



WHOLE you



Winter/Invierno 2020

Table of Contents Índice

Cold or Flu? Get the Right Care / ¿Gripe o resfriado? Obtenga la atención médica adecuada..... 2

Earn and Use Rewards with My Health Pays® / Gane y utilice premios mediante My Health Pays®.....3

Breathe Easy / Respire con facilidad 4

5 Ways to Eat and Shop on a Budget / 5 formas de alimentarse y comprar con un presupuesto reducido..... 5

Get Kids '3 in 30' / Cumpla con el programa para niños "3 en 30" 6

Make the Most of Your Coverage / Aproveche al máximo su cobertura .. 7, 8

Your Healthy Source for Living Well Su fuente saludable para vivir bien

Welcome to *Whole You*, a quarterly newsletter from Superior HealthPlan. We hope you'll use this as a way to stay updated on health information and Superior benefits, and improve your overall well-being.

In this issue, learn how to fight the **flu and manage asthma**. Read tips for **eating on a budget** and getting the **most value from your health plan**. Learn more about **your benefits** and the **Texas Child Protective Services 3 in 30 program**.

Bienvenido a *Whole You*, un boletín de noticias trimestral de Superior HealthPlan. Esperamos que use este boletín como medio para mantenerse actualizado sobre información de salud y los beneficios de Superior, y para mejorar su bienestar general.

En esta emisión, aprenda cómo combatir la **gripe y controlar el asma**. Lea consejos sobre cómo **alimentarse con un presupuesto reducido** y aprovechar al **máximo su plan médico**. Obtenga más información sobre **sus beneficios** y el **programa 3 en 30 de los Servicios de Protección Infantil de Texas**.

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

Cold or Flu? Get the Right Care *¿Gripe o resfriado? Obtenga la atención médica adecuada*



When you feel sick, you want to get better fast.

Over-the-counter medicine can treat cold or flu symptoms such as headaches, sore throats and fevers. It may be tempting to ask for antibiotics, but antibiotics do not work against viruses. Viruses cause colds, the flu, and most sore throats and cases of bronchitis.

An annual flu shot can help you avoid the flu. Everyone over 6 months of age should get the shot. It is available at no cost.

You can also stay healthy by frequently washing your hands. Use soap and warm water. Cover your mouth and nose when you sneeze. Avoid contact with people if they are sick.

If you need help getting a flu shot, call Superior Member Services at 1-866-912-6283.

Quando uno se enferma, desea mejorarse rápido. Los medicamentos de venta libre pueden tratar los síntomas de resfriado o gripe, como el dolor de cabeza, el dolor de garganta o la fiebre. Puede ser tentador solicitar antibióticos, pero los antibióticos no funcionan contra los virus. Los virus causan resfriados, gripe y la mayoría de los dolores de garganta y casos de bronquitis.

La vacuna anual contra la gripe puede ayudar a evitar que la padezca. Todas las personas mayores de 6 meses de edad deberían vacunarse. La vacuna está disponible sin costo.

Lavarse las manos con frecuencia también puede ayudar a mantenerse saludable. Use jabón y agua tibia. Cúbrase la boca y la nariz al estornudar. Evite el contacto con personas enfermas.

Si necesita ayuda para vacunarse contra la gripe, llame a Servicios para miembros de Superior al 1-866-912-6283.



Earn and Use Rewards with My Health Pays[®] Gane y utilice premios mediante My Health Pays[®]

Superior gives you important benefits. But did you know you can also earn rewards? With the My Health Pays[®] Rewards Program, earning rewards is easy.

When you complete a healthy activity, you'll earn dollar rewards. You can use them on things like:



Everyday items at Walmart^{®*}



Utilities



Transportation



Child care



Education



Rent

To check your balance, login to your **Secure Portal account**.

Get rewarded for focusing on your health. For more information:

- Visit <https://www.fostercaretx.com/for-members/about-star-health/healthy-rewards-program.html>
- Contact Member Services at 1-866-912-6283

**This card may not be used to buy alcohol, tobacco, or firearms products. At this time, you cannot use rewards at walmart.com - you must visit a store.*

Superior le ofrece importantes beneficios. Pero, ¿sabía que también puede ganar premios? Con el programa de premios My Health Pays[®], ganar premios es fácil.

Cuando completa una actividad saludable, recibe premios en dinero. Puede usarlos en cosas como:



Artículos de uso cotidiano de Walmart^{®*}



Servicios públicos



Transporte



Cuidado de niños



Educación



Alquileres

Para consultar su saldo, inicie sesión en su **cuenta a través del portal seguro**.

Reciba premios por darle prioridad a su salud. Para obtener más información:

- Visite <https://www-es.fostercaretx.com/for-members/about-star-health/healthy-rewards-program.html>
- Comuníquese con Servicios para miembros al 1-866-912-6283

**Esta tarjeta no puede usarse para comprar alcohol, tabaco ni armas de fuego. Por el momento, no puede utilizar los premios en walmart.com, sino que debe concurrir personalmente a una tienda.*

Breathe Easy: 5 Tips to Help You Control Your Asthma

Respire con facilidad: 5 consejos para ayudarlo a controlar el asma

Experience a breath of relief. Manage your asthma with these five steps.

Disfrute de una bocanada de alivio. Controle su asma con estos cinco pasos.

Create an Action Plan. Be prepared if your asthma gets worse. Make a plan with your Primary Care Provider (PCP). Learn the best way to take your medicine, how to avoid asthma triggers and when to get help. If you have an attack, look back at your plan to understand what made your symptoms worse.

Tame Your Triggers. These are different for everyone. They include mold, pet dander and household cleaners. Write down how shifts in weather affect you. This will help you remember which seasons irritate your asthma the most. You can then limit outdoor activities during these seasons in the future.

Keep Moving. Physical activity can make lungs stronger and lower the risk of an attack. It can also make your quality of life better. Do warm-up exercises before going harder. If it's cold, wear a face mask to warm the air you breathe in. In extreme temperatures, choose an indoor activity instead. As with any exercise program, check with your PCP before starting.

Manage Medications. People react to medications differently. You may need to try a few types to find what works best for your asthma. The sooner you treat symptoms, the less severe they will be and the less medication you'll need.

Breathe Better. Watch for signs like wheezing or shortness of breath. These could mean you are about to have an attack. If you experience symptoms, breathing exercises can help you remain calm and in control. Talk with your PCP or look into our Asthma Care Management program to learn more.

1

Desarrolle un plan de acción. Esté preparado en caso de que su asma empeore. Haga un plan con su proveedor de cuidados primarios (PCP). Conozca la mejor manera de tomar sus medicamentos, cómo evitar los desencadenantes del asma y cuándo obtener ayuda. Si sufre un ataque de asma, revise su plan para entender qué hizo que sus síntomas empeoraran.

2

Controle los desencadenantes. Estos difieren según cada persona. Incluyen moho, caspa de las mascotas y limpiadores para el hogar. Anote cómo los cambios de clima lo afectan. Esto lo ayudará a recordar qué estaciones irritan más su asma. Entonces, en el futuro, podrá limitar las actividades al aire libre durante estas estaciones.

3

Manténgase activo. La actividad física puede fortalecer los pulmones y disminuir el riesgo de un ataque. También puede mejorar su calidad de vida. Realice ejercicios de calentamiento antes de intensificar su actividad física. Si hace frío, use una mascarilla para calentar el aire que respira. En caso de temperaturas extremas, elija una actividad de interior. Como con cualquier programa de ejercicios, consulte con su PCP antes de comenzar.

4

Administre los medicamentos. Las personas reaccionan de manera diferente a los medicamentos. Es posible que tenga que probar varios tipos de medicamentos hasta encontrar lo que funciona mejor para su asma. Cuanto antes trate los síntomas, menos graves serán y menos medicamentos necesitará.

5

Respire Mejor. Esté atento a signos como sibilancias o falta de aire. Estos podrían indicar que está a punto de tener un ataque. Si experimenta síntomas, los ejercicios de respiración pueden ayudarlo a mantener la calma y el control. Para obtener más información, hable con su PCP o revise su Programa de control del asma.

5 Ways to Eat and Shop on a Budget *5 formas de alimentarse y comprar con un presupuesto reducido*

Healthy eating doesn't have to come with a high price tag. Check out these ideas for nutritious budget meals.

Choose wisely by selecting in-season and frozen fruits and vegetables. Check for price-per-pound deals on meat; consider buying larger portions and freezing what you don't use. Ask the butcher for lean and inexpensive cuts. Beans are also an easy and affordable source of protein.

Discount grocers and farmers' markets offer healthy options at lower costs than other stores. Many of the same products are carried in sister stores with different brand names.

Make a shopping list to cut down on impulse buys. Check the weekly advertisements of the grocers in your area to find the best deals on healthy options. Cut out or print coupons. Many grocers now have their own apps that let you make a shopping list. Then you can "clip" electronic coupons and view their advertised sales.

Cook once, eat twice. For example, whole chickens are usually a cheaper protein source that can extend to multiple meals.

Going in with a friend or family member to purchase bulk items helps keep your spending and food waste down. Freeze individual packs of food in freezer-safe storage bags for fast and easy food prep later.



Comer sano no tiene por qué implicar un precio alto. Lea estas ideas sobre comidas nutritivas con presupuesto reducido.

Elija sabiamente frutas y verduras congeladas y de estación. Revise las ofertas de precio por libra de la carne; considere comprar porciones más grandes y congelar lo que no use. Pídale al carnicero cortes magros y baratos. Los frijoles también son una fuente fácil y asequible de proteínas.

Las tiendas de descuento y los mercados de agricultores ofrecen opciones saludables a un precio más bajos que otras tiendas. Muchos de los mismos productos se venden en tiendas similares con diferentes marcas.

Haga una lista de compras para reducir las compras impulsivas. Revise los anuncios publicitarios semanales de las tiendas de su localidad para encontrar las mejores ofertas de opciones saludables. Recorte o imprima cupones de descuento. Muchas tiendas ahora tienen sus propias aplicaciones que le permiten hacer una lista de compras. Entonces, usted puede "recortar" sus cupones electrónicos y ver sus ofertas publicadas.

Cocine una vez, coma dos veces. Por ejemplo, los pollos enteros suelen ser una fuente de proteína más barata que puede extenderse a múltiples comidas.

Ir con un amigo o familiar a comprar artículos a granel ayuda a mantener bajos los gastos y el malgasto de alimentos. Congele paquetes individuales de alimentos en bolsas para almacenar en congelador y prepárelos después de manera rápida y sencilla.

Get Kids '3 in 30'

Cumpla con el programa para niños "3 en 30"

Are you looking after kids who recently came into foster care? There are medical visits they should have. The Texas Child Protective Services 3 in 30 program includes:

¿Está al cuidado de algún niño que recientemente hubiera ingresado en cuidado temporal? Estos niños deben realizar determinadas visitas médicas. El Programa 3 en 30 de los Servicios de Protección Infantil de Texas incluye lo siguiente:



Three-day initial medical exam: In three business days, children entering care must see a doctor. They must be checked for injuries and illnesses. They must get any treatments they need.

Examen médico inicial dentro de los 3 días: En un plazo de 3 días laborables, los niños que ingresan en cuidado temporal deben visitar a un médico. Se debe constatar si presentan lesiones y enfermedades. Deben recibir todos los tratamientos que necesitan.



Texas CANS 2.0 assessment: In 30 days, children 3 through 17 must get a Texas Child and Adolescent Needs and Strengths (CANS) 2.0 assessment. This is a behavioral health evaluation. It gathers information about the strengths and needs of the child and helps in planning services.

Evaluación CANS 2.0 de Texas: En un plazo de 30 días, los niños de 3 a 17 años deben tener una evaluación de necesidades y fortalezas de niños y adolescentes (CANS) 2.0 de Texas. Esta es una evaluación de la salud del comportamiento. Reúne información sobre las fortalezas y necesidades del niño y sirve para planificar los servicios.



Texas Health Steps Medical Check-Up: In 30 days, children must see a doctor for a complete checkup. This includes lab work to find and treat medical issues.

Examen médico regular de los Pasos Sanos de Tejas: En un plazo de 30 días, los niños deben consultar con un doctor para realizarse un examen regular completo. Esto incluye un análisis de sangre para detectar y tratar problemas médicos.

For more information about 3 in 30, call Member Services at **1-866-912-6283**. / Para obtener más información sobre el programa 3 en 30, llame a los Servicios para miembros al **1-866-912-6283**.

Make the Most of Your Coverage

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 understand your benefits and help you manage your health. For example:

- ✓ Finding a doctor or another provider
- ✓ Understanding your Rights and Responsibilities
- ✓ Securing Service Management for complex conditions
- ✓ Where to go for after-hours care
- ✓ Drug coverage
- ✓ 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 PCP**
- **Update your personal information**
- **Find pharmacy benefit information**
- **Send Superior a message**

We also offer free 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 online at [FosterCareTX.com](https://www.fostercaretx.com). If you need a printed copy, we can send you one. Call Member Services at 1-866-912-6283. You can also visit [FosterCareTX.com](https://www.fostercaretx.com) for more information.



Aproveche al máximo su cobertura

Como miembro, usted tiene muchos beneficios. Sus beneficios son los servicios que Superior cubre. Es importante que comprenda sus beneficios. Podemos ayudarlo a comprender sus beneficios y gestionar su salud mediante, por ejemplo, las siguientes actividades:

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

También puede utilizar nuestro portal de miembros seguro para:

- **Cambiar su proveedor de cuidados primarios**
- **Actualizar su información personal**
- **Encontrar información sobre beneficios en farmacias**
- **Enviar un mensaje a Superior**

Ofrecemos además servicios de interpretación gratis para los miembros. Un intérprete puede ayudarlo 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 por Internet en <https://www-es.fostercaretx.com/>. Si necesita una copia impresa, podemos enviarle una. Simplemente llame a los Servicios para miembros al 1-866-912-6283. También puede visitar <https://www-es.fostercaretx.com/> para más información.



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 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, указаним 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) ບໍ່ຮູ້ການຄວາມຊ່ອຍເຫຼືອພາສາມີໃຫ້ທ່ານໂດຍບໍ່ເສຍຄ່າ. ໃຫ້ໂທຫາເລກທີ່ຢູ່ດ້ານຫຼັງຂອງ Superior ບັດຊະມາຊິກທ່ານ (1-800-735-2989)



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

**Embracing
Every Child**
STAR Health



TEXAS
Health and Human
Services