



WHOLE you

SUMMER / VERANO 2024



Table of Contents / Índice:

Get the Follow-Up Care You Need / *Obtenga la atención de seguimiento que necesita* **2**

How to Make the Most of Your Coverage / *Cómo aprovechar al máximo su cobertura* ...**3**

Summer Safety Tips / *Consejos de seguridad para el verano* **4,5**

Keep Your Eyes Healthy / *Mantenga sus ojos saludables* **6,7**

Type 2 Diabetes Care / *Cuidado para la diabetes tipo 2* **8,9**

Member Services / Servicios para miembros:

STAR / CHIP:

1-800-783-5386

STAR+PLUS: 1-877-277-9772

STAR Kids: 1-844-590-4883

Your Healthy Source for Living Well

As we step into summer, we are excited to bring you a new edition of *Whole You* — a newsletter from Superior HealthPlan.

We hope your year is going well so far. In this edition, we will discuss the importance of **follow-up care** and **how to make the most of your coverage**. Grab your sunglasses because we'll also share some **tips to protect your vision health**. Finally, we'll touch on **safety during the summer** and how you can **lower your blood sugar with Virta**.

If you missed our [last issue](#), you can read more about your rights and responsibilities as a Superior member and how to contact us. You can also find tips to deal with spring allergies and how to register for local member events.

We hope you enjoy this newsletter and that it helps you take care of the *whole you*.



Take control of your health care. [Create your own health plan account online today!](#) / Tome el control de su atención médica. [¡Cree su propia cuenta de plan de salud en línea hoy mismo!](#)

Su fuente de salud para vivir bien

Al comenzar la primavera, nos complace presentarle una nueva edición de *Whole You*, un boletín de noticias de Superior HealthPlan.

Esperamos que esté teniendo un buen año hasta ahora. En esta edición, hablaremos de la importancia de **la atención de seguimiento** y de **cómo aprovechar al máximo su cobertura**. Tome sus lentes de sol porque también le daremos algunos **consejos para proteger la salud de su visión**. Por último, hablaremos sobre **mantenerse seguro durante el verano** y de cómo puede **reducir su nivel de azúcar en la sangre con Virta**.

Si se perdió nuestro [último número](#), puede leer más sobre sus derechos y responsabilidades como miembro de Superior y cómo comunicarse con nosotros. También puede encontrar consejos para tratar las alergias de primavera y cómo registrarse para los eventos locales para miembros.

Esperamos que disfrute de este boletín y que le ayude a cuidarse en *todo sentido*.

Get the Follow-Up Care You Need

Obtenga la atención de seguimiento que necesita



If you have recently been discharged from the hospital or Emergency Room (ER), you may need extra care. Follow-up care involves checking on your progress and addressing any problems that may come up. These appointments allow you and your provider to make a plan to manage your health.

Make the most of your appointment. Bring any test results or hospital paperwork and be sure to ask questions about your recovery or care. Some questions may include:

- Are there any new medications I need, or changes to the medications I am currently prescribed?
- Do I need to change or get new medical supplies?
- Do I need to see a specialist?
- Should I schedule another follow-up appointment?
- What signs and symptoms should I watch out for?

You should schedule follow-up appointments within 7 days of leaving the hospital. If you need help scheduling or getting transportation to your appointments, call Member Services at the number on the back of your ID card.

Si recientemente ha sido dado de alta del hospital o de la sala de emergencias (ER), es posible que necesite atención adicional. La atención de seguimiento implica verificar su progreso y abordar cualquier problema que pueda surgir. Estas citas le permiten a usted y a su proveedor hacer un plan para controlar su salud.

Aproveche al máximo su cita. Traiga los resultados de las pruebas o la documentación del hospital y asegúrese de hacer preguntas sobre su recuperación o atención. Algunas preguntas pueden incluir lo siguiente:

- ¿Hay algún medicamento nuevo que necesite o cambios en los medicamentos que me recetan actualmente?
- ¿Necesito cambiar u obtener nuevos insumos médicos?
- ¿Necesito consultar a un especialista?
- ¿Debo programar otra cita de seguimiento?
- ¿A qué signos y síntomas debo prestar atención?

Debe programar citas de seguimiento dentro de los 7 días posteriores a su alta hospitalaria. Si necesita ayuda para programar o conseguir transporte para sus citas, llame a Servicios para miembros al número que aparece en la parte posterior de su tarjeta de identificación.





How to Make the Most of Your Coverage

Cómo aprovechar al máximo su cobertura

As a member, you have many benefits. Your benefits are the services Superior covers. It's important that you understand your benefits. We can help you get the most from your coverage and manage your health. For example:

- Finding a doctor or another provider
- Understanding your Rights and Responsibilities
- Securing Service Coordination for complex conditions
- Determining where to go for after-hours care
- Understanding available medications
- Asking for a copy of the member handbook or provider directory
- Requesting a new Superior member ID card

You can also use our secure member portal to:

-  Change your Primary Care Provider (PCP)
-  Update your personal information
-  Find pharmacy benefit information
-  Send Superior a message





We also offer interpreter services for members. An interpreter can help you find out more about your benefits and help you during medical appointments.

You can find out more about your benefits in the member handbook. The member handbook is available on the [Superior HealthPlan website](#). If you need a printed copy, we can send you one. Call Member Services at the number on the back of your Superior ID card for assistance.

Como miembro, usted tiene muchos beneficios. Sus beneficios son los servicios que Superior cubre. Es importante que comprenda sus beneficios. Podemos ayudarle a sacar el máximo provecho de su cobertura y a administrar su salud. Por ejemplo:

- Encontrar un médico u otro proveedor
- Comprender sus derechos y responsabilidades
- Asegurar la coordinación de los servicios ante enfermedades complejas
- Determinar adónde ir fuera del horario de atención habitual
- Entender los medicamentos disponibles
- Solicitar una copia del manual para miembros o del directorio de proveedores
- Solicitar una nueva tarjeta de identificación de miembro de Superior

También puede utilizar nuestro portal de miembros seguro para:

-  Cambiar su proveedor de atención primaria (PCP)
-  Actualizar su información personal
-  Encontrar información sobre beneficios en farmacias
-  Encontrar información sobre beneficios en farmacias

Ofrecemos además servicios de interpretación para los miembros. Un intérprete puede ayudarle a conocer más sobre sus beneficios y en las citas médicas.

Averigüe más sobre sus beneficios en el Manual para miembros. El manual para miembros está disponible en [el sitio web de Superior HealthPlan](#). Si necesita una copia impresa, podemos enviarle una. Para obtener ayuda, llame a Servicios para miembros al número que aparece en la parte posterior de su tarjeta de identificación de Superior.

Summer Safety Tips

Summer means fun with lots to see and do. The [American Red Cross](#) has tips to help you stay cool and safe as you enjoy and celebrate summer.



Hit the Water

Having fun in the water is a great way to beat the heat. Here are some simple tips to keep your family safe around water:

- **Learn to swim.**
- **Never swim alone.**
- **Set water safety rules.**
- **Know what to do in an emergency and learn CPR.**
- **Wear properly fitted U.S. Coast Guard-approved life jackets.**

Read more [water safety tips](#).



Beat the Heat

Summers can get hot in Texas. Here's how you can prepare for the heat and stay cool during extreme temperatures:

- **Stay hydrated. Drink plenty of fluids.**
- **Limit outdoor activities.**
- **Wear lightweight loose clothing.**
- **Know the signs of heat illness.**
- **Move to a cool place indoors if you feel too hot.**

Learn more about [extreme heat safety](#).



Fireworks Safety

The best way to enjoy fireworks is from a distance. And the legal, professional fireworks displays are always the best. Remember to:

- **Never give fireworks to small children.**
- **Don't point them at people, animals, vehicles or buildings.**
- **Wear eye protection if you are lighting fireworks.**
- **Light them one at a time.**
- **Store fireworks in a cool, dry place away from children and pets.**

Check out more [steps for a safe 4th of July](#).

Consejos de seguridad para el verano

El verano es sinónimo de diversión con mucho que ver y hacer. [La Cruz Roja Americana](#) tiene consejos para ayudarle a mantenerse fresco y seguro mientras disfruta y celebra el verano.



Métase al agua

Divertirse con el agua es una gran manera de derrotar al calor. Aquí presentamos algunos consejos simples para mantener segura a su familia cerca del agua:

- Aprenda a nadar.
- Nunca nade solo.
- Establezca reglas para la seguridad relacionada con el agua.
- Sepa qué hacer en caso de emergencia y aprenda a hacer RCP.
- Use chalecos salvavidas aprobados por la guardia costera de los Estados Unidos de la talla correcta.

Leer más [consejos de seguridad en el agua](#).



Gáñele al calor

Los veranos pueden ser calurosos en Texas. A continuación, le explicamos cómo puede prepararse para el calor y mantenerse fresco durante las temperaturas extremas:

- Manténgase hidratado. Beba mucho líquido.
- Limite las actividades al aire libre.
- Use ropa ligera y holgada.
- Conozca los signos de las enfermedades ocasionadas por el calor.
- Vaya a un lugar fresco en el interior si siente demasiado calor.

Obtener más información sobre [la seguridad contra el calor extremo](#).



Seguridad respecto a los fuegos artificiales

La mejor manera de disfrutar de los fuegos artificiales es a distancia. Y los espectáculos de fuegos artificiales de forma legal y profesional son siempre los mejores. Acuérdesse de:

- Nunca darles fuegos artificiales a los niños pequeños.
- No los apunte en dirección a personas, animales, vehículos o edificios.
- Use protección para los ojos si está encendiendo fuegos artificiales.
- Enciéndalos uno a la vez.
- Guarde los fuegos artificiales en un lugar fresco y seco, fuera del alcance de los niños y las mascotas.

Ver [medidas adicionales para un 4 de julio seguro](#).

Keep Your Eyes Healthy



It's time to keep your eyes peeled for vision health tips. Check out some of the ways you can protect your eyesight.

- 1 Get an eye exam.** Visit your local eye doctor and test your eyesight. You may think your vision is better than it actually is. It's quick and it's painless. The earlier you catch an eye disease, the easier it is to treat.
- 2 Check your family's health history.** Talk with your family to see if there's a history of eye diseases or conditions. Diabetes and high blood pressure can also increase risks for eye diseases. Tell your doctor about any concerns.
- 3 Don't ignore diet and exercise.** Overall health plays a big role in vision health. People who are overweight and have unhealthy eating habits are at higher risk for vision problems. Eat dark leafy greens and fish to keep your eyes healthy.
- 4 Protection pays off.** Protecting your eyes from the sun with sunglasses is so important – even on cloudy days. Safety goggles protect your eyes during certain activities like sports or woodworking.
- 5 Let your eyeballs rest.** Your eyes get tired too, especially when you look at computer screens all day. Go on walks, look out the window or close your eyes when you need a break from computers.
- 6 Clean contacts.** If you wear contact lenses, make sure your hands are clean when you touch them. Also remember to take them out before you go to sleep.
- 7 Some habits are hard to kick.** Smoking isn't just bad for your lungs. It also increases your risk of diseases and can harm the optic nerve. This includes vaping.

Now keep these tips in mind to protect your vision long term and visit the [National Eye Institute website](#) to learn more. Visit Superior HealthPlan's [Value-added-Services \(VAS\) webpage](#) to learn more about extra vision services for Superior members.



Es hora de mantenerse atento para obtener consejos sobre la salud de la visión. Vea algunas de las formas en que puede proteger su vista. protect your eyesight.

- 1 Obtenga un examen de la vista.** Visite a su oftalmólogo local y haga que le realicen un examen de su vista. Usted puede pensar que su visión es mejor de lo que realmente es. Es rápido e indoloro. Cuanto antes se detecte una enfermedad ocular, más fácil será tratarla.
- 2 Revise la historia médica de su familia.** Hable con su familia para ver si hay antecedentes de enfermedades o afecciones oculares. La diabetes y la hipertensión también pueden aumentar el riesgo de enfermedades oculares. Coméntele a su médico sobre cualquier inquietud.
- 3 No ignore la dieta y el ejercicio.** La salud general desempeña un papel importante en la salud de la visión. Las personas que tienen sobrepeso y hábitos alimenticios poco saludables corren un mayor riesgo de tener problemas de visión. Coma vegetales de hoja verde oscura y pescado para mantener sus ojos sanos.
- 4 La protección vale la pena.** Proteger sus ojos del sol usando lentes de sol es muy importante, incluso en días nublados. Las gafas de seguridad protegen los ojos durante ciertas actividades, como los deportes o la carpintería.
- 5 Deje que sus ojos descansen.** Sus ojos también se cansan, especialmente cuando ve pantallas de computadora todo el día. Salga a caminar, vea por la ventana o cierre los ojos cuando necesite un descanso de usar la computadora.
- 6 Mantenga los lentes de contacto limpios.** Si usa lentes de contacto, asegúrese de que sus manos estén limpias cuando los toque. También recuerde quitárselos antes de irse a dormir.
- 7 Algunos hábitos son difíciles de dejar.** Fumar no solo es malo para los pulmones. También aumenta el riesgo de enfermedades y puede dañar el nervio óptico. Esto incluye el vapeo.

Ahora tenga en cuenta estos consejos para proteger su visión a largo plazo y visite [el sitio web del Instituto Nacional del Ojo](#) para obtener más información. Visite la [página web de Servicios de Valor Agregado \(VAS\) de Superior HealthPlan](#) para obtener más información sobre los servicios de visión adicionales para los miembros de Superior HealthPlan.



Lower your blood sugar for good. Superior has partnered with Virta. Virta is a program that helps reverse diabetes. Virta's guided nutrition program helps you live a life free of type 2 diabetes and full of real food and time with loved ones. Along with exercise and taking any prescribed medications, the best way to combat type 2 diabetes is by eating right. Virta's program uses "food as medication" to improve an individual's overall health and reduce risks of diabetes-related conditions such as heart disease.

Virta's diabetes reversal program is available to Superior members* at no cost and includes:

- A nutrition therapy plan backed by clinical research
- Daily support through a mobile app
- Tips to make meals tasty and healthier
- A meter, scale, and testing supplies
- Personalized clinical care and coaching

Virta can help you feel better, naturally. Their medical team and health coaches will help you every step of the way. Visit Superior's [Diabetes Management Program webpage](#) or call Member Services at the number on the back of your Member ID card to learn more.

Visit the [Virta website](#) to sign up and begin your diabetes reversal journey.

**Virta is available to STAR, STAR Kids, STAR+PLUS members who have type 2 diabetes and are between the ages of 18-79.*



Baje su azúcar en la sangre para bien. Superior se ha asociado con Virta. Virta es un programa que ayuda a revertir la diabetes. El programa de nutrición guiada de Virta le ayuda a vivir una vida sin diabetes tipo 2 y llena de alimentos reales y tiempo con sus seres queridos.

Junto con el ejercicio y la toma de los medicamentos prescritos, la mejor forma de combatir la diabetes de tipo 2 es comer bien. El programa de Virta utiliza “la comida como medicamento” para mejorar la salud general de la persona y reducir los riesgos de afecciones relacionadas con la diabetes, como las enfermedades cardíacas.

El programa de Virta orientado a revertir la diabetes está disponible para los miembros de Superior* sin coste alguno e incluye:

- Un plan de terapia nutricional basado en la investigación clínica
- Apoyo diario a través de una aplicación móvil
- Consejos para que las comidas resulten sabrosas y más saludables
- Un medidor, una báscula y suministros para realizar pruebas
- Atención y asesoramiento clínicos personalizados

Virta puede ayudarle a sentirse mejor, de forma natural. Su equipo médico y asesores de salud le ayudarán en todo momento.

Visite [la página web del Programa para el Manejo de la Diabetes](#) o llame a Servicios para miembros al número que aparece en la parte posterior de su tarjeta de identificación de miembro para obtener más información.

Visite [el sitio web de Virta](#) para inscribirse y comenzar su viaje para revertir la diabetes.

**Virta está disponible para miembros de STAR, STAR Kids y STAR+PLUS entre los 18 y 79 años con diabetes tipo 2.*



SuperiorHealthPlan.com

Facebook.com/SuperiorHealthPlan

