



superior  
healthplan™

# WHOLE you

SPRING / PRIMAVERA 2023



## Table of Contents / Índice:

Healthy Ways to Manage  
Stress / *Formas saludables  
para controlar el estrés* .....  
..... **2,3**

Defending Your Skin /  
*Defender la piel* ..... **4,5**

Online Health Resources  
for You / *Recursos de salud  
en línea para usted* ..... **6,7**

What is Turning Point? /  
*¿De qué se trata Turning  
Point?* ..... **8-10**

You Have Rights and  
Responsibilities / *Sus  
derechos y  
responsabilidades* ..... **11**



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

## Your Healthy Source for Living Well

As 2023 continues to move along, spring is in the air once again. Welcome to another edition of **Whole You**, a newsletter from Superior HealthPlan.

We hope this newsletter finds you well. In this issue we're bringing you plenty of useful and informative articles. You'll learn more about **how to manage stress, tips on preventing skin cancer**, and information on our **Turning Point program**.

Did you miss our last issue? If so, learn how we can help you get the most from your coverage and manage your health. Plus, get information on what to do in a crisis or emergency situation.

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](https://YourTexasBenefits.com).

## Su fuente saludable para vivir bien

A medida que avanza el año 2023, se vuelve a notar la primavera. Le damos la bienvenida a otra edición de **Whole You**, un boletín de noticias de Superior HealthPlan.

Esperamos que se encuentre bien al recibir este boletín. En este número le traemos un montón de artículos útiles e informativos. Aprenderá más sobre **cómo controlar el estrés, consejos para prevenir el cáncer de piel e información sobre nuestro programa Turning Point**.

¿Se perdió nuestra última edición? Si es así, descubra cómo podemos ayudarle a sacar el máximo provecho de su cobertura y a administrar su salud. Además, obtenga información sobre qué hacer en una situación de crisis o emergencia.

Esperamos que esta edición le permita cuidarse mejor en *todo sentido*.

Es posible que su cobertura de Medicaid de Superior caducará pronto. Puede obtener más información en este boletín y en [YourTexasBenefits.com](https://YourTexasBenefits.com).

# Healthy Ways to Manage Stress

## *In life, we all experience ups and downs.*

And many of us face issues that aren't easy to deal with. That's why in our day-to-day lives it's crucial to be able to identify and manage stress. Stress is a normal human reaction to situations your body finds to be overwhelming.

Stress happens when you experience pressure from changes or challenges and your body produces physical and mental responses to those scenarios. Although stress helps you adjust to new and potentially dangerous situations, too much of it over time can wear down the mind and body. Long-term or chronic stress can lead to symptoms like aches and pains, exhaustion, high blood pressure, digestive problems, anxiety, and depression.

Thankfully, there are healthy ways to help cope with stress. Learning how to manage your stress takes practice, but you can do it easily with time. Here are a few helpful ways you can manage and relieve stress:



**Exercise:** Working out has been proven as one of the best ways to relax your body and mind. Plus, exercise will improve your mood. But you have to do it often for it to pay off. Consider looking up a simple routine to do when you wake up in the morning.



**Eating Healthy:** Along with exercise, nutrition is important as well. Stress can deplete certain vitamins such as A, B complex, C, and E. Proper eating helps your body and mind feel better, which allows you to better combat stress.



**Meditation:** Stopping and taking a few deep breaths can help instill a sense of calm, peace, and balance. Relieving that pressure can benefit your mental well-being and your overall health. You can try some meditation programs online, on apps, or at many gyms and community centers.



**Stay Connected:** Humans are social beings. So keep in touch with people who keep you calm, make you happy, and are ready to help you out. And enjoying a shared activity allows you to find support and foster relationships that keep you grounded.

Knowing how to manage stress can make a difference. To learn how you can better deal with stress, [watch our video with tips to reduce stress](#). You can also review our [How to Manage Stress flyer \(PDF\)](#).

# Formas saludables para controlar el estrés

## *Todos experimentamos altibajos durante nuestra vida.*

Y muchos de nosotros nos enfrentamos a problemas difíciles de resolver. Por esta razón, es fundamental que en nuestro día a día seamos capaces de identificar y controlar el estrés. El estrés es una reacción humana normal ante situaciones que su cuerpo considera abrumadoras.

El estrés se produce cuando experimenta la presión de cambios o desafíos y su cuerpo produce respuestas físicas y mentales ante esas situaciones. Aunque el estrés le ayuda a adaptarse a situaciones nuevas y posiblemente peligrosas, una cantidad excesiva a lo largo del tiempo puede desgastar la mente y el cuerpo. El estrés prolongado o crónico puede provocar síntomas como dolores, agotamiento, hipertensión, problemas digestivos, ansiedad y depresión.

Afortunadamente, existen formas saludables de afrontar el estrés. Aprender a controlar su estrés requiere práctica, pero podrá hacerlo fácilmente con el tiempo. A continuación le presentamos algunas formas útiles de controlar y aliviar el estrés:



**La actividad física:** Está demostrado que hacer ejercicio es una de las mejores formas de relajar el cuerpo y la mente. Además, el ejercicio mejora su estado de ánimo. Pero hay que hacerlo con frecuencia para que dé sus frutos. Es recomendable que busque una rutina sencilla que pueda realizar al levantarse por la mañana.



**La alimentación saludable:** Además del ejercicio, la nutrición también es importante. El estrés puede agotar ciertas vitaminas como la A, el complejo B, la C y la E. Una alimentación adecuada ayuda a su cuerpo y a su mente a sentirse mejor, lo que le permite combatir mejor el estrés.



**La meditación:** Detenerse y respirar profundamente unas cuantas veces puede ayudar a infundir una sensación de calma, paz y equilibrio. Aliviar esa presión puede beneficiar su bienestar mental y su salud en general. Puede probar algunos programas de meditación en Internet, en aplicaciones o en muchos gimnasios y centros comunitarios.



**Mantenerse conectado:** Los humanos son seres sociales. Por lo tanto, manténgase en contacto con personas que le aporten tranquilidad, le hagan feliz y estén dispuestas a ayudarlo. Y disfrutar de una actividad compartida le permite encontrar apoyo y fomentar relaciones que lo mantienen con los pies en la tierra.

Saber controlar el estrés puede marcar la diferencia. Para saber cómo puede afrontar mejor el estrés, [vea nuestro vídeo sobre consejos para reducir el estrés](#). También puede consultar nuestro folleto [Cómo controlar el estrés \(PDF\)](#).

# Defending Your Skin

## ***Knowledge is your best defense when it comes to skin cancer.***

In the United States, about one out of five people will develop skin cancer by the age of 70. The more you understand it, the better you can prepare and protect yourself.

Skin cancer is the out-of-control growth of abnormal cells in the skin. The main types are basal cell carcinoma (BCC), squamous cell carcinoma (SCC), melanoma, and Merkel cell carcinoma (MCC). For many, the two main causes of skin cancer are the sun's harmful ultraviolet (UV) rays and the use of products that produce UV light.

The good news is that if skin cancer is caught early, your doctor has high odds of eliminating it. Although it's hard to completely protect yourself from UV rays, it's important to be proactive in your skin protection. To help you, here are some key tips to prevent damage to your skin:

***Avoid long exposure to the sun.*** During the peak hours of the sun's strength, try to stay in the shade. This is usually between 10 a.m. and 4 p.m. Remember, UV rays can also still affect you during the winter months or on cloudy days.

***Wear a broad-spectrum sunscreen.*** If you know you will be exposed to the sun for an extended period of time, it is important to apply sunscreen regardless of your skin tone. Look for sunscreen with a sun protection factor (SPF) of at least 30. Make sure to reapply about every two hours if you're sweating or swimming.

***In addition to sunscreen, wear sun-protective clothing.*** Hats with wide brims and clothing that covers your arms and legs are helpful to protect your skin from harmful UV damage. You can also buy sunglasses that have UV protection as well.

***Examine your skin from head to toe every month.*** Take time and make note of your body. Look for new moles, any change in color, or unusual skin on both sun-exposed and sun-protected areas. If you notice strange differences or growths over time, talk with your doctor immediately.

Learn more:

- [\*\*Skin Cancer 101\*\*](#)
- [\*\*Skin Cancer Prevention\*\*](#)
- [\*\*What Can I Do to Reduce My Risk of Skin Cancer? | CDC\*\*](#)
- [\*\*Melanoma Warning Signs\*\*](#)



## ***El conocimiento es su mejor defensa cuando se trata del cáncer de piel.***

En Estados Unidos, aproximadamente una de cada cinco personas desarrollará un cáncer de piel antes de los 70 años. Cuanto más lo entienda, mejor podrá prepararse y protegerse.

El cáncer de piel es el crecimiento descontrolado de células anormales en la piel. Los principales tipos son el carcinoma de células basales (BCC), el carcinoma de células escamosas (SCC), el melanoma y el carcinoma de células de Merkel (MCC). Para muchos, las dos causas principales del cáncer de piel son los dañinos rayos ultravioleta (UV) del sol y el uso de productos que producen luz UV.

La buena noticia es que si el cáncer de piel se detecta a tiempo, el médico tiene grandes posibilidades de eliminarlo. Aunque es difícil protegerse completamente de los rayos UV, es importante ser proactivo en la protección de la piel. Para ayudarle, a continuación le ofrecemos algunos consejos clave para prevenir los daños en su piel:

### ***Evite la exposición prolongada al sol.***

Durante las horas de mayor intensidad del sol, intente permanecer a la sombra. Suele ser entre las 10 de la mañana y las 4 de la tarde. Recuerde que los rayos UV también pueden afectarle durante los meses de invierno o en días nublados.

### ***Utilice un protector solar de amplio espectro.***

Si sabe que va a estar expuesto al sol durante un periodo de tiempo prolongado, es importante que se aplique un protector solar independientemente de su tono de piel. Busque un protector solar con un factor de protección solar (SPF) de al menos 30. Asegúrese de volver a aplicárselo cada dos horas si suda o nada.

***Además del protector solar, lleve ropa que le proteja del sol.*** Los sombreros de ala ancha y la ropa que le cubra los brazos y las piernas son útiles para proteger su piel de los dañinos rayos UV. También puede comprar gafas de sol que tengan protección UV.

***Examine su piel de la cabeza a los pies todos los meses.*** Tómese su tiempo y tome nota de su cuerpo. Busque lunares nuevos, cualquier cambio de color o piel inusual tanto en las zonas expuestas al sol como en las protegidas. Si nota diferencias o crecimientos extraños con el tiempo, hable con su médico inmediatamente.

Obtenga más información:

- [Introducción al cáncer de piel](#)
- [Prevención del cáncer de piel](#)
- [¿Qué puedo hacer para reducir el riesgo de cáncer de piel? | CDC](#)
- [Señales de advertencia del melanoma](#)





# Online Health Resources for You



*When it comes to your health, it's important to ask questions when you need more information. If you have questions about your care, you deserve answers.*

At Superior, we want to make sure you're always informed. Thanks to our partnership with Krames, you can get the health information you need.

Krames Online is the most up-to-date patient educational resource for health information. Sometimes a question will slip your mind during a wellness visit, or you may have an important question pop up while at home. With Krames, you can search for answers any time. With access to more than 4,000 health-related topics, Krames gets you and your family the information you need. The best part is that this comes at no additional cost to you.

It is Superior's commitment to make sure you get the care and answers you need. Reading through the Krames clinically-approved content can help you reach better health outcomes. Access Krames today and see what you can learn. Then, talk to your doctor about any other specific health questions you may have.



There are also a new set of tools to help you. Krames has added assessments for wellness and lifestyle improvements. **[View Superior's new library with updated resources.](#)**

# Recursos de salud en línea para usted



***Cuando se trata de su salud, es importante hacer preguntas cuando necesita más información. Si tiene preguntas sobre su atención médica, merece respuestas.***

Superior, queremos asegurarnos de que siempre esté informado. Gracias a nuestra asociación con Krames, puede obtener la información sanitaria que necesita.

Krames Online es el recurso educativo para pacientes más actualizado en información sanitaria. A veces se le olvida alguna pregunta durante una visita de bienestar, o puede que le surja una duda importante mientras está en casa. Con Krames, puede buscar respuestas en cualquier momento. Con acceso a más de 4,000 temas relacionados con la salud, Krames le proporciona a usted y a su familia la información que necesitan. Lo mejor de todo es que esto no supone ningún costo adicional para usted.

El compromiso de Superior es asegurarse de que usted obtenga la atención y las respuestas que necesita. La lectura del contenido clínicamente aprobado de Krames puede ayudarle a conseguir mejores resultados en el ámbito de la salud. Acceda a Krames hoy mismo y compruebe lo que puede aprender. Después, hable con su médico sobre cualquier otra pregunta específica de salud que pueda tener.



También hay un nuevo conjunto de herramientas para ayudarle. Krames ha añadido evaluaciones para mejorar el bienestar y el estilo de vida. **Consulte la nueva biblioteca de Superior con recursos actualizados.**

# What is Turning Point?

## ¿De qué se trata Turning Point?

**Children and youth in STAR Health, as well as their caregivers and families (including kinship families), have access to Turning Point programs.** These programs offer emergency assessment and crisis intervention to help families avoid behavioral health ER visits and inpatient admissions.

Benefits of this program include:

- **Access to Superior HealthPlan's 24-hour crisis information line.**
- **Mental health assessment.**
- **Counseling.**
- **Referrals to additional services and resources, as needed.**

Through Turning Point, children and youth in STAR Health and their caregivers can get help to prevent hospitalizations and disruptions in placement. You do not need a referral to access services. This program is offered at no cost.

**Los niños y jóvenes de STAR Health, así como sus cuidadores y familias (incluida la familia extendida), tienen acceso a los programas de Turning Point.** Estos programas ofrecen evaluación de emergencia e intervención en crisis para ayudar a las familias a evitar realizar visitas a las salas de emergencias de salud del comportamiento o los ingresos hospitalarios.

Entre los beneficios de este programa, se incluyen:

- **Acceso a la línea de información de crisis 24 horas de Superior HealthPlan.**
- **Evaluación de la salud mental.**
- **Orientación.**
- **Remisiones a servicios y recursos adicionales, según sea necesario.**

Mediante Turning Point, los niños y jóvenes de STAR Health y sus cuidadores pueden obtener ayuda para evitar hospitalizaciones y cambios en la colocación. No necesita una remisión para acceder a los servicios. Este programa se ofrece sin costo alguno.

Call 1-866-912-6283, press \* if you are having a behavioral health emergency and need assistance from a licensed mental health professional.



Llame al 1-866-912-6283, presione \* si tiene una emergencia relacionada con la salud del comportamiento y necesita la ayuda de un profesional de la salud mental certificado.



# What is Turning Point?

## DALLAS/FORT WORTH TURNING POINT PROGRAM

This Turning Point program is a partnership among ACH Child and Family Services, Empirica and Superior HealthPlan. Services are available to all children and youth in foster care and their families within CPS Region 3.

The program offers:

- A 24/7 crisis and information line for members and referring providers.
- Full mental-health assessments and psychiatric services.
- Family supports and skill building.

Turning Point in the Dallas/Fort Worth area is offered statewide, through virtual participation. To learn more about the ACH Turning Point program in Dallas/Fort Worth:



Call ACH Child and Family Services at 1-817-335-4673



Contact the Turning Point program at 1-817-909-1171



Download the [Turning Point flyer \(PDF\)](#)



Visit: [www.ACHservices.org](http://www.ACHservices.org)

## SAN ANTONIO AND HOUSTON PATHWAYS YOUTH & FAMILY SERVICES' TURNING POINT PROGRAM

The Pathways Turning Point program is a partnership between Superior and Pathways Youth & Family Services. The Turning Point program serves STAR Health members living in Bexar and Harris counties. The program offers:

- Crisis assistance from a Turning Point professional Monday - Friday 1 p.m. - 9 p.m.
- Tips to help manage or prevent a crisis over the phone.
- Referrals for additional services and resources.

Superior's Behavioral Health Crisis Team will perform a screening to determine if Turning Point services are needed. To learn more about Turning Point services for members living in San Antonio and Houston:



Call 1-832-463-2948



Visit: <https://www.pathway.org/>



Download the [Pathways Youth & Family Services Turning Point flyer \(PDF\)](#)

# ¿De qué se trata Turning Point?

## PROGRAMA TURNING POINT DE DALLAS/FORT WORTH

El programa Turning Point es una colaboración entre los Servicios Infantiles y Familiares de ACH, Empirica y Superior HealthPlan. Los servicios están disponibles para todos los niños y jóvenes en acogida y sus familias dentro de la Región 3 de los Servicios de Protección al Menor (CPS).

El programa ofrece:

- **Una línea de crisis e información 24 horas al día, 7 días a la semana, para los afiliados y los proveedores que los remiten.**
- **Evaluaciones completas de salud mental y servicios psiquiátricos.**
- **Apoyo familiar y para el desarrollo de habilidades.**

Turning Point de Dallas/Fort Worth está disponible en todo el estado mediante la participación virtual. Más información sobre el programa Turning Point ACH en Dallas/Fort Worth:



Llame a los Servicios Infantiles y Familiares de ACH al 1-817-335-4673.



Póngase en contacto con el programa Turning Point en el 1-817-909-1171.



Descargue el folleto de Turning Point (PDF).



Visite: [www.ACHservices.org](http://www.ACHservices.org)

## PROGRAMA TURNING POINT DE SAN ANTONIO Y LOS SERVICIOS PARA LA JUVENTUD Y FAMILIARES DE PATHWAYS DE HOUSTON

El programa Turning Point Pathways es una asociación entre Superior y los Servicios para la Juventud y Familiares de Pathways. El programa Turning Point atiende a los miembros de STAR Health que viven en los condados de Bexar y Harris. El programa ofrece:

- **Ayuda en caso de crisis por parte de un profesional de Turning Point de lunes a viernes de 1:00 p. m. a 9:00 p.m.**
- **Consejos para ayudar a controlar o prevenir una crisis por teléfono.**
- **Remisiones a servicios y recursos adicionales.**

El equipo de casos de crisis relacionados con la salud del comportamiento de Superior realizará una evaluación para determinar si los servicios de Turning Point son necesarios. Más información sobre los servicios de Turning Point para miembros residentes en San Antonio y Houston:



Llame al 1-832-463-2948



Visite: <https://www.pathway.org/>



Descargue el folleto del Programa Turning Point de los Servicios para la Juventud y Familiares de Pathways (PDF)



# You Have Rights and Responsibilities

## *Sus derechos y responsabilidades*

### **Superior members have rights. They also have responsibilities.**

Rights are things you can expect from your health plan. They include:

- **Having an open conversation with your doctors about medically necessary treatment no matter the cost.**
- **Being treated fairly and with respect.**
- **Having your medical information kept private.**
- **Getting information about Superior, your benefits and services, and our doctors.**

Responsibilities are things your health plan expects from you. They include:

- **Asking questions if you don't understand your rights.**
- **Keeping your scheduled appointments.**
- **Share information about your health with your doctor.**
- **Follow plans and instructions of care that you agreed to with your doctor.**
- **Telling your doctor if you had care in an emergency room.**

You can find more about rights and responsibilities in your [member handbook](#). Read it online at [FosterCareTX.com](http://FosterCareTX.com). Call Member Services at 1-866-912-6283 to ask for a paper copy.

### **Los miembros de Superior tienen derechos. También tienen responsabilidades.**

Sus derechos incluyen lo que puede esperar de su plan médico. Por ejemplo:

- **Mantener una conversación abierta con sus médicos sobre el tratamiento médicamente necesario sin importar el coste.**
- **Ser tratado/a de manera justa y respetuosa.**
- **Mantener la privacidad de su información médica.**
- **Obtener información sobre Superior, sus beneficios y servicios, y nuestros médicos.**

Sus responsabilidades incluyen lo que el plan médico espera de usted. Por ejemplo:

- **Hacer preguntas si no comprende sus derechos.**
- **Acudir a las citas programadas.**
- **Compartir información sobre su salud con su médico.**
- **Respetar los planes e instrucciones de atención que acordó con su médico.**
- **Informar al médico si recibió atención médica en la sala de emergencias.**

Puede obtener más información sobre sus derechos y responsabilidades en [el Manual para miembros](#). Puede leerlo por Internet en [FosterCareTX.com](http://FosterCareTX.com). Llame a Servicios para miembros al 1-866-912-6283 y pida una copia impresa.



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

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



**TEXAS**  
Health and Human  
Services

**Embracing  
Every Child**

**STAR Health**