



WHOLE you

SUMMER / VERANO 2023



Table of Contents / Índice:

What do I do if I Get a Medical Bill? / ¿Qué hago si recibo una factura por servicios médicos? **2**

Water Safety Tips / Consejos para la seguridad relacionada con el agua **3**

Reading with Your Family / Leer con su familia **4,5**

Back to School Sports/ School Physicals / De vuelta a la clases / exámenes físicos para practicar deportes y para la escuela **6,7**

Diabetes Awareness / Concientización sobre la diabetes **8,9**



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

Your Healthy Source for Living Well

While you may still be enjoying the warm weather, fall is right around the corner. Superior HealthPlan is here to help keep you healthy and keep you on track for the rest of the year.

In this issue, we're bringing you several useful articles. You'll learn about diabetes and how we can help, plus what to do if you get a medical bill. We will also share water safety tips and how to make reading a fun way to connect with your family.

If you missed the last issue, you can read about how to manage stress, tips on preventing skin cancer, and more about our Turning Point program.

Did you know Superior offers members many great services in addition to your regular benefits? These are called Value-added Services (VAS)*. Learn more about your updated 2023-24 VAS at SuperiorHealthPlan.com/VAS.

We hope you enjoy our latest edition and that it helps you take care of the *whole you*.

Your Superior Medicaid coverage may expire soon. You can find out more in this newsletter and at YourTexasBenefits.com. / Su cobertura de Medicaid de Superior podría caducar pronto. Puede obtener más información en este boletín y en YourTexasBenefits.com.

Su fuente de salud para vivir bien

Si bien seguimos disfrutando el clima cálido, el otoño está a la vuelta de la esquina. Superior HealthPlan está aquí para ayudarle a mantenerse saludable y encaminado durante el resto del año.

En este número, le traemos varios artículos útiles. Aprenderá sobre la diabetes y cómo podemos ayudarle, además de qué hacer si recibe una factura por servicios médicos. También compartiremos consejos para la seguridad relacionada con el agua y cómo hacer de la lectura una manera divertida de conectar con su familia.

Si se perdió el último número, puede leer sobre cómo gestionar el estrés, consejos para prevenir el cáncer de la piel, y más sobre nuestro programa Turning Point.

¿Sabía usted que Superior ofrece a sus miembros una gran cantidad de excelentes servicios, además de sus beneficios habituales? Estos se conocen como servicios de valor agregado (VAS)*. Para más información sobre sus VAS actualizados para 2023-24, visite SuperiorHealthPlan.com/VAS.

Esperamos que disfrute de nuestra edición más reciente y que le ayude a cuidarse en *todo sentido*.

**Restrictions and limitations may apply. / *Se pueden aplicar restricciones y limitaciones.*

What do I do if I Get a Medical Bill?

¿Qué hago si recibo una factura por servicios médicos?

WHAT DO I DO IF I GET A MEDICAL BILL?

You should not be billed for any services covered by Medicaid. Always show your Medicaid ID card and Superior ID card when you are seeking services from a doctor, hospital, pharmacy or other Medicaid provider. If you have not received your Medicaid ID card, give the provider the DFPS Form 2085B to confirm your Medicaid coverage.

If you get a bill from a Medicaid provider, call Member Services at 1-866-912-6283. What information will they need? When you call, give the Member Services staff:



Member name



Name of provider



Date of service



Phone number on the bill



Patient account number



Total amount of bill

Remember: If you go to a provider that is not signed up as a Superior provider for non-urgent or non-emergency care, Superior may not pay that provider and you may get billed for the services.

¿QUÉ HAGO SI RECIBO UNA FACTURA POR SERVICIOS MÉDICOS?

No se le debería facturar ningún servicio cubierto por Medicaid. Cuando solicite servicios de un médico, un hospital, una farmacia u otro proveedor de Medicaid, siempre muestre su tarjeta de identificación de Medicaid y su tarjeta de identificación de Superior. Si aún no ha recibido su tarjeta de identificación de Medicaid, entregue al proveedor el formulario 2085B de DFPS para confirmar su cobertura de Medicaid.

Si recibe una factura de un proveedor de Medicaid, llame a los Servicios para miembros al 1-866-912-6283. ¿Qué información necesitarán? Cuando llame, proporcione los siguientes datos al personal de los Servicios para miembros:



Nombre del miembro



Nombre del proveedor



Fecha del servicio



Número de teléfono que aparece en la factura



Número de cuenta del paciente



Monto total de factura

Recuerde: Si visita a un proveedor que no está registrado como proveedor de Superior para recibir atención que no sea de urgencia o de emergencia, es posible que Superior no efectúe un pago a dicho proveedor y que usted reciba una factura por los servicios.

Water Safety Tips

Consejos para la seguridad relacionada con el agua

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:

- Set water safety rules.
- Have an adult constantly watch kids around water.
- Learn to swim. The American Red Cross offers swim lessons at many locations, redcross.org.
- Learn CPR.
- Never swim alone.
- Wear properly fitted U.S. Coast Guard-approved life jackets, not water wings or arm floaties.
- Block water access with fences, self-locking gates and door alarms.

View the [water safety flyer \(PDF\)](#) from The American National Red Cross. Read more [swimming safety tips](#) from the Texas Parks and Wildlife Department.

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:

- Establezca reglas para la seguridad relacionada con el agua.
- Asegúrese de que siempre haya un adulto vigilando a los niños constantemente mientras estén cerca del agua.
- Aprenda a nadar. La Cruz Roja Americana (American Red Cross) ofrece clases de natación en muchos locales, redcross.org.
- Aprenda a hacer RCP.
- Nunca nade solo.
- Use chalecos salvavidas de la talla correcta (aprobados por la guardia costera de los Estados Unidos) en lugar de flotadores de brazo.
- Bloquee el acceso al agua con cercas, puertas que se aseguren solas y alarmas.

Vea el [volante sobre la seguridad en el agua \(PDF\)](#) de la Cruz Roja Americana. Lea más [consejos para la seguridad al nadar](#) del Departamento de Parques y Vida Silvestre de Texas.



Reading with Your Family

Reading year-round is fun and a great way to connect with family. Below are reading tips for parents from Reading Rockets.

1 READ ALOUD TOGETHER WITH YOUR CHILD EVERY DAY.

Make it fun by reading outdoors on the front steps, patio, at the beach or park. Also, let your children read to you.

2 SET A GOOD EXAMPLE!

Parents must be willing to model behavior for their children. Keep lots of reading material around the house.

3 READ THE SAME BOOK YOUR CHILD IS READING AND DISCUSS IT.

This is the way to develop habits of the mind and build capacity for thought and insight.

4 LET KIDS CHOOSE WHAT THEY WANT TO READ, AND DON'T TURN YOUR NOSE UP AT POPULAR FICTION.

It will only discourage the reading habit.

5 BUY BOOKS ON TAPE, ESPECIALLY FOR A CHILD WITH A LEARNING DISABILITY.

Listen to them in the car or turn off the TV and have the family listen to them together.

6 TAKE YOUR CHILDREN TO THE LIBRARY REGULARLY.

Find a library near you.

7 SUBSCRIBE, IN YOUR CHILD'S NAME, TO MAGAZINES LIKE SPORTS ILLUSTRATED FOR KIDS, HIGHLIGHTS FOR CHILDREN, OR NATIONAL GEOGRAPHIC WORLD.

Encourage older children to read the newspaper and current events magazines, to keep up the reading habit over the summer and develop vocabulary.

8 ENCOURAGE KIDS TO BECOME PEN PALS WITH THEIR FRIENDS.

Present children with postcards or envelopes that are already addressed and stamped. They can practice writing and reading while staying in touch with friends.

9 MAKE TRIPS A WAY TO ENCOURAGE READING BY READING ALOUD TRAFFIC SIGNS, BILLBOARDS, NOTICES.

Show your children how to read a map, and once you are on the road, let them take turns being the navigator.

10 ENCOURAGE CHILDREN TO KEEP A SCRAPBOOK.

Tape in souvenirs of your family's summer activities pictures, postcards, ticket stubs, photos.

Leer durante todo el año es una excelente y divertida manera de conectar con su familia. A continuación presentamos consejos de lectura para padres de Reading Rockets.

1 LEA EN VOZ ALTA CON SUS HIJOS TODOS LOS DÍAS.

Agréguete un toque divertido leyendo afuera en las escaleras de la entrada, en el patio, en la playa o en el parque. También deje que sus hijos lean para usted.

2 ¡DÉ UN BUEN EJEMPLO!

Los padres deben estar dispuestos a modelar comportamientos para sus hijos. Tenga mucho material de lectura en su hogar.

3 LEA EL MISMO LIBRO QUE SU HIJO ESTÉ LEYENDO Y DISCÚTANLO JUNTOS.

Esta es la manera de desarrollar hábitos mentales y construir la capacidad de pensamiento y reflexión.

4 DEJE QUE SUS HIJOS ELIJAN LO QUE QUIERAN LEER, Y NO DESPRECIE LA FICCIÓN POPULAR.

Eso solo desanimará el hábito de lectura.

5 COMPRE GRABACIONES DE LIBROS, ESPECIALMENTE PARA NIÑOS CON DISCAPACIDADES DEL APRENDIZAJE.

Escúcheles en el auto o apague el televisor y haga que toda la familia los escuche.

6 LLEVE A SUS HIJOS A LA BIBLIOTECA CON FRECUENCIA.

Encuentre una [biblioteca cerca de usted](#).

7 SUSCRÍBASE, EN NOMBRE DE SUS HIJOS, A REVISTAS COMO SPORTS ILLUSTRATED PARA NIÑOS, HIGHLIGHTS PARA NIÑOS O NATIONAL GEOGRAPHIC WORLD.

Anime a los niños de mayor edad a leer el periódico y revistas de eventos recientes para fomentar los hábitos de lectura durante el verano y desarrollar vocabulario.

8 ANIME A LOS NIÑOS A ESCRIBIRSE CARTAS CON SUS AMIGOS.

Entregue a los niños postales o sobres que ya tengan dirección y estampillas. Así podrán practicar su escritura y lectura mientras se mantienen en contacto con sus amigos.

9 HAGA QUE LOS VIAJES SEAN UNA MANERA DE FOMENTAR LA LECTURA LEYENDO EN VOZ ALTA LAS SEÑALES DE TRÁNSITO, LOS AVISOS PUBLICITARIOS Y LAS ADVERTENCIAS.

Enseñe a sus hijos cómo leer un mapa, y una vez que estén en la carretera, déjelos tomar turnos como navegador.

10 ANIME A SUS HIJOS A MANTENER UN ÁLBUM DE RECORTES.

Use cinta adhesiva para pegar recuerdos de las actividades de verano de su familia, postales, boletos y fotos.

Back to School Sports/ School Physicals

As your child returns to school and sports and other activities begin, Superior has you covered. We want to remind you that we cover a sports/school physical as an extra benefit to our members.

We know that being part of a team and staying physically active is beneficial to your mental and physical health. According to the Centers for Disease Control (CDC), children between the ages of 6 and 17 years old need at least 60 minutes or more of moderate physical activity each day. School-based sports and activities can help your child meet this need. The physical activity that sports provide also:

- 1 Places your child at a lower risk of developing depression
- 2 Helps their grades
- 3 Keeps their weight and heart healthy

For more information, call Member Services at 1-866-912-6283 or visit FosterCareTX.com/VAS.

**This Value-added Service is restricted to one physical per calendar year. The sports/school physical must be provided by a contracted Superior provider. Restrictions and limitations may apply. Please note that a sports physical is not the same as a Texas Health Steps checkup.*



**SUPERIOR WILL
REIMBURSE ELIGIBLE
STAR HEALTH MEMBERS
AGES 4-18 FOR SPORTS/
SCHOOL PHYSICALS*.
MAXIMUM
REIMBURSEMENT OF \$35
PAID TO THE PROVIDER.**

De vuelta a la clases / exámenes físicos para practicar deportes y para la escuela

Ahora que sus hijos vuelven a la escuela y empiezan los deportes y otras actividades, Superior cuida de usted. Queremos recordarle que cubrimos un examen físico para la escuela o para practicar deportes como un beneficio extra para nuestros miembros.

Sabemos que formar parte de un equipo y mantenerse físicamente activo es beneficioso para la salud física y mental. Según los Centros para el Control de Enfermedades (CDC), los niños entre 6 y 17 años necesitan por lo menos 60 minutos o más de actividad física moderada cada día. Los deportes y actividades organizados por la escuela pueden ayudar a sus hijos a satisfacer esta necesidad. Además, la actividad física proporcionada por los deportes:

1 Reduce el riesgo de padecer depresión en los niños

2 Ayuda a sus calificaciones escolares

3 Ayuda a mantener un peso y un corazón saludable

Para más información, llame a los Servicios para miembros al 1-866-912-6283 o visite FosterCareTX.com/VAS.

** Este servicio de valor agregado se limita a un examen físico por año calendario. El examen físico para practicar deportes y para la escuela debe ser realizado por un proveedor contratado de Superior. Pueden aplicarse restricciones y limitaciones. Por favor, tenga en cuenta que un examen físico para practicar deportes no es lo mismo que un chequeo de los Pasos Sanos de Texas.*



SUPERIOR HARÁ UN REEMBOLSO A LOS MIEMBROS ELEGIBLES DE STAR HEALTH ENTRE LOS 4 Y 18 AÑOS POR EXÁMENES FÍSICOS PARA PRACTICAR DEPORTES Y PARA LA ESCUELA*. REEMBOLSO MÁXIMO DE \$35 PAGADO AL PROVEEDOR.

Diabetes Awareness

Diabetes is a condition that causes your blood sugar to rise. When you eat, your body absorbs sugar, also called glucose, from food and uses it for energy. The body absorbs the sugar using a hormone called insulin, which is produced by your pancreas. Diabetes occurs when your body doesn't produce insulin or doesn't use insulin effectively. This makes sugar levels rise. There are two types of diabetes:

- **Type 1 diabetes** causes your body to attack your pancreas and the cells that make insulin. It is a life-long condition that requires you to take insulin or other medications daily. Type 1 diabetes is commonly diagnosed in children and young adults. It's not always clear why someone develops type 1 diabetes, but studies show it can be caused by a family history of diabetes.
- **Type 2 diabetes** can occur when your body develops a resistance to insulin, or your pancreas loses its ability to make insulin for you. This type of diabetes mainly affects adults over the age of 45 and people who are overweight.

Here are a few tips to help you prevent diabetes or manage diabetes:

- **Know the signs.** Some signs of diabetes are being unusually thirsty, weight gain or loss, or having to urinate often. If you think you any of these have symptoms, call your primary care provider (PCP) for a checkup.
- **Eat healthy.** Healthy, high-protein foods like salmon, sardines, pumpkin seeds and peanuts. Fill your plate with non-starchy vegetables.
- **Move.** Exercise helps keep your blood glucose healthy and manage a healthy weight. Talk to your provider about the best exercise plans for you.

At Superior, we know that managing diabetes isn't always easy. That is why we have partnered with Virta, a diabetes management and reversal program to help you manage your diabetes and stay healthy.* For more information, call Member Services at 1-866-912-6283 or visit VirtaHealth.com/Join/Superior to sign up.

[Learn about prediabetes \(PDF\)](#) and if you are at risk for developing it.

**Virta is available to STAR Health members who have type 2 diabetes and are between the ages of 18-21.*



Concientización sobre la diabetes

La diabetes es una condición que hace que su nivel de azúcar en la sangre se eleve. Cuando come, su cuerpo absorbe el azúcar de los alimentos, también llamada glucosa, y la usa para producir energía. El cuerpo absorbe el azúcar usando una hormona llamada insulina, producida por el páncreas. La diabetes ocurre cuando el cuerpo no produce insulina o no usa la insulina de manera efectiva. Esto hace que el nivel de azúcar en la sangre se eleve. Existen dos tipos de diabetes:

- La **diabetes tipo 1** hace que el cuerpo ataque al páncreas y a las células que producen insulina. Esta es una condición para toda la vida que requiere que tome insulina u otros medicamentos todos los días. Por lo general, la diabetes tipo 1 se diagnostica en niños y adultos jóvenes. No siempre está claro por qué alguien desarrolla diabetes tipo 1, pero los estudios revelan que puede ser causada por antecedentes familiares de diabetes.
- La **diabetes tipo 2** puede ocurrir cuando el cuerpo desarrolla una resistencia a la insulina, o cuando el páncreas pierde la capacidad de producir insulina. Este tipo de diabetes suele afectar a adultos mayores de 45 años y personas con sobrepeso.

A continuación presentamos algunos consejos para ayudarle a prevenir o gestionar la diabetes:

- **Conozca las señales de advertencia.** Algunas señales de diabetes son tener demasiada sed, subir o bajar de peso, o tener que orinar con frecuencia. Si cree que tiene alguno de estos síntomas, comuníquese con su proveedor de atención primaria (PCP) para un chequeo.
- **Lleve una alimentación saludable.** Consuma alimentos saludables altos en proteínas, como salmón, sardinas, semillas de calabaza y cacahuates. Llène su plato con verduras sin almidón.
- **Muévase.** El ejercicio ayuda a mantener un nivel saludable de glucosa en la sangre y a gestionar un peso saludable. Converse con su proveedor para determinar el mejor plan de ejercicios para usted.

En Superior, sabemos que gestionar la diabetes no siempre es fácil. Es por ello que nos hemos asociado con Virta, un programa de gestión y reversión de la diabetes, para ayudarle a gestionar su diabetes y mantenerse saludable.* Para más información, llame a los Servicios para miembros o visite VirtaHealth.com/Join/Superior para inscribirse.

[Aprenda sobre la prediabetes \(PDF\)](#) y si está en riesgo de desarrollarla.

**Virta está disponible para miembros de STAR Health entre los 18 y 21 años con diabetes tipo 2.*





[FosterCareTX.com](https://www.fostercaretx.com)

[Facebook.com/SuperiorHealthPlan](https://www.facebook.com/SuperiorHealthPlan)



TEXAS
Health and Human
Services

**Embracing
Every Child**

STAR Health