



WHOLE you

WINTER / INVIERNO 2024



Table of Contents / Índice:

Telehealth Services / Servicios de telesalud **2,3**

New Year Goals / Metas para el año nuevo **4,5**

Healthy Eating During Winter / Alimentación saludable durante el invierno **6,7**

Your Care Options / Sus opciones de atención médica **8,9**

Heart Disease Awareness / Concientización sobre las enfermedades cardíacas **10,11**

Superior Celebrating 25 Years / Superior celebrando 25 años..... **12**



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

Your Healthy Source for Living Well

As we begin this new year, we are excited to bring you a new edition of **Whole You** — a newsletter from Superior HealthPlan. We hope your year is starting off well. What are your goals for this year? This issue has some **tips for setting goals** and reaching them. To help, we'll **explore ways to eat healthy** this winter and **discuss heart disease**. We'll also look at **where to go for care** when you are sick or have a question.

If you missed the last issue, you can read about steps you can take to protect yourself and your loved ones from the flu. Learn more about our a2A program and how we can help you get well and stay well. Plus, you can review our 2023 member satisfaction survey results.

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



As of January 1, 2024, Superior's Pharmacy Benefit Manager (PBM) changed from CVS to Express Scripts. Learn more about this update at [SuperiorHealthPlan.com](https://www.SuperiorHealthPlan.com). / A partir del 1 de enero de 2024, el Administrador de beneficios de farmacia (PBM) de Superior cambió de CVS a Express Scripts. Obtenga más información sobre esta actualización en [SuperiorHealthPlan.com](https://www.SuperiorHealthPlan.com).

Su fuente de salud para vivir bien

Al comenzar este nuevo año, nos complace presentarle una nueva edición de **Whole You**, un boletín de noticias de Superior HealthPlan. Esperamos que su año haya tenido un buen inicio. ¿Cuáles son sus metas para este año? Esta edición tiene algunos **consejos para establecer metas** y alcanzarlas. Para brindarle ayuda, **exploraremos formas de comer saludable** este invierno y **hablaremos sobre las enfermedades cardíacas**. También veremos **a dónde acudir para recibir atención médica** cuando se enferme o tenga alguna pregunta.

Si se perdió la última edición, puede leer sobre los pasos que puede tomar para protegerse a sí mismo y a sus seres queridos de la gripe. Obtenga más información sobre nuestro programa a2A y cómo podemos ayudarle a recuperarse y mantenerse saludable. Además, puede revisar los resultados de nuestra encuesta de satisfacción de miembros de 2023.

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

Telehealth Services

Superior has you covered with telehealth services at no cost to you. Telehealth services are virtual health-care visits with a provider through a mobile app, online video or telephone. Members can access doctors as needed for non-emergency medical issues. You can receive medical advice, a diagnosis and a prescription when appropriate.

With telehealth services, you can make an appointment for a time that works with your schedule. You can receive medical help for illnesses such as:



Colds, flu & fevers



Rashes



Sinuses, allergies



Respiratory infections



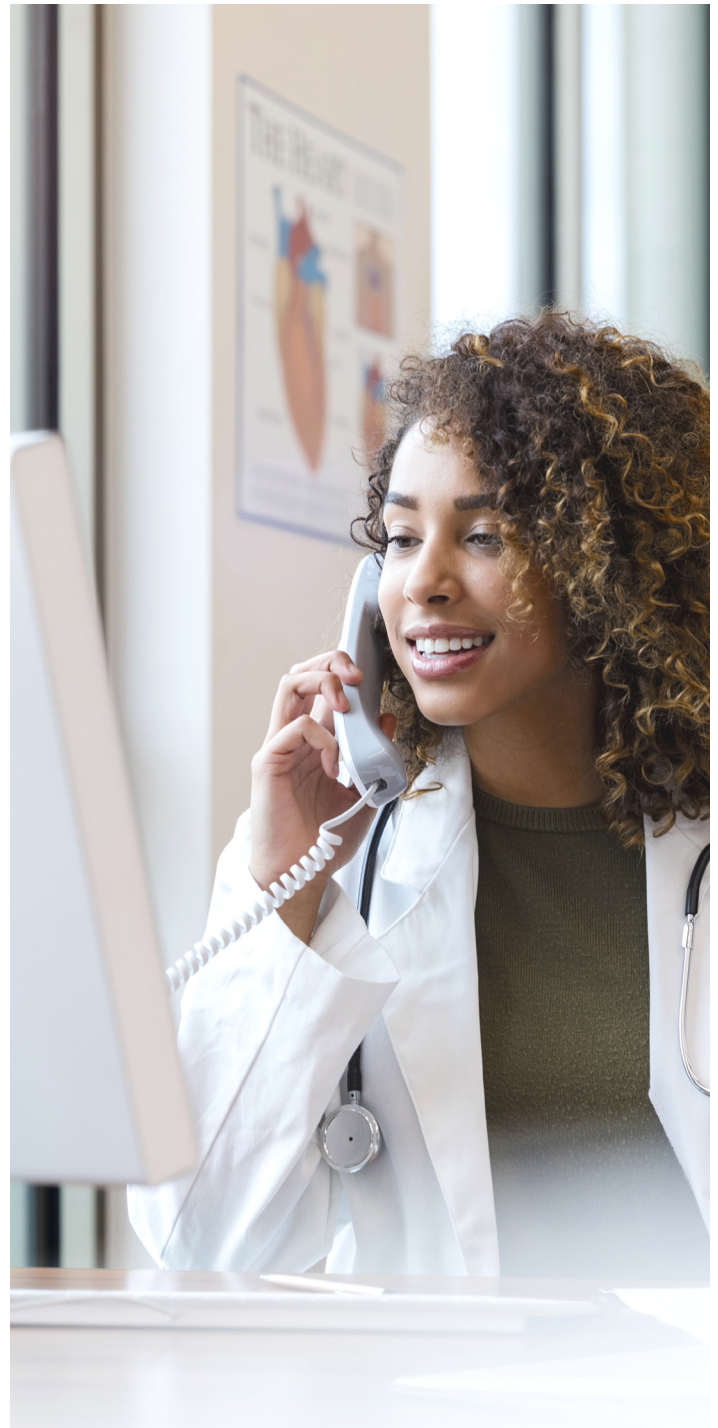
Behavioral health*

Before you use telehealth, you need to have an account set up. Learn more about the services available to you and how to set up your account by visiting FosterCareTX.com/telehealth.

Most providers in Superior's network can offer telehealth services for certain health-care needs. Ask your provider if they offer telehealth services.

Check out our [What to Expect During Your Telemedicine Visit \(YouTube\)](#) video that teaches you everything you need to know how to have successful telehealth visits with providers.

**Some Behavioral Health telehealth services are only available to Superior members 18 years and older.*



Servicios de telesalud

Superior le brinda cobertura de servicios de telesalud sin costo alguno para usted.

Los servicios de telesalud son consultas de atención médica virtuales con un proveedor a través de una aplicación móvil, un video por Internet o por teléfono. Los miembros pueden tener acceso a médicos según sea necesario para problemas médicos que no sean de emergencia. Puede recibir asesoramiento médico, un diagnóstico y una receta cuando sea adecuado.

En el caso de los servicios de telesalud, puede programar una cita para un momento que sea conveniente para usted. Puede recibir ayuda médica para enfermedades como las siguientes:



Resfriados, gripe y fiebre



Erupciones cutáneas



Sinusitis, alergias



Infecciones respiratorias



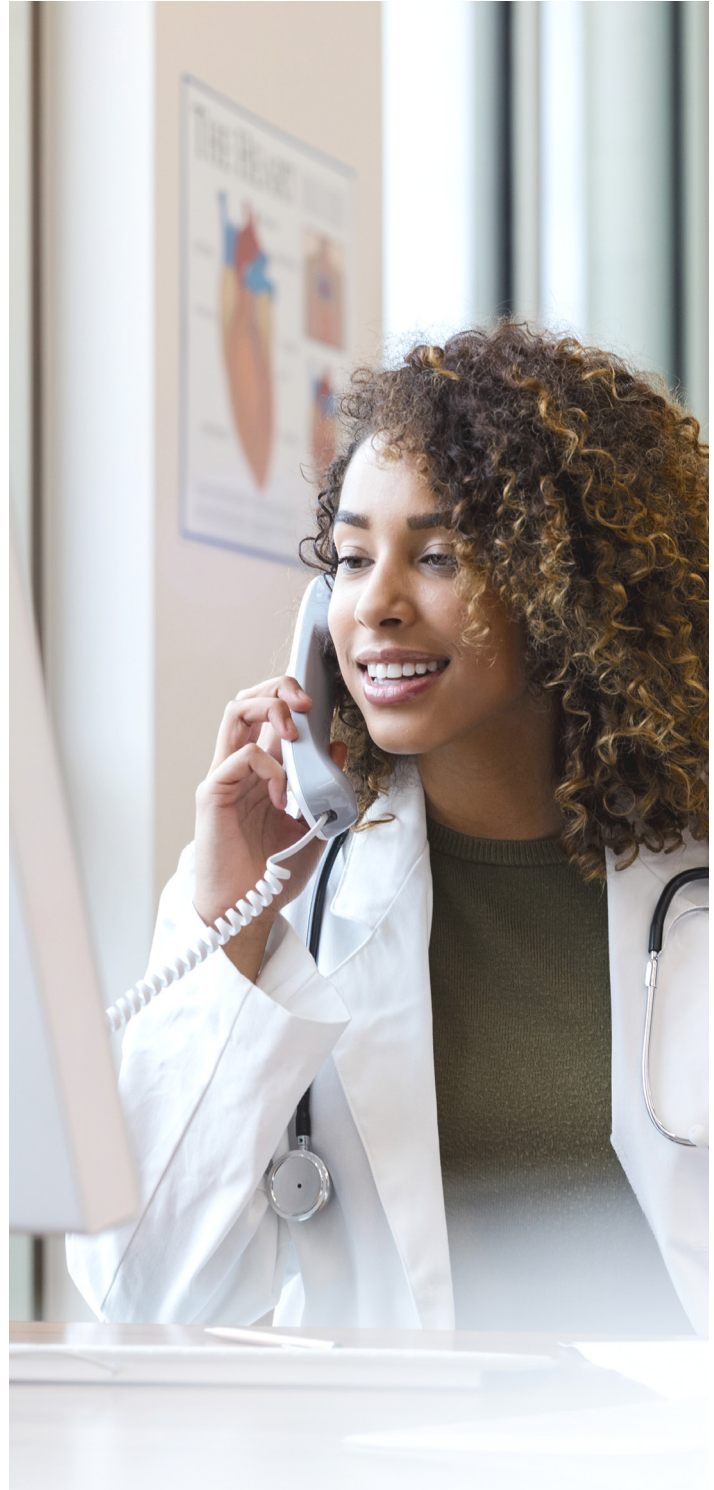
Salud del comportamiento*

Antes de usar los servicios de telesalud, debe tener una cuenta configurada. Para obtener más información sobre los servicios disponibles para usted y cómo configurar su cuenta, visite FosterCareTX.com/telehealth.

La mayoría de los proveedores de la red de Superior ofrecen servicios de telesalud para determinadas necesidades de atención médica. Pregunte a su proveedor si ofrece servicios de telesalud.

Vea nuestro video [Qué esperar durante su visita de telemedicina \(YouTube\)](#) que le enseña todo lo que necesita saber sobre cómo tener visitas de telesalud exitosas con los proveedores.

** Algunos servicios de telesalud de salud del comportamiento solo están disponibles para miembros de Superior mayores de 18 años.*

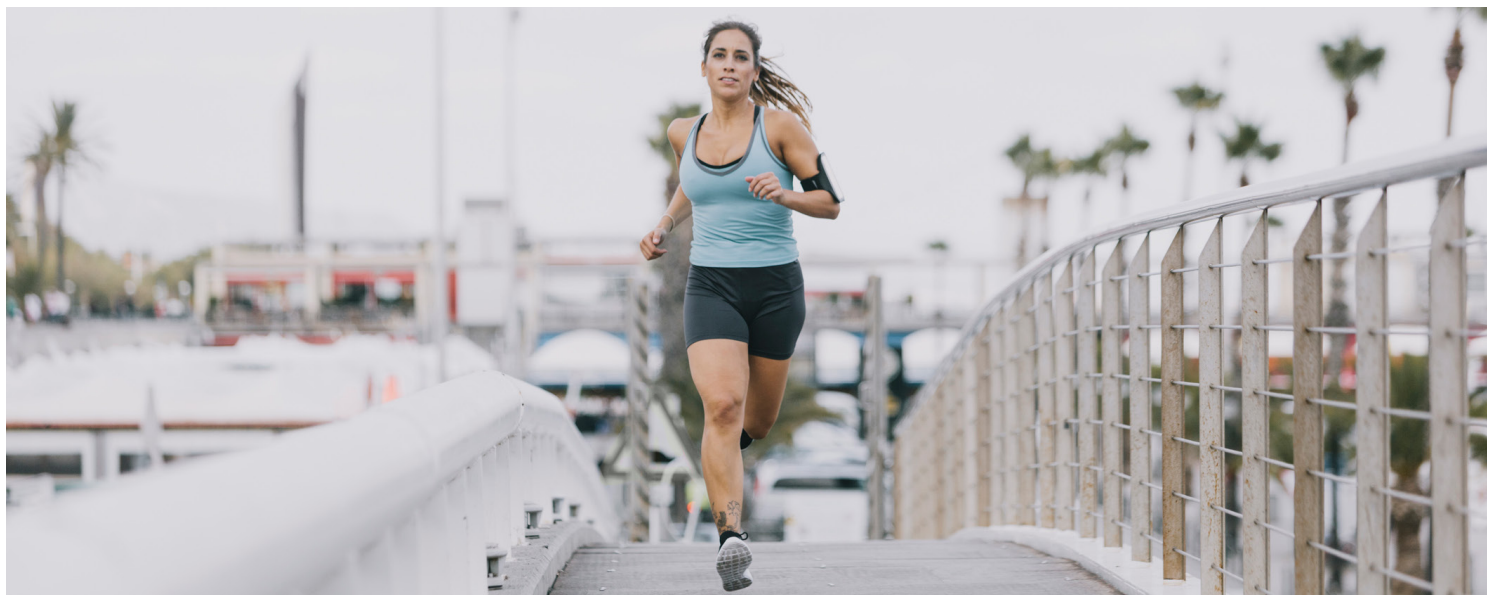




Got goals? For many of us, the start of a new year is a time to set new goals. What are yours? Here are some tips to help you set and keep your goals for the new year.

- **Start with your “why.”** Is your goal to lose weight? Eat healthier? Exercise more? Whatever goal you set, think about why it matters to you. Maybe it’s to have more energy, be there for your kids and grandkids, or just feel better. Keep that reason in your mind as you work toward your goal.
- **Keep it real.** It’s great to dream big. But big changes can take time. So, if you have a big goal, break it up into smaller mini goals. This will help you stay on track and not give up.
- **Celebrate success.** Think about healthy ways to celebrate your progress. Maybe you treat yourself to downloading a new workout playlist, taking a selfie to track your progress or arranging a winter walk with friends.
- **Keep things positive.** If your goal is to lose weight and you have the willpower to stop eating sweets completely, good for you. For many of us, that’s hard. So instead of no sweets at all, try giving yourself one bite of dessert then switching to fruit.
- **Remember the water.** Water is an important part of many health goals. Try drinking a 12-ounce glass of water before and after every meal. You’ll feel fuller longer — and it’s good for your brain and kidneys too.
- **Stay open to change.** Life isn’t perfect. We’ll always have things that get in the way of our goals. Don’t give up or be upset if you need to change things up. Making progress however you can is a win.
- **Speak up and team up.** Share your goals with people who care about you. Or team up with friends or a group who shares the same goals. Having other people who know what you’re working toward will help you stay motivated.

Metas para el año nuevo



¿Tiene metas? Para muchos de nosotros, el comienzo de un nuevo año es un momento para establecer nuevas metas. ¿Cuáles son las suyas? Estos son algunos consejos para ayudarle a establecer y mantener sus metas para el nuevo año.

- **Comience con su “por qué”.** ¿Su meta es bajar de peso? ¿Comer más saludable? ¿Hacer más ejercicio? Sea cual sea la meta que se proponga, piense por qué es importante para usted. Tal vez sea para tener más energía, tener tiempo para sus hijos y nietos, o simplemente para sentirse mejor. Acuérdesse de ese motivo mientras se esfuerza para cumplir su meta.
- **Sea realista.** Es muy bueno soñar en grande. Pero los grandes cambios pueden tomar tiempo. Por lo tanto, si tiene una gran meta, divídala en metas más pequeñas. Esto le ayudará a seguir adelante y no darse por vencido.
- **Celebre el éxito.** Piense en formas saludables de celebrar su progreso. Tal vez se dé el gusto de descargar una nueva lista de reproducción de ejercicios, tomarse una selfie para realizar un seguimiento de su progreso u organizar una caminata con amigos durante el invierno.
- **Mantenga las cosas positivas.** Si su meta es perder peso y tiene la fuerza de voluntad para dejar de comer dulces por completo, bien por usted. Para muchos de nosotros, eso es difícil. Entonces, en lugar de no comer dulces, intente comer una rebanada pequeña de postre y luego cambie a fruta.
- **Recuerde tomar agua.** El agua es una parte importante de muchas metas de salud. Trate de beber un vaso de agua de 12 onzas antes y después de cada comida. Se sentirá lleno durante más tiempo, y también es bueno para el cerebro y los riñones.
- **Manténgase abierto al cambio.** La vida no es perfecta. Siempre se interpondrán cosas cuando se intenten cumplir nuestras metas. No se rinda ni se moleste si necesita hacer cambios. Progresar en la medida que pueda es ganancia.
- **Hable y forme un equipo.** Comparta sus metas con las personas que se preocupan por usted. O forme un equipo con amigos o un grupo que comparta las mismas metas. Contar con otras personas que sepan qué es lo que quiere lograr le ayudará a mantenerse motivado.

Healthy Eating During Winter

Eat right this winter. When the weather gets cold, we get hungry. Studies show we eat more during fall and winter than during other months. People want “comfort food,” which tends to be high in calories and fat. At the same time, bad weather can make it harder to get outside and stay active. What can you do to eat healthy this winter? Here are some tips to eat better while satisfying some of those winter cravings:

- **Tea up.** A steaming cup of tea or even hot water can provide satisfying warmth and comfort and make you feel full.
- **Fill the soup pot.** Use those vegetables at the bottom of your crisper drawer. Toss them in a soup pot with greens, lentils, beans, whole grains and even some lean protein. Add healthy clear vegetable or meat broth (avoid cream) for a satisfying meal that you can enjoy for days.
- **Peel some sunshine.** In the winter, it can be hard to find some fresh fruits. But you’ll almost always be able to find oranges. Pick up some for a healthy snack — or put them into a salad with winter greens like Swiss chard, collard greens or kale.
- **Eat your broccoli.** Maybe as a kid you weren’t a fan of broccoli, cauliflower or Brussels sprouts. It’s time to give these winter treasures another chance. Try tossing them with a bit of olive oil, salt and pepper and browning them in the oven — delicious!
- **Make a smart swap.** Many of us crave fatty foods in winter. If that’s you, you can add a healthy twist and still satisfy your craving. For instance, instead of regular mac and cheese, use whole-grain pasta and add some veggies and a lean protein, like chicken.



Alimentación saludable durante el invierno

Coma saludable este invierno. Cuando hace frío, nos da hambre. Los estudios demuestran que comemos más durante el otoño y el invierno que durante otros meses. Las personas quieren “comida reconfortante”, que tiende a ser alta en calorías y grasas. A la vez, el mal tiempo puede hacer que sea más difícil salir y mantenerse activo. ¿Qué puede hacer para comer saludable este invierno? Estos son algunos consejos para comer más saludable mientras satisface algunos de esos antojos de invierno:

- **Consuma té.** Una taza de té humeante o incluso el agua caliente pueden proporcionar una calidez y comodidad satisfactorias y hacer que se sienta lleno.
- **Llena la olla para hacer sopas.** Use esas verduras en el fondo de su cajón para verduras. Mézclelas en una olla de sopa con vegetales verdes, lentejas, frijoles, granos integrales e incluso un poco de proteína magra. Agregue caldo magro y saludable de verduras o carne (evite la crema) para una comida satisfactoria que pueda disfrutar durante días.
- **Pelee un poco de naranjas.** En invierno, puede ser difícil encontrar algunas frutas frescas. Pero casi siempre podrá encontrar naranjas. Compre algunas para un refrigerio saludable, o póngalas en una ensalada con verduras de invierno como acelgas, col verde o col rizada.
- **Cómase su brócoli.** Tal vez de niño no le gustaba el brócoli, la coliflor o las coles de Bruselas. Es hora de darle otra oportunidad a estos tesoros invernales. Intente mezclarlos con un poco de aceite de oliva, sal y pimienta y dorarlos en el horno, ¡delicioso!
- **Haga un intercambio inteligente.** A muchos de nosotros se nos antojan los alimentos grasos en invierno. Si ese es su caso, puede agregar un toque saludable y aún así satisfacer su antojo. Por ejemplo, en lugar de macarrones con queso normales, use pasta integral y agregue algunas verduras y una proteína magra, como el pollo.



Your Care Options

Need care? Who do you call? Let's say you have a terrible earache or a bad cold. Who should you call? Your primary care provider (PCP) is a great choice. This doctor will help you if you have cold symptoms, a rash, or injuries like a sprain, minor cut or burn. Your PCP is also a good choice if you have stress or anxiety.

But what if you have quick questions about medicines or your health? Many of us might not think of our local pharmacist. We should. Your pharmacist is there to provide good advice at no cost to you, helping you manage your prescriptions and health. Please note, a pharmacist is unable to prescribe any medications that requires a prescription.

Ask your local pharmacist about:

- Your prescriptions or over-the-counter medicines.
- Side effects from medicines and how to handle them.
- Medication refills.
- How your medicine works.
- Which medicines are safe to use with each other.
- How to stay on track using your medicines.
- Over-the-counter medicines when you have a cold or the flu, a headache or a sore throat.
- Questions about vaccinations.
- How to use blood pressure monitors, inhalers or glucose monitors.

Care Resources



Find a Provider - Use our [Find a Provider tool](#) to find PCPs, physicians, hospitals, drug stores and other health-care providers near you.



24/7 Nurse Advice Line - If you're not sure where to go for the care you need, call our 24/7 nurse advice line. Call [1-866-912-6283](tel:1-866-912-6283) to get answers to health questions, ask about referrals or seek specialty consultations.



Over-the Counter - Superior members can get an allowance for common over-the-counter items every quarter. Find out more at FosterCareTX.com/OTC.



Where to Go for Care - Learn more about all of your options when choosing where to go for medical care on our [Where to Go for Care webpage](#).

Sus opciones de atención médica

¿Necesita atención médica? ¿A quién debe llamar? Digamos que tiene un terrible dolor de oídos o un fuerte resfriado. ¿A quién debe llamar? Su proveedor de atención primaria (PCP) es una buena opción. Este médico le ayudará si tiene síntomas de resfriado, sarpullido o lesiones como un esguince, un corte menor o una quemadura. Su PCP también es una buena opción si sufre de estrés o ansiedad.

Pero, ¿qué pasa si tiene preguntas rápidas sobre medicamentos o su salud? Es posible que muchos de nosotros no pensemos en nuestro farmacéutico local. Deberíamos. Su farmacéutico está ahí para brindarle un buen consejo sin costo alguno para usted, ayudándole a administrar sus recetas y su salud. Tenga en cuenta que un farmacéutico no puede recetar ningún medicamento que requiera receta médica.

Pregúntele a su farmacéutico local acerca de:

- Sus medicamentos recetados o de venta libre.
- Efectos secundarios de los medicamentos y cómo controlarlos.
- Surtido de medicamentos.
- Cómo funciona su medicamento.
- Qué medicamentos son seguros de usar al mismo tiempo.
- Cómo mantenerse al día con el uso de sus medicamentos.
- Medicamentos de venta libre cuando tiene un resfriado o gripe, dolor de cabeza o dolor de garganta.
- Preguntas sobre las vacunas.
- Cómo usar tensiómetros, inhaladores o glucómetros.

Recursos de atención médica



Recursos de atención médica - Use nuestra herramienta [Encontrar un proveedor para encontrar PCP](#), médicos, hospitales, farmacias y otros proveedores de atención médica cerca de usted.



Línea de asesoramiento de enfermería 24/7 - Si no está seguro de a dónde ir para obtener la atención médica que necesita, llame a nuestra línea de asesoramiento de enfermería disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Llame al [1-866-912-6283](tel:1-866-912-6283) para obtener respuestas a preguntas de salud, preguntar sobre referidos o buscar consultas especializadas.



Artículos de venta libre - Los miembros de Superior pueden obtener una asignación para artículos comunes de venta libre cada trimestre. Obtenga más información en FosterCareTX.com/OTC.



A dónde ir para recibir atención médica - Obtenga más información sobre todas sus opciones al elegir a dónde ir para recibir atención médica en nuestra [página web A dónde ir para recibir atención médica](#).

Heart Disease Awareness

Have you noticed hearts are everywhere? And not just in February for Valentine’s Day. You see hearts in art, on TV and mentioned in music. We want to help you take care of your heart. Here are 5 ways to take care of that most important organ that keeps you going day after day.

1 Eat for your heart. For breakfast, cook plain oatmeal — not the instant packets — and add strawberries and bananas as toppings. For lunch, try a salad made from kidney beans, chickpeas and black beans — and enjoy some avocado on the side. For dinner, choose salmon, trout or tuna. And if you want a snack, opt for berries, walnuts, almonds or pistachios.

2 Work it out. Exercise for 20 to 30 minutes every day. It can be an exercise class or a simple brisk walk or home exercise routine. Add to this by keeping your body moving whenever you can. That can mean housework, like mopping or scrubbing, or an active game of tag or catch with pets, kids or grandkids.

3 Take a stand. Our lifestyles involve a lot of sitting. Too much sitting. But when you move, it gets your blood flowing and helps your heart. So even if your workday involves a chair and desk, get up and move for a few minutes every hour. Schedule time throughout the day for short “walk breaks.”

4 Breathe. Chill. Repeat. None of us like stress. Your heart doesn’t either. Stress raises cholesterol and blood pressure, and both things are bad for your heart. Sometimes, we cope with stress with fatty foods or other unhealthy habits. For a better option to reduce stress, try making a list, exercising, meditation or yoga. Find healthy ways to stay calm and protect your heart.

5 Stop smoking. Smoking reduces your blood flow and causes high blood pressure, making your heart work harder. It’s never too late to quit. In fact, just one year of not smoking reduces your chance of heart disease and stroke by half. You’ll learn more about how to quit smoking and protect your heart in the next article.



Learn more about [heart disease \(PDF\)](#).

Concientización sobre las enfermedades cardíacas

¿Se ha dado cuenta que hay corazones en todas partes? Y no solo en febrero para el Día de San Valentín. Puede ver corazones en el arte, en la televisión y se mencionan en la música. Queremos ayudarle a cuidar su corazón. Aquí hay 5 formas de cuidar ese órgano más importante que le permite seguir adelante día tras día.

- 1 Alimentos para mantener a su corazón saludable.** Para el desayuno, cocine avena simple, no los paquetes instantáneos, y agregue fresas y plátanos como guarnición. Para el almuerzo, pruebe una ensalada hecha de alubias rojas, garbanzos y frijoles negros, y disfrute de un poco de aguacate como acompañamiento. Para la cena, elija salmón, trucha o atún. Y si quiere un refrigerio, opte por frutos rojos, nueces, almendras o pistachos.
- 2 Haga ejercicio.** Haga ejercicio durante 20 a 30 minutos todos los días. Puede ser una clase de ejercicios o una simple caminata rápida o una rutina de ejercicios en casa. También mantenga su cuerpo en movimiento siempre que pueda. Eso puede significar tareas domésticas, como trapear o fregar, o un juego activo como congelados o atrapar la pelota con mascotas, hijos o nietos.
- 3 Póngase de pie.** Nuestro estilo de vida implica estar mucho tiempo sentados. Demasiado tiempo sentados. Pero cuando está en movimiento, hace que su sangre fluya y ayuda a su corazón. Así que, aunque su jornada laboral implique una silla y un escritorio, levántese y muévase durante unos minutos cada hora. Programe tiempo a lo largo del día para breves “descansos para caminar.”
- 4 Respire. Relájese. Repita.** A ninguno de nosotros nos gusta el estrés. A su corazón tampoco. El estrés aumenta el colesterol y la presión arterial, y ambas cosas son dañinas para el corazón. A veces, enfrentamos el estrés con alimentos grasos u otros hábitos poco saludables. Para una mejor opción para reducir el estrés, intente hacer una lista, hacer ejercicio, meditación o yoga. Encuentre maneras saludables de mantener la calma y proteger su corazón.
- 5 Deje de fumar.** Fumar reduce el flujo sanguíneo y causa presión arterial alta, lo que hace que el corazón trabaje más. Nunca es demasiado tarde para dejar de fumar. De hecho, solo un año sin fumar reduce a la mitad la probabilidad de sufrir enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares. Aprenderá más sobre cómo dejar de fumar y proteger su corazón en el próximo artículo.



Obtenga más información sobre [las enfermedades cardíacas \(PDF\)](#).

Superior Celebrating 25 Years

Superior celebrando 25 años



Superior is celebrating 25 years of putting members first. We are celebrating a big milestone – 25 years of delivering quality and local health care to individuals and families in Texas. Superior got its start in 1999 in El Paso, serving 3,400 members. Today, we're proud to offer coverage to nearly 2 million members in all 254 counties across Texas. While there have been changes over the years, our mission is the same: transforming the health of the communities we serve, one person at a time. Learn more at SuperiorHealthPlan.com/membersfirst.

Superior está celebrando 25 años de poner a los miembros en primer lugar. Estamos celebrando un gran hito: 25 años de brindar atención médica local y de calidad a personas y familias en Texas. Superior comenzó en 1999 en El Paso, sirviendo a 3,400 miembros. Hoy, estamos orgullosos de ofrecer cobertura a casi 2 millones de miembros en los 254 condados de Texas. Si bien ha habido cambios a lo largo de los años, nuestra misión es la misma: transformar la salud de las comunidades a las que servimos, una persona a la vez. Obtenga más información en SuperiorHealthPlan.com/membersfirst.



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

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



TEXAS
Health and Human
Services

**Embracing
Every Child**

STAR Health