



WHOLE you

To learn more about the Coronavirus (COVID-19) vaccine, visit [SuperiorHealthPlan.com/Coronavirus](https://www.SuperiorHealthPlan.com/Coronavirus).

Para conocer más sobre la vacuna contra el coronavirus (COVID-19), visite [SuperiorHealthPlan.com/Coronavirus](https://www.SuperiorHealthPlan.com/Coronavirus)

Fall / Otoño 2021

Table of Contents Índice:

Four Easy and Fun Family Activities / Cuatro actividades sencillas y divertidas para toda la familia2,3

Start Smart for Your Baby® ...
..... 4,5

Where You Live Can Affect Your Health / Su salud se puede ver afectada por el lugar en el que vive6

Are You Ready for Flu Season? / ¿Está preparado para la temporada de la gripe? 7

Your Time Matters / Su tiempo es importante8

Your Healthy Source for Living Well

Su fuente saludable para vivir bien

Welcome to a new issue of **Whole You**, a newsletter from Superior HealthPlan. If you didn't read our last issue, you won't want to miss our tips on where to go for care, helpful pharmacy facts and information about Superior's new Medical Ride Program.

In this issue, you will find ideas for fun family activities and how to prepare for flu season. We will also share expected wait times for care. You can read more about our Smart Start for Your Baby® program and how where you live can affect your health. We hope this helps you take better care of the *Whole You*. Enjoy!

Bienvenido a una nueva edición de **Whole You**, un boletín informativo de Superior HealthPlan. Si no leyó nuestra última edición, no querrá perderse nuestros consejos sobre dónde acudir para recibir atención médica, datos útiles sobre farmacia e información sobre el nuevo Programa de Transporte Médico de Superior.

En esta edición, encontrará ideas de actividades divertidas para toda la familia y cómo prepararse para la temporada de la gripe. También compartiremos los tiempos de espera previstos para recibir atención. Puede leer más sobre nuestro programa Smart Start for Your Baby® y de qué manera el lugar donde vive puede afectar su salud. Esperamos que esta edición lo ayude a cuidarse mejor completamente *Whole You*. ¡Disfrute de la lectura!

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
------------------------------	------------------------------	------------------------------

Four Easy and Fun Family Activities

This time of year is busy for everyone. But you can still find ways to sneak in more time for family fun. In fact, we've got some great ideas for family activities that can all be done from the comfort of your own home. And that means you don't have to break the bank while you're having fun and staying home.

Get ready for your family's next Friday night in:

1

Plan a movie night. Pick up everyone's favorite movie snacks. Pop some popcorn. It's time to watch a movie or two. Can't get your family to agree on a movie? Check out a new release or something classic from your public library.

2

Make a meal together. Nothing brings people together like a good meal — except for a meal you've all made together. Pick some easy dishes that everyone can help with like a healthy twist on pizza.

3

Pitch a blanket tent and camp indoors. Staying in doesn't mean you can't go camping. It's time to bring out all of the pillows and blankets. We're putting up our blanket tents in the living room.

4

Set up a scavenger hunt. The great thing about doing a family scavenger hunt is that it's completely customizable. You can hide things inside the house or just use items you already have lying around. You can write riddles for your checklist or use pictures if you have little ones still learning to read.



Cuatro actividades sencillas y divertidas para toda la familia

Esta época del año nos encuentra a todos muy atareados. Aun así, todavía puede encontrar formas para disfrutar de más tiempo en familia. De hecho, tenemos algunas ideas excelentes de actividades familiares para hacer desde la comodidad del hogar. Y eso significa que no es necesario gastar mucho dinero mientras se divierte y se queda en casa.

Prepárese para la próxima noche de viernes en familia:

1

Planifiquen una noche de películas. Elijan los bocadillos preferidos de todos para ver películas. Preparen palomitas de maíz. Es hora de ver una o dos películas. ¿No logra que se pongan de acuerdo? Elijan un estreno o algún clásico en la biblioteca pública.

2

Preparen una comida juntos. Nada une más a las personas que una buena comida, salvo una comida que hayan preparado todos juntos. Elijan algunos platos simples en los que todos puedan colaborar, como una opción de pizza saludable.

3

Armen una tienda con sábanas y acampen dentro de casa. Quedarse adentro no significa que no puedan acampar. Es hora de sacar todas las almohadas y sábanas. Armaremos nuestras tiendas con sábanas en la sala de estar.

4

Organicen una búsqueda del tesoro. Lo mejor de hacer una búsqueda del tesoro en familia es que es totalmente personalizable. Pueden esconder objetos dentro de la casa o solo usar aquellos que ya tengan a mano. Pueden escribir acertijos para la lista de búsqueda o usar imágenes si hay pequeños que todavía estén aprendiendo a leer.



Start Smart for Your Baby[®]



Tips for a Healthy Pregnancy

We want to help you and your baby grow healthy and stay healthy. Start Smart for Your Baby[®] is our program for pregnant and new moms. It is designed to customize the support and care you need for a healthy pregnancy and baby. It won't cost you a thing.

If you are pregnant or want to become pregnant, keep these things in mind:

- 1** Go before you show! Go to the doctor as soon as you think you are pregnant. It is important for you and your baby to see a doctor as early as possible. Then, continue prenatal care throughout your pregnancy.
- 2** Before you are pregnant, make sure your body is ready by completing your yearly well-woman exam. Find an OB/GYN by using our [Find a Provider tool](#).
- 3** Maintain healthy lifestyle habits. This includes exercising, eating balanced and healthy meals and resting for 8-10 hours every night. Do not use tobacco, alcohol or drugs while you're pregnant.

Pregnant members or members who have recently had a baby can contact Member Services or visit [SuperiorHealthPlan.com/pregnancy](https://www.SuperiorHealthPlan.com/pregnancy) to learn more.

If your Medicaid coverage ends after your baby is born, you may be able to get some health-care services through the Healthy Texas Women program. You can learn more about the program by visiting [HealthyTexasWomen.org](https://www.HealthyTexasWomen.org).



Consejos para un embarazo saludable

Queremos ayudar a que usted y su bebé crezcan sanos y se mantengan saludables. Start Smart for Your Baby® es nuestro programa para embarazadas y madres primerizas. Está diseñado para personalizar el apoyo y la atención que necesite para tener un embarazo y un bebé saludables. No tiene ningún costo.

Si está embarazada o quiere quedar embarazada, tenga en cuenta estos puntos importantes:

- 1** ¡Vaya al médico lo antes posible!
Vaya al médico apenas crea que está embarazada. Es importante para usted y su bebé consultar al médico apenas sea posible. Luego, continúe con la atención prenatal durante el embarazo.
- 2** Antes de buscar un embarazo, asegúrese de que su cuerpo esté listo haciendo el control ginecológico anual. Busque un obstetra ginecólogo usando nuestra herramienta “[Encuentre un Proveedor](#)”.
- 3** Mantenga hábitos de estilos de vida saludables. Esto incluye hacer ejercicio, consumir comidas saludables y equilibradas, y descansar entre 8 y 10 horas todas las noches. No consuma tabaco, alcohol ni drogas mientras esté embarazada.

Las miembros embarazadas o que hayan tenido un bebé hace poco pueden comunicarse con Servicios para miembros o visitar SuperiorHealthPlan.com/pregnancy para obtener más información.

Si su cobertura de Medicaid finaliza después del nacimiento de su bebé, puede recibir los mismos servicios de atención médica a través del programa Healthy Texas Women. Para obtener más información sobre el programa, visite HealthyTexasWomen.org.

Where You Live Can Affect Your Health

Su salud se puede ver afectada por el lugar en el que vive

Recurring health problems can be frustrating. Especially if you're unable to figure out what's causing them. But if you or your family is having recurring issues, it could be linked to your home.

Walls that are damp or moldy can trigger your asthma. Or they can cause other breathing problems. Older homes may have things like asbestos that can harm you/your child.

Symptoms caused because of your home include:

- **Trouble breathing**
- **Throat irritation**
- **Wheezing and sneezing fits**
- **Increased number of asthma attacks**
- **Eye irritation**
- **Recurring headaches**
- **Aches and pains**

If you are a renter, you're not alone. It's your right to have a safe place to live. And the good news is, there is help!

The U.S. Department of Housing and Urban Development has a [Resource Locator Tool](#). It helps find housing resources in your state.

The [Center for Disease Control and Prevention](#) has additional information and resources.

Superior can help you find local resources for housing needs. Contact us at the number on the back of your Superior member ID card or visit [SuperiorHealthPlan.com](#).

Los problemas de salud recurrentes pueden ser frustrantes. Sobre todo si no consigue averiguar su causa. Si usted o su familia tienen problemas recurrentes, podría estar relacionado con su casa.

Las paredes húmedas o con moho pueden provocar el asma. También pueden causar otros problemas respiratorios. Las casas de construcción más antigua tienen materiales como el asbesto, que puede ser dañino para usted o su hijo/a.

Los síntomas ocasionados por una casa pueden incluir:

- **Dificultad para respirar**
- **Irritación de la garganta**
- **Sibilancias y ataques de estornudos**
- **Aumento de la cantidad de ataques de asma**
- **Irritación ocular**
- **Dolores de cabeza recurrentes**
- **Molestias y dolores**

Si usted es arrendatario, no está solo. Es su derecho tener un lugar seguro para vivir. La buena noticia es que puede contar con ayuda.

El Departamento de Vivienda y Desarrollo Urbano de los Estados Unidos tiene un [Localizador de recursos](#). Esta herramienta lo ayudará a encontrar recursos relacionados con viviendas en su estado.

[Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades](#) tienen información y recursos adicionales.

Superior puede ayudarlo a encontrar recursos locales para sus necesidades de vivienda. Comuníquese con nosotros al número que aparece en el reverso de su tarjeta de identificación de Superior o visite [SuperiorHealthPlan.com](#).



Are You Ready for Flu Season? *¿Está preparado para la temporada de la gripe?*



The flu is a seasonal illness. Flu season can begin as early as October and run as late as May. For some people, the flu is not very serious. For others, it can lead to hospitalization and even death. A flu shot is one way you can protect yourself from the flu. Here are three things to know about the vaccine:

1. The flu shot will not give you the flu.
2. The flu virus changes every year. So every year, a new vaccine is needed.
3. Everyone older than 6 months should get a flu shot.

Talk to your doctor if you have an allergy to eggs or any of the ingredients in the vaccine. The flu shot is available at no cost to members. Members 7 years and older can receive the flu vaccine from their doctor or at a drug store or pharmacy in Superior's Network. Members less than 7 years old can receive their vaccine from their doctor. Call the number on the back of your Superior member ID card if you need help finding out where to get one. Watch our flu prevention video and get more information at [SuperiorHealthPlan.com/flu](https://www.superiorhealthplan.com/flu).

Learn more about the 2021-2022 flu season by visiting www.cdc.gov/flu.

La gripe es una enfermedad estacional. La temporada de la gripe puede comenzar temprano en octubre y durar hasta mayo. En algunas personas, esta enfermedad no es muy grave. En otras, puede provocar una internación e incluso, la muerte. Una forma de protegerse es vacunarse contra la gripe. A continuación señalamos tres cuestiones que hay que saber sobre la vacuna:






1. La vacuna contra la gripe no le provocará gripe.
2. El virus de la gripe cambia cada año. Por lo tanto, cada año se necesita una nueva vacuna.
3. Todas las personas mayores de 6 meses deben vacunarse contra la gripe.

Hable con su médico si tiene alergia a los huevos o a cualquiera de los componentes de la vacuna. La vacuna está disponible sin cargo para nuestros miembros. Los miembros que tengan 7 años de edad o más pueden recibir la vacuna de la gripe de su médico o en una farmacia de la red de Superior. Los miembros que tengan menos de 7 años pueden recibir la vacuna de su médico. Llame al número en el reverso de su tarjeta de identificación de miembro de Superior si necesita ayuda para saber dónde vacunarse. Mire nuestro video sobre prevención contra la gripe y obtenga más información en [SuperiorHealthPlan.com/flu](https://www.superiorhealthplan.com/flu).






Sobre la temporada de gripe 2021-2022, visite www.cdc.gov/flu.

Your Time Matters *Su tiempo es importante*

Superior wants to make sure you get the care you need, when you need it. Superior works with providers to set standards for wait times. Here are a few guidelines:

Appointment Type		Waiting Period
Routine care		14 days
Urgent care, including urgent specialty care		24 hours
Routine specialty care		21 days
Preventive health service visits		Adults: 3 months Children: 2 months Newborn to 6 months: 14 days
From the waiting room		Taken to the exam room within 15 minutes

Superior quiere asegurarse de que reciba la atención que necesita, cuando la necesita. Superior trabaja con los proveedores para establecer estándares de tiempo de espera. A continuación se presentan algunas pautas:

Tipo de cita		Período de espera
Atención de rutina		14 días
Atención urgente, incluida atención de urgencia con especialistas		24 horas
Atención de rutina con especialistas		21 días
Consultas de servicios de salud preventivos		Adultos: 3 meses Niños: 2 meses Recién nacidos a 6 meses: 14 días
Desde la sala de espera		Se pasa a la sala de examen en 15 minutos

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 complaint 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 complaint in person or by mail, fax, or email. If you need help filing a complaint, 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 numero al dorso de su tarjeta de identificación Superior (TTY: 1-800-735-2989).

VIETNAMESE: XIN LƯU 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 serbisiyong 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) ບໍ່ຮູ້ການຄວາມຊ່ອຍເຫຼືອພາສາມືໃຫ້ທ່ານໂດຍບໍ່ເສຍຄ່າ. ໃຫ້ໂທຫາເວກທີຢູ່ດ້ານຫຼັງຂອງ Superior ບັດລະມາຊິກທ່ານ (1-800-735-2989)



SuperiorHealthPlan.com
Facebook.com/SuperiorHealthPlan



TEXAS
Health and Human
Services

TEXAS  STAR
Your Health Plan ★ Your Choice

TEXAS
STAR  PLUS
Your Health Plan ★ Your Choice

TEXAS
STAR  Kids
Your Health Plan ★ Your Choice

