
 - Information written in other languages

If you need these services, contact Superior at the number on the back of your Superior member ID Card. (Relay Texas/TTY: 1-800-735-2989). If you believe that Superior has failed to provide these services or discriminated in another way on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex, you can file a grievance with:

**Superior HealthPlan
Complaints Department
5900 E. Ben White Blvd.
Austin, TX 78741**

Or

**Call the number on the back of
your Superior member ID card.
Relay Texas/TTY: 1-800-735-2989
Fax: 1-866-683-5369**

You can file a grievance in person or by mail, fax, or email. If you need help filing a grievance, Superior is available to help you. You can also file a civil rights complaint with the U.S. Department of Health and Human Services, Office for Civil Rights electronically through the Office for Civil Rights Complaint Portal, available at <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>, or by mail or phone at: U.S. Department of Health and Human Services, 200 Independence Avenue SW., Room 509F, HHH Building, Washington, DC 20201, 1-800-368-1019, 1-800-537-7697 (TDD).

Complaint forms are available at <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>.

Declaración de no discriminación

Superior HealthPlan cumple con las leyes de derechos civiles federales aplicables y no discrimina basándose en la raza, color, origen nacional, edad, discapacidad, o sexo. Superior no excluye personas o las trata de manera diferente debido a su raza, color, origen nacional, edad, discapacidad, o sexo.

Superior:

- **Proporciona ayuda y servicios gratuitos a las personas con discapacidad para que se comuniquen eficazmente con nosotros, tales como:**
 - Intérpretes calificados de lenguaje por señas
 - Información escrita en otros formatos (letra grande, audio, formatos electrónicos accesibles, otros formatos)
- **Proporciona servicios de idiomas a las personas cuyo lenguaje primario no es el inglés, tales como:**
 - Intérpretes calificados
 - Información escrita en otros idiomas

Si necesita estos servicios, comuníquese con Superior llame al número en el reverso de su tarjeta de identificación de afiliado (Relay Texas/TTY: 1-800-735-2989). Si considera que Superior no le ha proporcionado estos servicios, o en cierto modo le ha discriminado debido a su raza, color, origen nacional, edad, discapacidad o sexo, puede presentar una queja ante:

**Superior HealthPlan
Complaints Department
5900 E. Ben White Blvd.
Austin, TX 78741**

O

**Llame al número en el reverso de su
tarjeta de identificación de afiliado.
Relay Texas/TTY: 1-800-735-2989
Fax: 1-866-683-5369**

Usted puede presentar una queja en persona, por correo, fax, o correo electrónico. Si necesita ayuda para presentar una queja, Superior está disponible para brindarle ayuda. También puede presentar una queja de violación a sus derechos civiles ante la Oficina de derechos civiles del Departamento de Salud y Servicios Humanos de Estados Unidos (U.S. Department of Health and Human Services), en forma electrónica a través del portal de quejas de la Oficina de derechos civiles, disponible en <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>, o por correo o vía telefónica llamando al: U.S. Department of Health and Human Services, 200 Independence Avenue SW., Room 509F, HHH Building, Washington, DC 20201, 1-800-368-1019, 1-800-537-7697 (TDD).

Los formularios de queja están disponibles en <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>.

ENGLISH: Language assistance services, auxiliary aids and services, and other alternative formats are available to you free of charge. To obtain this, call the number on the back of your Superior ID card (TTY: 1-800-735-2989).

SPANISH: Servicios de asistencia de idiomas, ayudas y servicios auxiliares, y otros formatos alternativos están disponibles para usted sin ningún costo. Para obtener esto, llame al número al dorso de su tarjeta de identificación Superior (TTY: 1-800-735-2989).

SPANISH: ATENCIÓN: Si usted habla español, disponemos de servicios lingüísticos gratuitos para usted. Llame al número al dorso de su tarjeta de identificación Superior (TTY: 1-800-735-2989).

VIETNAMESE: XIN LŨU Ý: Nếu quý vị nói tiếng Việt, các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ được cung cấp hoàn toàn miễn phí cho quý vị. Hãy gọi số ở mặt sau trên thẻ ID thành viên Superior của quý vị (TTY: 1-800-735-2989).

CHINESE: 注意：如果您讲中文，可免费获得语言协助服务。请拨打您Superior会员卡背面的电话号码（文本电话：1-800-735-2989）。

KOREAN: 알림: 귀하께서 한국어를 사용하신다면, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. Superior 회원 ID 카드 뒷면에 있는 번호로 전화하십시오(TTY: 1-800-735-2989).

ARABIC: تنبيه: إذا كنت تتحدث اللغة العربية، فلدينا خدمات مساعدة لغوية مجانية من أجلك. اتصل بالرقم الموجود على ظهر بطاقة عضوية Superior الخاصة بك (جهاز الاتصال للصم والبكم: 1-800-735-2989)

URDU: فرمائیں: اگر آپ اردو زبان بولتے ہیں، تو زبان میں معاونت کی خدمات آپ کو مفت میں دستیاب ہیں۔ اپنے Superior ممبر آئی ڈی کارڈ کی پشت پر موجود نمبر پر کال کریں (ٹی ٹی وائی: 1-800-735-2989)۔

TAGALOG: BIGYANG-PANSIN: kung nagsasalita ka ng Tagalog, may mga serbisyong pantulong sa wika na libre para sa iyo. Tawagan ang numero sa likod ng iyong ID card ng miyembro ng Superior (TTY: 1-800-735-2989).

FRENCH: ATTENTION : Si vous parlez français, des services d'aide linguistique vous sont offerts gratuitement. Appelez le numéro au dos de votre carte d'identification Superior (ATS : 1-800-735-2989).

HINDI: ध्यानार्थ: यदि आप हिन्दी बोलते हैं, तो भाषा सहायता सेवाएं, आपके लिए निःशुल्क उपलब्ध हैं। आपके Superior सदस्य आईडी कार्ड के पीछे दिए गए नंबर पर कॉल करें (TTY: 1-800-735-2989)।

PERSIAN:	توجه: اگر به زبان فارسی صحبت می کنید، خدمات کمک رسانی زبانی، به صورت رایگان، آماده خدمت رسانی به شما هستند. با شماره واقع در پشت کارت شناسایی عضویت Superior خود (TTY: 1-800-735-2989) تماس بگیرید.
GERMAN:	HINWEIS: Wenn Sie Deutsch sprechen ist kostenlose Unterstützung in Ihrer Landessprache für Sie verfügbar. Rufen Sie die Nummer auf der Rückseite der Superior Mitgliedsausweiskarte an (TTY: 1-800-735-2989).
GUJARATI:	ધ્યાન આપો: જો તમે ગુજરાતી, ભાષા બોલતા હો તો સહાયતા સેવા, વિના મૂલ્યે, આપના માટે ઉપલબ્ધ છે. આપના Superior સભ્યપદ આઈડી કાર્ડ પાછળ આપેલા નંબર પર કોલ કરો (TTY: 1-800-735-2989)
RUSSIAN:	ВНИМАНИЕ: Если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода. Подзвонить за номером, вказаним на зворотній стороні Вашої членської картки Superior (номер телетайпу: 1-800-735-2989).
JAPANESE:	お知らせ：日本語でのサポートを無料でご利用いただけます。Superior会員IDカードの裏面に記載の番号（TTY：1-800-735-2989）にお電話ください
LAOTIAN:	ກາລຸນາໃຫ້ຄວາມສົນໃຈ: ຖ້າທ່ານເວົ້າພາສາ(ລາວ) ບໍ່ຮູ້ການຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອພາສາມີໃຫ້ທ່ານໂດຍບໍ່ເສຍເງິນ. ໃຫ້ໂທຫາເລກທີ່ຢູ່ດ້ານຫຼັງຂອງ Superior ບັດຊະມາຊິກທ່ານ (1-800-735-2989)