



# WHOLE you



Summer / Verano 2020

Know the facts about **Coronavirus (COVID-19)**, visit [FosterCareTX.com/Coronavirus](https://FosterCareTX.com/Coronavirus).

## Table of Contents Índice:

7 Tips for Preventing Tooth Decay in Little Ones / 7 consejos para prevenir las caries dentales en los pequeños ..... **2,3**

Take Charge of Your Mental Health / Tome el control de su salud mental ..... **4,5**

National Immunization Awareness Month / Mes de la concientización nacional sobre la vacunación ..... **6,7**

Sun Safety: Protect the Skin You're In! / Protección solar: ¡cuídese la piel! ..... **8**

3 Ways We Can Help You / 3 maneras en que podemos ayudarlo ..... **9**

## Your Healthy Source for Living Well

*Su fuente saludable para vivir bien*

**Superior HealthPlan is excited to bring you a new issue of Whole You.** We hope our last issue gave you some ideas for improving your well-being. Stay updated on health information and Superior benefits this season with **Whole You!**

In this issue, learn how to **fight tooth decay** and **keep up with vaccinations**. Read tips to **protect your skin from the sun** this summer. Take a closer look at our **myStrength Program** and find out **how Superior can help you**.

We look forward to sharing more content in the next issue of **Whole You**.

**Superior HealthPlan se complace en presentarle una nueva edición de Whole You.** Esperamos que nuestra última edición le haya dado algunas ideas para mejorar su bienestar. Manténgase actualizado sobre la información de salud y los beneficios de Superior esta temporada con **Whole You**.

En esta edición, aprenda cómo **combatir las caries dentales** y **estar al día con las vacunas**. Lea los consejos para **protegerse la piel del sol** este verano. Conozca nuestro **programa myStrength** y descubra cómo **Superior puede ayudarlo**.

Esperamos compartir más contenido en la próxima edición de **Whole You**.



Member Services  
Servicios para miembros:  
**1-866-912-6283**

## 7 Tips for Preventing Tooth Decay in Little Ones

Diapers, feeding, sleep times. There's a lot to keep track of with babies and young children. Don't forget to pay attention to their oral health. Follow these seven practices to protect your little one.

**Wipe gums.** After each feeding, grab a piece of gauze or a wet washcloth and clean your child's gums to remove bacteria buildup. Be gentle!



**Don't dip.** Never coat children's pacifiers with honey or sugar to get them to use it. Protect gums and teeth by using only freshly washed pacifiers.



**Begin brushing.** Once the first tooth emerges, start with a child-size soft toothbrush and use a tiny amount of kid-friendly toothpaste. (The size of a grain of rice. At age 3, you can use a bit more—the size of a pea.) Use non-fluoride toothpaste until they're able to spit on their own.



**See a dentist.** Schedule their first dentist appointment when their first tooth comes in, but no later than their first birthday.



**Limit snacking.** When your child is able to eat solid food, get in the habit of choosing snacks that are sugar-free or unsweetened. Fruits and vegetables, low-fat cheese and water are healthier, teeth-friendly snack choices.



**Use water.** Be sure to rinse or brush your child's teeth after they have high-sugar food or drink. When possible, give your child water instead of juice.



**Schedule checkups.** It's hard to spot tooth decay in infants without a full dental exam. Small, white spots can appear on their gums above the upper front teeth but they may not be visible to you. If you suspect your child has these symptoms, contact a pediatric dentist.



Call **1-866-912-6283** to learn more about your dental benefits!  
More info: <https://www.healthlinkbc.ca/health-topics/hw92217>

## 7 consejos para prevenir las caries dentales en los pequeños

Pañales, alimentación, horas de sueño. Hay mucho para tener en cuenta en relación con los bebés y los niños pequeños. No olvide prestar atención a su salud bucal. Siga estas siete prácticas para proteger a su pequeño.

**Limpie las encías.** Después de cada comida, tome una gasa o una toallita húmeda y limpie las encías de su hijo para eliminar la acumulación de bacterias. ¡Sea suave!



**No untar.** Nunca recubra los chupetes de los niños con miel o azúcar para que los usen. Proteja las encías y los dientes usando solo chupetes recién lavados.



**Comience a cepillar.** Una vez que le salga el primer diente, comience a cepillar con un cepillo de dientes suave para niños y use una pequeña cantidad de pasta de dientes para niños. (El tamaño de un grano de arroz. A los 3 años, puede usar un poco más, del tamaño de un poroto). Use pasta de dientes sin flúor hasta que pueda escupir solo.



**Visite a un dentista.** Programe su primera consulta con el dentista cuando le salga el primer diente, pero antes de que cumpla un año.



**Limite los bocadillos entre las comidas.** Cuando su hijo pueda comer comida sólida, acostúmbrese a elegir bocadillos sin azúcar ni edulcorantes. Las frutas y las verduras, el queso bajo en grasa y el agua son opciones de bocadillos más saludables y buenos para los dientes.



**Use agua.** Enjuague o cepille los dientes de su hijo después de que haya ingerido comidas o bebidas con alto contenido de azúcar. Cuando sea posible, dele agua a su hijo en lugar de jugo.



**Programe exámenes regulares.** Es difícil detectar las caries dentales en los bebés sin un examen dental completo. Pueden aparecer pequeñas manchas blancas en las encías sobre los dientes frontales superiores, pero es posible que no sean visibles para usted. Si cree que su hijo tiene estos síntomas, comuníquese con un dentista pediátrico.

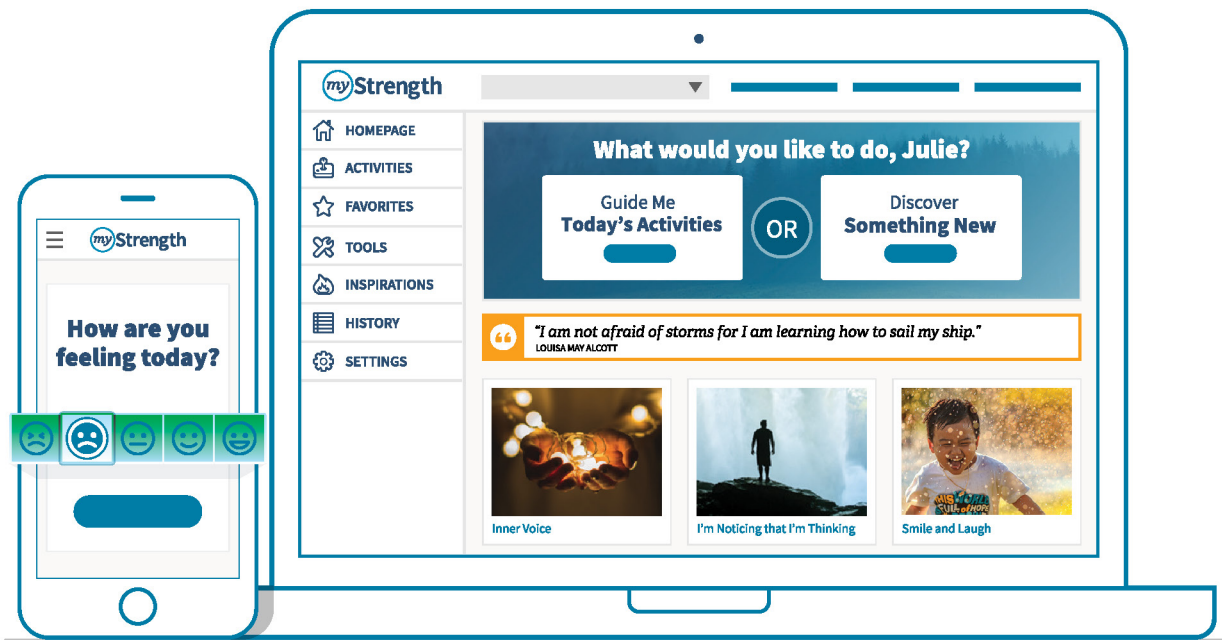


¡Llame al **1-866-912-6283** para obtener más información sobre sus beneficios dentales! Para obtener más información, visite: <https://www.healthlinkbc.ca/health-topics/hw92217>

## Take Charge of Your Mental Health

We all have our struggles. Finding support to focus on your emotional health is important.

Now you can use web and mobile tools to help you get better and stay mentally strong. myStrength is a free online tool to help you live your best life. myStrength is available 24/7 from your computer or mobile device. It offers personalized resources to improve your mood. Learning to use myStrength's tools can help you overcome the challenges you face.



On myStrength you will find:



Hundreds of wellness resources



Self-help tools



Online health trackers



Uplifting daily quotes



Personalized activities

Your privacy is our top priority. myStrength is a confidential and safe place for you. Sign up today by visiting <https://app.mystrength.com/signup/epc/texas>. Complete the myStrength sign-up process and personal profile to get started.

## Tome el control de su salud mental

Todos tenemos nuestras luchas internas. Es importante contar con apoyo para centrarse en su salud emocional.

Ahora puede usar herramientas web y móviles como ayuda para sentirse mejor y estar mentalmente fuerte. myStrength es una herramienta gratuita por Internet para ayudarlo a vivir una mejor vida. myStrength está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana, desde su computadora o dispositivo móvil. Ofrece recursos personalizados para mejorar su estado de ánimo. Las herramientas que ofrece myStrength lo ayudarán a superar los desafíos que enfrenta.



En myStrength, encontrará:



Cientos de recursos de bienestar



Herramientas de autoayuda



Registros de seguimiento de salud por Internet



Citas motivacionales diarias



Actividades personalizadas

Su privacidad es nuestra prioridad principal. myStrength es una plataforma que brinda al miembro confidencialidad y seguridad. Regístrese hoy mismo en <https://app.mystrength.com/signup/epc/texas>. Complete el perfil personal y el proceso de inscripción de myStrength para comenzar.

## National Immunization Awareness Month

Staying current on shots is important for you and your kids. Protect your health and the health of those around you by following these vaccination tips.



1

**Keep records.** Keep track of shots you and your children receive and store these records in a safe place. This can save you time and money. It can also help you avoid getting a shot you don't need. Can't find the records you need? Talk to your primary care provider.

2

**Stay current.** Even if you got all your shots as a child, some require "boosters" to remain effective. Depending on your age and health conditions, you may also be at risk for diseases that can be prevented or have their effects lessened through vaccination. Plus, there are shots for things like the flu that are needed on a yearly basis.

3

**Don't worry.** Shots are tested before they are deemed safe for use. Few people have side effects from them. Those who do usually have only mild and temporary ones like soreness or redness where the shot was given.

4

**Travel safe.** Don't travel outside of the country without checking on the shots you or your kids may need. Certain countries may expose you to diseases your current shots don't protect you from. Try not to wait until the last minute. Some shots can take several days or even weeks to take effect. The Centers of Disease Control and Prevention's (CDC's) website is a great resource to make sure you're covered.

5

**Be aware.** Vaccines can help you avoid common illnesses like the flu and whooping cough. These can have serious effects on those around you, like children and those with asthma, diabetes or heart disease. The shots you need depend on your age, your medical history and even your job. Be sure to talk to your doctor to find out which ones are right for you and your family!

For more information visit <https://www.cdc.gov/vaccines/index.html>

## Mes de la concientización nacional sobre la vacunación

Estar al día con las vacunas es importante para usted y sus hijos. Proteja su salud y la de quienes lo rodean siguiendo estos consejos de vacunación.



1

**Mantenga registros.** Controle las vacunas que usted y sus hijos reciben y guarde estos registros en un lugar seguro. Esto puede ahorrarle tiempo y dinero. También puede ayudarlo a evitar que reciba una vacuna que no necesita. ¿No encuentra los registros que necesita? Hable con su proveedor de cuidados primarios.

2

**Manténgase actualizado.** Incluso si recibió todas sus vacunas cuando era niño, algunas requieren “refuerzos” para seguir teniendo resultados. Según su edad y sus afecciones de salud, también podría estar en riesgo de contraer enfermedades que pueden prevenirse o cuyos efectos pueden disminuirse mediante la vacunación. Además, hay vacunas para enfermedades como la gripe que se necesitan cada año.

3

**No se preocupe.** Las vacunas se prueban antes de considerarse seguras para su administración. Pocas personas padecen efectos secundarios. Aquellas que sí los padecen suelen tener efectos secundarios leves y temporales como dolor o enrojecimiento donde se aplicó la inyección.

4

**Viaje seguro.** No viaje fuera del país sin comprobar las vacunas que usted o sus hijos puedan necesitar. Ciertos países pueden exponerlo a enfermedades de las que sus vacunas actuales no lo protegen. No espere hasta el último minuto. Algunas vacunas pueden tardar varios días o incluso semanas en surtir efecto. El sitio web de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) es un excelente recurso para asegurarse de estar cubierto.

5

**Sea consciente.** Las vacunas pueden ayudarlo a evitar enfermedades comunes como la gripe y la tos ferina. Estas pueden tener efectos graves en las personas que lo rodean, como los niños y las personas con asma, diabetes o enfermedades cardíacas. Las vacunas que necesita dependen de su edad, sus antecedentes médicos e incluso su trabajo. ¡Hable con su doctor para saber cuáles son las adecuadas para usted y su familia!

Para obtener más información, visite <https://www.cdc.gov/vaccines/index.html>

## Sun Safety: Protect the Skin You're In! *Protección solar: ¡cuídese la piel!*

Summer is a great time to go outside and be active with your families.

However, too much time in the sun can be bad for your skin's health. This is one of the main causes of skin cancer. Almost 5 million people in the U.S. are affected by skin cancer each year. This means it's the most common cancer in the U.S.

Follow these tips from the [CDC](#) to help you and your family stay safe in the summer sun and protect the skin you're in!

- ✓ Stay in the shade during midday hours when the sun is at its peak.
- ✓ Wear hats and sunglasses to protect your eyes and face.
- ✓ Wear long-sleeved shirts and pants to protect your body from too much sun exposure.
- ✓ Apply a "broad spectrum" sunscreen before going outside (even on cloudy days)!
- ✓ Sunscreens with at least 15 SPF work best.
- ✓ Be sure to reapply your sunscreen every 1-2 hours.

While these tips are good on their own, they work best when used together. For more information and tips, visit the CDC's website on [sun safety!](#)

El verano es el momento ideal para estar al aire libre y hacer actividades con la familia.

Sin embargo, pasar demasiado tiempo al sol puede ser malo para la salud de la piel. Esta es una de las principales causas del cáncer de piel. Cada año, casi 5 millones de estadounidenses se ven afectados por el cáncer de piel. Esto significa que es el tipo de cáncer más común en los Estados Unidos.

Siga estos consejos de los [Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades \(CDC\)](#), que lo ayudarán a usted y a su familia a mantenerse protegidos del sol del verano y a cuidar su piel.

- ✓ Permanezca en la sombra durante las horas del mediodía cuando el sol es más fuerte.
- ✓ Use sombreros y gafas de sol para proteger los ojos y el rostro.
- ✓ Use camisas de mangas largas y pantalones para proteger el cuerpo de demasiada exposición solar.
- ✓ Use un protector solar de "amplio espectro" antes de salir al aire libre (incluso los días nublados).
- ✓ Los protectores solares con al menos 15 SPF tienen un mejor resultado.
- ✓ Asegúrese de volver a colocarse protector solar cada 1 o 2 horas.

Si bien estos consejos son útiles por sí solos, funcionan mejor cuando se siguen juntos. Para obtener más información y consejos, visite el sitio web sobre [protección solar](#) de los CDC.





# WHOLE you

## 3 Ways We Can Help You *3 maneras en que podemos ayudarlo*

Superior is committed to providing our members with the services they need to ensure the best possible care. We can help you manage your health. Here are three services offered to members.



**Service Management.** Some people have several health conditions and see more than one doctor. Others need help arranging the services their doctors may have ordered. Service Management is for members who may need extra help taking care of their health. Working with a Service Manager helps you understand your health and get the care you need.



**Interpreter Services.** Superior provides free language services if your primary language is not English. We have staff that speaks English and Spanish. If you speak another language, are deaf or hard of hearing and need help, please call Member Services.



**Making Appointments.** You should be able to schedule an appointment with your primary care provider (PCP) and get medical care when you need it. You may have to wait a little longer to get in to see certain other types of providers, like specialists. Call Superior if you can't get an appointment in a timely manner.

To read more about these services and how Superior can help you, call **Member Services** at 1-866-912-6283. You can also visit **FosterCareTX.com** for more information.

Superior se ha comprometido a brindarles a nuestros miembros los servicios necesarios para garantizarles la mejor atención posible. Podemos ayudarlo a controlar su salud. A continuación se mencionan tres servicios que ofrecemos a los miembros.



**Administración de servicios.** Algunas personas tienen diversos problemas de salud y se atienden con más de un doctor. Otras necesitan ayuda para organizar los servicios que soliciten sus doctores. La administración de servicios está destinada a los miembros que necesitan ayuda adicional para cuidar de su salud. Trabajar con un administrador de servicios lo ayuda a comprender su salud y obtener la atención que necesita.



**Servicios de intérprete.** Superior brinda servicios lingüísticos gratuitos si su idioma principal no es el inglés. Tenemos empleados que hablan inglés y español. Si habla otro idioma, es sordo o tiene problemas auditivos y necesita ayuda, llame a los Servicios para miembros.



**Programación de citas.** Usted debería poder programar una cita con su proveedor de cuidados primarios (PCP) y recibir atención médica cuando lo necesite. Tal vez tenga que esperar un poco más para poder atenderse con otro tipo de proveedores, como los especialistas. Llame a Superior si no puede conseguir una cita dentro de un plazo adecuado.

Para obtener más información sobre estos servicios y cómo Superior puede ayudarlo, llame a **Servicios para miembros** al 1-866-912-6283. También puede visitar <https://www-es.fostercaretx.com> para obtener más información.

Infórmese sobre  
el coronavirus (COVID-19), visite  
[www-es.FosterCareTX.com/  
Coronavirus](https://www-es.FosterCareTX.com/Coronavirus).

## 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 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 معارونة 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. Подзвоните за номером, указанным на обратной стороне Вашей членской карточки 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) ບໍ່ຮູ້ການຄວາມຊ່ອຍເຫຼືອພາສາມື້ໃຫ້ທ່ານໂດຍບໍ່ເສຍເງິນ. ໃຫ້ໂທຫາເລກທີ່ຢູ່ດ້ານຫຼັງຂອງ Superior ບັດຊະມາຊິກທ່ານ (1-800-735-2989)



[FosterCareTX.com](http://FosterCareTX.com)  
[Facebook.com/SuperiorHealthPlan](https://Facebook.com/SuperiorHealthPlan)



**Embracing  
Every Child**

**STAR Health**