



# WHOLE you



To learn more about the Coronavirus (COVID-19) vaccine, visit [SuperiorHealthPlan.com/Coronavirus](https://SuperiorHealthPlan.com/Coronavirus).

Para conocer más sobre la vacuna contra el coronavirus (COVID-19), visite [SuperiorHealthPlan.com/Coronavirus](https://SuperiorHealthPlan.com/Coronavirus)

## Summer / Verano 2021

### Table of Contents Índice:

Where to Go for Care / Adónde ir para recibir atención médica ..... **2,3,4,5**

5 Truths About Mental Health / 5 verdades acerca de la salud mental..... **6,7**

How to Get the Most from Your Coverage: Pharmacy Benefits / Cómo aprovechar su cobertura al máximo: Beneficios de farmacia ..... **8**

Superior HealthPlan Medical Ride Program / Programa de Transporte Médico de Superior HealthPlan ..... **9,10**

Keeping Kids Healthy / Cómo mantener a los niños sanos ..... **11**

New Options to Managing Your Digital Medical Records / Nuevas opciones para administrar su historia clínica digital ..... **12**

## Your Healthy Source for Living Well

### Su fuente saludable para vivir bien

We are excited to present you with the **new issue of *Whole You*** from Superior HealthPlan.

In this issue of *Whole You*, you'll see a number of articles that relate to your health plan. These topics include **mental health, where to go for care** and **helpful pharmacy facts**. We'll also highlight **Superior's new Medical Ride Program** and why **checkups are important to stay healthy!**

Don't forget to take a look at our last issue. We talk stress-busting foods, sleeping tips for better health and what to do if you get a medical bill.

**Thank you for being our member, and for taking care of the *whole you*.** Until next time!

Nos entusiasma compartir con usted **la nueva edición de *Whole You*** de Superior HealthPlan.

En este número de *Whole You*, encontrará una serie de artículos relacionados con su plan médico. Los temas que se tratan incluyen la **salud mental, adónde ir para recibir atención médica** y **datos útiles sobre farmacias**. También destacamos el **nuevo Programa de Transporte Médico de Superior** y por qué **los cheques médicos son importantes para mantenerse sano**.

No olvide de echar un vistazo a nuestra última edición en la cual nos referimos a los alimentos para combatir el estrés, brindamos consejos para dormir y mejorar nuestra salud y le indicamos qué hacer si recibe una factura médica.

**Gracias por pertenecer a Superior y por cuidar todos los aspectos de su salud.** ¡Hasta la próxima!

### Member Services Phone Numbers / Números de teléfono de Servicios para miembros

STAR/CHIP:	STAR+PLUS:	STAR Kids:
<b>1-800-783-5386</b>	<b>1-877-277-9772</b>	<b>1-844-590-4883</b>

Make sure you know where to get medical care when you need it. If you get sick or hurt, you have several options to get the care you need.



### 24/7 Nurse Advice Line

Medical professionals can answer your health questions and help set up doctor appointments.

Call for:

- Help caring for a sick child
- Help knowing if you should see your PCP
- Answers to health questions

Call us using the number listed on the back of your Superior Member ID card.



### Primary Care Provider (PCP)

Your PCP is your main provider. Call the office to schedule a visit if you don't need immediate medical care.

Make an appointment for:

- Vaccinations
- An annual wellness exam
- Help with colds, flus and fevers
- General advice about your overall health
- Care for ongoing health issues like asthma or diabetes



### Telehealth Services

Easy, 24-hour access to in-network providers for non-emergency health issues. Do it all by phone or video at no cost to you. Get medical advice, a diagnosis or a prescription from home.

Make an appointment for:

- Behavioral health\*
- Colds, flu and fevers
- Rash, skin conditions
- Sinuses, allergies
- Respiratory infections
- Pink eye

Telehealth and telemedicine services from Teladoc are available to you when your PCP's office is closed. Set up and activate your Teladoc account, so it's ready when you need it by calling 1-800-835-2362. Or visit [Teladoc.com/Superior](https://www.Teladoc.com/Superior).

\*Behavioral Health services are currently only offered through Teladoc. Behavioral Health services through Teladoc are only available to Superior members 18 years and older at this time.



### In-Network Urgent Care Center

Go to a nearby urgent care center if your illness or injury isn't life-threatening and your primary care provider's (PCP) office is closed.

Visit for:

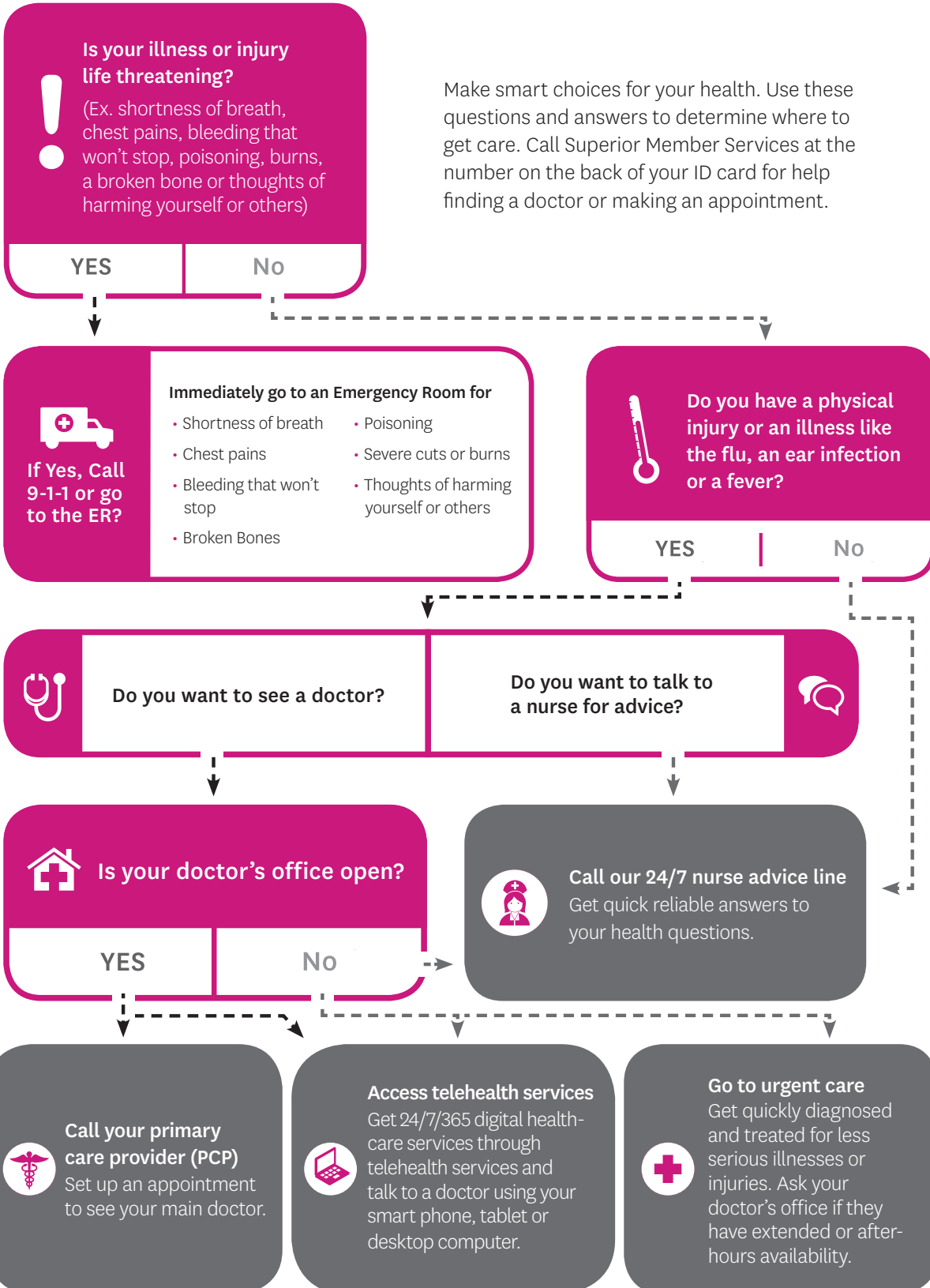
- Flu symptoms
- Ear infections
- High fevers
- Severe sprains, pulled muscles



### Emergency Room (ER)

Consider all of your options before going to the ER. Visit the ER if you're experiencing a life-threatening injury or illness.

## Where to Go for Care



## Adónde ir para recibir atención médica

Asegúrese de saber dónde obtener atención médica cuando la necesite. Si se enferma o lastima, tiene varias opciones para obtener la atención que necesita.



### Línea de asesoramiento de enfermería las 24 horas del día, los 7 días de la semana

Los profesionales médicos pueden responder sus preguntas relacionadas con la salud y ayudarlo a concertar citas médicas.

Llame si:

- Necesita ayuda para tratar a un niño enfermo
- Necesita ayuda para saber si debe consultar a su proveedor de atención primaria (PCP)
- Tiene preguntas relacionadas con la salud.

En cuyo caso debe comunicarse con los Servicios para miembros al número que aparece en la parte posterior de su tarjeta de identificación de miembro de Superior.



### El proveedor de atención primaria (PCP)

Su PCP es su proveedor principal. Si no necesita atención médica inmediata, llame al consultorio de su proveedor para programar una visita.

Programe una cita si necesita

- Vacunarse
- Hacerse un examen anual de bienestar
- Ayuda con resfriados, gripes o fiebre
- Asesoramiento general sobre su salud integral, o
- Atención por problemas de salud permanentes, como asma o diabetes.



### Servicios de telesalud

Fácil acceso las 24 horas a proveedores de la red para problemas de salud que no sean de emergencia. Reciba asesoramiento médico, un diagnóstico o una receta desde su hogar por teléfono o video y sin costo.

Programe una cita si necesita consultar por:

- Problemas relacionados con la salud del comportamiento\*
- Resfriados, gripe y fiebre
- Sarpullido, afecciones de la piel
- Sinusitis, alergias
- Conjuntivitis

Usted dispone de servicios de telesalud y telemedicina de Teladoc cuando el consultorio de su proveedor de atención primaria (PCP) está cerrado. Configure y active su cuenta de Teladoc llamando al 1-800-835-2362, para poder utilizarla cuando la necesite. O visite [teladoc.com/Superior](https://teladoc.com/Superior).

\*Actualmente, los servicios de salud del comportamiento se ofrecen solo a través de Teladoc. En este momento, los servicios de salud del comportamiento a través de Teladoc están disponibles únicamente para los miembros de Superior de 18 años o más.



### Centro de atención de urgencia de la red

Acuda a un centro de atención de urgencia cercano si presenta una afección o lesión que no es potencialmente mortal y el consultorio de su proveedor de atención primaria (PCP) está cerrado.

Concurra si presenta:

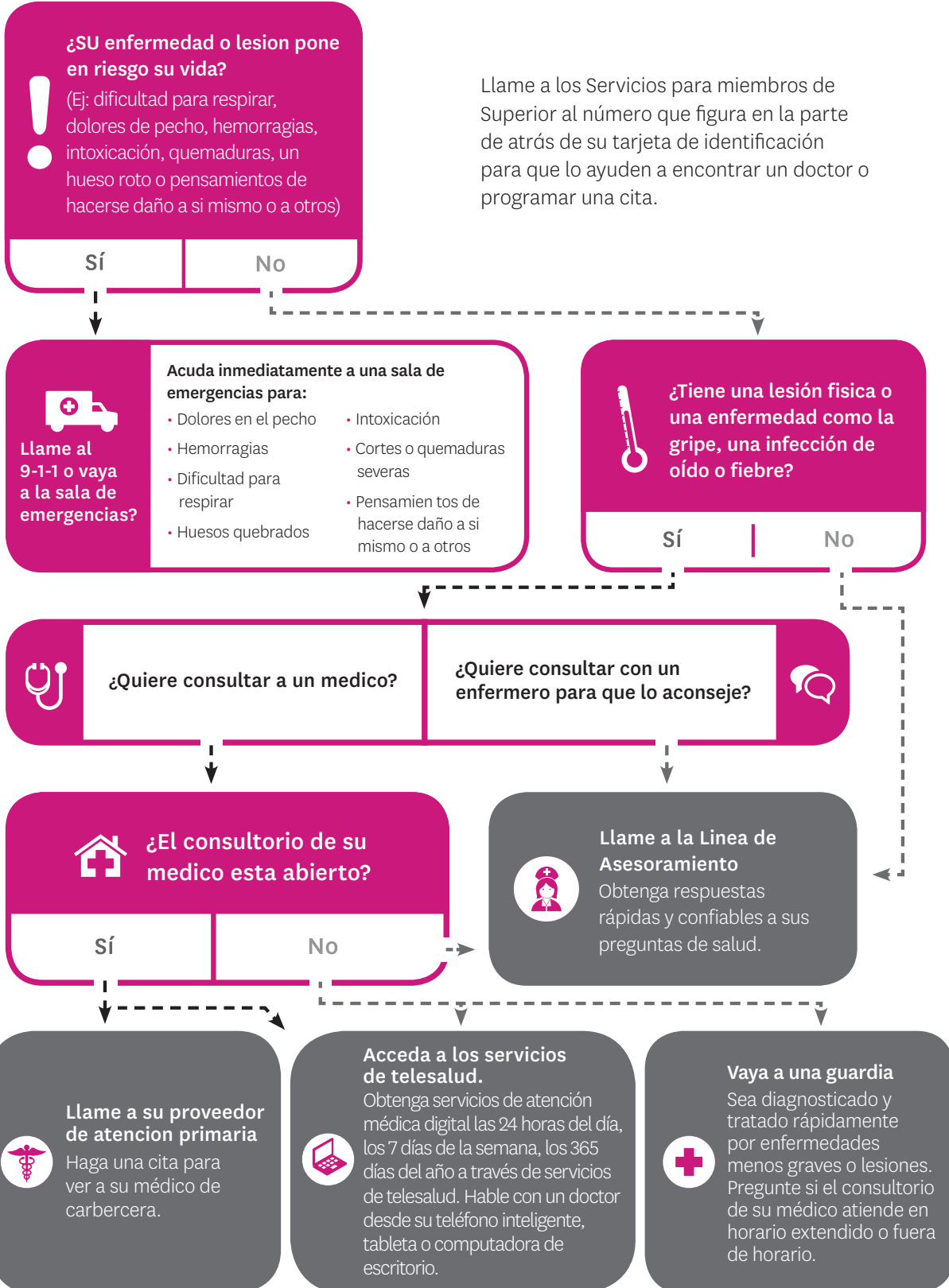
- Síntomas de gripe
- Infección de oído
- Fiebre alta
- Torceduras graves, distensión muscular



### Sala de emergencias (ER)

Evalúe todas sus opciones antes de concurrir a una ER. Acuda a una ER si presenta una lesión o afección potencialmente mortal.

## Adónde ir para recibir atención médica



## 5 Truths About Mental Health

Your mental health, also known as behavioral health, is part of the whole you. It's just as important as your physical health. Even if you're eating all your veggies, ignoring your mental well-being is ignoring your health.

Incorrect ideas about behavioral health issues may prevent people from getting support they need. Read on to learn five truths about mental health.

### **Mental health issues have nothing to do with your strength of character.**

The idea that mental health issues are a sign of weakness is harmful and untrue. These are medical disorders. Factors shaping mental health include genes and brain chemistry, injuries and diseases, trauma, high-stress jobs and home life, and family history. You cannot (and should not) "power through" mental health issues by pushing down symptoms. These things have a way of coming out, sometimes showing up as physical problems.

### **Many people have mental health issues but don't know it.**

In a given year, nearly 1 in 5 American adults will have a diagnosable mental health condition. And, at some point in their lives, 46 percent of Americans will meet the criteria for a diagnosable mental health condition; half of those people will develop conditions by the age of 14. That's a lot. But, because of mental health stigma and lack of awareness, many people don't realize why they are suffering.

### **Mental health issues can worsen if left untreated.**

Conditions often get worse with time. This is why it's so important to seek help early—and sometimes even when you're not sure you need it! Signs that you or someone you know may have a mental illness include:

- Feeling sad or depressed
- Trouble concentrating
- Extreme feelings (including fear, guilt, sadness or anger)
- Withdrawal from friends or activities
- Extreme mood changes
- Alcohol or drug abuse
- Unexplained hostility or violence
- Inability to cope with stress or your feelings
- Delusions, paranoia or hallucinations (such as hearing voices)
- Thinking about hurting yourself or others

### **You can improve your mental health (often without medications).**

Not all treatments involve medications. This is a common myth about seeking mental health support. Psychotherapy ("talk therapy") can be an effective tool for change for

many mental health issues. This often involves CBT, or cognitive behavioral therapy. CBT makes use of our brain's neuroplasticity. Neuroplasticity means we can actually rewire our own brains through changes in behavior. If you choose to try therapy, it's important to find a therapist who understands your culture and supports your journey to discovery and wellness. Trusting your therapist is a big part of success.

*Superior can help you find local mental health resources. Learn more by calling the Member Services number listed on the back of your Superior Member ID card.*

### **But there is nothing wrong with needing medications.**

Sometimes lifestyle changes and talk therapy are not enough to address mental health issues. In these cases, medication can play a role in treating mental disorders and conditions. This treatment may be ongoing or temporary. Work with your doctor about the best options for you.

*Untreated mental health issues make life harder than it has to be. If you have concerns, the best thing you can do for your health is reach out to a professional. If you want to check in on your mental well-being, it's easy to set up a Virtual Health visit with a behavioral health specialist.\* Visit [www.teladoc.com/Superior](http://www.teladoc.com/Superior) to learn how.*

\*Virtual behavioral health services are currently only offered through Teladoc. Behavioral Health services through Teladoc are only available to Superior members 18 years and older at this time.

Here are some questions to ask your doctor if you're worried about your mental health:

- I have some of these symptoms. Could I have a mental illness?
- What treatment is recommended?
- Do I need to see a psychiatrist?
- Do I need therapy?
- Can you recommend a counselor or therapist I could see?
- Is this a temporary problem or is it permanent?
- Will I need treatment for the rest of my life?
- What can I do at home to help me recover?
- How can I explain to other people the mental problem that I'm having?

For more information, visit the resources listed below:

[National Institute of Mental Health - Psychotherapies](#)  
[Mental Health America - Quick Facts And Statistics About Mental Health](#)  
[familydoctor.org - Mental Health Myths](#)  
[PsychCentral - How to Persuade Your Loved One to Seek Professional Help](#)



*We all have our struggles. You can use **myStrength** web and mobile tools as a safe space to practice healthy coping skills and strengthen your mind to be resilient—just like a muscle!*



## 5 verdades acerca de la salud mental

Su salud mental, también conocida como salud del comportamiento, es parte de su cuidado integral. Es tan importante como su salud física. Aunque coma todas las verduras que necesita su organismo, si ignora su bienestar mental, ignora su salud.

Las ideas erróneas sobre los problemas de salud del comportamiento pueden impedir que las personas reciban el apoyo que necesitan. Siga leyendo para conocer cinco verdades sobre la salud mental.

### Los problemas de salud mental no se relacionan en absoluto con la fortaleza del carácter.

La idea de que los problemas de salud mental son un signo de debilidad es perjudicial y falsa. Se trata de trastornos médicos. Los genes y la bioquímica del cerebro, las lesiones y enfermedades, los traumas, la vida familiar, los trabajos con un alto nivel de estrés y los antecedentes familiares son algunos de los factores que determinan la salud mental. No puede (ni debe) "sobreponerse" a los problemas de salud mental reprimiendo los síntomas. Estas represiones buscan la forma de salir a la luz y a veces se manifiestan a través de problemas físicos.

### Muchas personas tienen problemas de salud mental, pero lo desconocen.

Casi 1 de cada 5 adultos estadounidenses presentará una afección de salud mental diagnosticable en un año determinado. Y, en algún momento de sus vidas, el 46 por ciento de los estadounidenses cumplirá los criterios compatibles con una afección de salud mental diagnosticable; la mitad de esas personas desarrollarán trastornos antes de los 14 años. ¡Eso es muchísimo! Sin embargo, debido al estigma que conllevan los problemas de salud mental y a la falta de conciencia, muchas personas no comprenden el motivo de su sufrimiento.

### Los problemas de salud mental pueden empeorar si no se tratan.

Las afecciones a menudo empeoran con el tiempo. Por eso, es muy importante buscar ayuda pronto, ¡y a veces incluso cuando no está seguro de que la necesite! Estos son algunos de los signos que indican que usted o alguien que conoce podría tener una enfermedad mental:

- Sentirse triste o deprimido
- Dificultad para concentrarse
- Sentimientos extremos (incluidos el miedo, la culpa, la tristeza o la ira)
- Alejarse de amigos o dejar de hacer actividades
- Cambios extremos de estado de ánimo
- Abuso de alcohol o drogas
- Hostilidad o violencia inexplicables
- Incapacidad para lidiar con el estrés o los propios sentimientos
- Delirios, paranoia o alucinaciones (como oír voces)
- Pensar en lastimarse o lastimar a otros

### Puede mejorar su salud mental (con frecuencia sin medicamentos).

No todos los tratamientos implican el uso de medicamentos. Este es un mito frecuente asociado con la búsqueda de apoyo para la salud mental. La psicoterapia ("terapia conversacional") puede ser una herramienta eficaz que contribuye al cambio respecto de muchos de los problemas de salud mental. Por lo general, abarca la

terapia cognitivo conductual o CBT (por sus siglas en inglés). La CBT aprovecha la neuroplasticidad de nuestro cerebro. Esto significa que podemos reconfigurar nuestro propio cerebro a través de cambios en el comportamiento. Si decide probar con terapia, es importante que encuentre un terapeuta que comprenda su cultura y le brinde apoyo en su camino hacia el descubrimiento y el bienestar. Gran parte del éxito consiste en confiar en su terapeuta.

*Superior puede ayudarlo a encontrar recursos sobre la salud mental en su comunidad. Obtenga más información llamando a los Servicios para miembros al número que aparece en la parte posterior de su tarjeta de identificación de miembro de Superior.*

### Pero no tiene nada de malo recurrir a los medicamentos.

A veces los cambios en el estilo de vida y la terapia conversacional no son suficientes para abordar los problemas de salud mental. En estos casos, los medicamentos pueden cumplir una función en el tratamiento de los trastornos y las afecciones mentales. Los tratamientos pueden ser permanentes o transitorios. Hable con su médico sobre las mejores alternativas para usted.

*Los problemas de salud mental sin tratar dificultan la vida aún más. Si tiene inquietudes, lo mejor que puede hacer por su salud es ponerse en contacto con un profesional. Si desea consultar sobre su bienestar mental, es fácil programar una consulta de atención médica virtual con un especialista en la salud del comportamiento. Visite [www.teladoc.com/Superior](http://www.teladoc.com/Superior) para saber cómo hacerlo.*

\*Actualmente, los servicios de salud del comportamiento virtuales se ofrecen solo a través de Teladoc. En este momento, los servicios de salud del comportamiento a través de Teladoc están disponibles únicamente para los miembros de Superior de 18 años en adelante.

Estas son algunas preguntas para hacerle a su médico si está preocupado por su salud mental:

- Tengo algunos de estos síntomas. ¿Podría tener una enfermedad mental?
- ¿Qué tratamiento se recomienda?
- ¿Necesito consultar a un psiquiatra?
- ¿Necesito terapia?
- ¿Puede recomendarme algún orientador psicológico o terapeuta para consultar?
- ¿Es un problema temporal o permanente?
- ¿Necesitaré tratamiento por el resto de mi vida?
- ¿Qué puedo hacer en casa para facilitar mi recuperación?
- ¿Cómo puedo explicar a los demás el problema mental que estoy teniendo?

Para obtener más información, visite los recursos que se indican a continuación:

[Instituto Nacional de la Salud Mental - Psicoterapias](#)  
[Mental Health America - Datos generales y estadísticas sobre la salud mental](#)  
[familydoctor.org](http://familydoctor.org) - [Mitos de la Salud Mental](#)  
[PsychCentral](#) - [Cómo persuadir a su ser querido para que busque ayuda profesional](#)



*Todos tenemos nuestras luchas internas. Puede usar las herramientas web y móviles de **myStrength** en un entorno seguro para practicar habilidades que pueden ayudarlo a enfrentar problemas y fortalecer su mente en pos de desarrollar su resiliencia, ¡como si fuera un músculo!*

## How to Get the Most from Your Coverage: Pharmacy Benefits

### *Cómo aprovechar su cobertura al máximo: Beneficios de farmacia*

As our valued member, you have a number of services available to you. You get unlimited prescriptions through your Medicaid or CHIP coverage if you go to a drug store in Superior's network. However, some medications may not be covered through Medicaid or CHIP. If this is the case, a Superior drug store pharmacist can let you know and help you find an alternative medication that is covered. You can also ask your pharmacist, doctor, or clinic about what medications are covered, and what is best for you.

#### Get the most from your plan by knowing these pharmacy facts:

1. All drugs on the Texas Medicaid and CHIP formulary are covered.  
**Medicaid:** All drugs on the Texas Medicaid formulary are covered. However, some drugs are on the preferred drug list (PDL) and some are non-preferred. Non-preferred drugs may require your doctor to ask for pre-approval. Or, your doctor may need to prescribe a preferred drug.  
**CHIP:** All drugs on the Texas CHIP formulary are covered. Please note: Certain covered drugs on the Texas Medicaid and CHIP formularies may also have clinical criteria or quantity limits on them. Clinical criteria are steps placed on a drug to make sure it is safe and appropriate for you. If any of these steps are not met, your pharmacy will let you know your drug will require pre-approval. Quantity limits are maximum dosing limits placed on a drug to make sure the dose is safe and appropriate for you. If your prescribed dose exceeds the quantity limit, your pharmacy will let you know it will require pre-approval.
2. If your doctor cannot be reached to ask for pre-approval, you may be able to get an emergency supply of your medication. Please have your pharmacy call the pharmacy help desk for assistance.
3. You can find the latest Formularies, Quantity Limits and Clinical Criteria in place by visiting our [pharmacy benefits page](#). You can also call Member Services to find out if a drug is covered.
4. If you are having problems getting your medication filled, do not leave the drug store. Call the Member Services number listed on the back of your Superior Member ID card for help.

It's important that our members get the right prescription drug coverage and drug therapy. To learn more about your pharmacy benefits, visit our [pharmacy benefits page](#).

En su calidad de miembro, tiene numerosos servicios a su disposición. Si va a una farmacia de la red de Superior, podrá obtener medicamentos recetados sin límite a través de su cobertura de Medicaid o CHIP. No obstante, es posible que algunos medicamentos no estén cubiertos a través de Medicaid o CHIP. En ese caso, un farmacéutico de la red de Superior podrá informarle al respecto y brindarle ayuda para buscar un medicamento alternativo que sí esté cubierto. También puede preguntarle a su farmacéutico, médico o clínica acerca de cuáles medicamentos están cubiertos y cuál es el mejor para usted.

#### Aproveche su plan al máximo con estos datos de farmacia:

1. Todos los medicamentos de la lista de medicamentos Medicaid de Texas y Texas CHIP tienen cobertura.  
**Medicaid:** Todos los fármacos de la lista de medicamentos de Medicaid de Texas tienen cobertura. Sin embargo, algunos medicamentos están en la lista de medicamentos preferidos (PDL) mientras que otros son considerados no preferidos. Los medicamentos no preferidos pueden requerir que su médico solicite una autorización previa. O bien, es posible que su médico tenga que recetarle un medicamento preferido.  
**CHIP:** Todos los medicamentos de la lista de medicamentos de Texas CHIP tienen cobertura. Es posible además que ciertos medicamentos cubiertos en las listas de medicamentos de Medicaid de Texas y CHIP conlleven criterios clínicos o estén sujetos a límites de cantidad. Los criterios clínicos son pasos que se aplican a un medicamento para garantizar que sea seguro y adecuado para usted. Si no se cumple alguno de estos pasos, su farmacia le informará que el medicamento requiere una autorización previa. Los límites de cantidad son los límites máximos de dosis aplicables a un fármaco con el fin de garantizar que la dosis sea segura y adecuada para usted. Si la dosis recetada excede el límite de cantidad establecido, su farmacia le informará que requiere una autorización previa.
2. Si no se puede ubicar a su médico para solicitarle una autorización previa, es posible que se le provea un suministro de emergencia de sus medicamentos. Pida a su farmacia que llame a la mesa de ayuda de farmacia para recibir atención.
3. Puede encontrar las listas de medicamentos, los límites de cantidad y los criterios clínicos más recientes en nuestra [página de beneficios de farmacia](#). También puede llamar a los Servicios para miembros para averiguar si un medicamento tiene cobertura.
4. Si tiene problemas para abastecerse de sus medicamentos, no se vaya de la farmacia. Llame a los Servicios para miembros al número que aparece en la parte posterior de su tarjeta de identificación de miembro de Superior para obtener ayuda.

Es importante que nuestros miembros reciban la cobertura de medicamentos recetados y los tratamientos farmacológicos adecuados. Para obtener más información sobre sus beneficios de farmacia, visite [nuestra página de beneficios de farmacia](#).





# Superior HealthPlan Medical Ride Program

## Non-Emergency Medical Transportation

Superior’s Medical Ride Program provides transportation to non-emergency health-care appointments for members who have no other transportation options. Transportation services for Superior members are provided by SafeRide.

### We Can Help You Get There...It’s As Easy As 1, 2, 3

- 1 Call SafeRide at least two business days before you need your ride.  
1-855-932-2318
- 2 Have your Medicaid ID and your appointment information ready.
- 3 Receive reminders and be ready for your ride.



### Where Can I Get a Ride?\*

- Medical and dental appointments
- Behavioral health appointments
- Substance use disorder appointments
- Pharmacy

### What is Not Included in Superior’s Medical Ride Program?

- Emergency ambulance. You should always call 911 for emergencies.
- Rides to services not covered by Superior.
- Rides to providers who are not in Superior’s network.
- Rides that are not for a health-care visit, such as to the grocery store, shopping mall, movie theater.

### How Can I Find More Information Specific to My Situation?

Call Member Services to get more information about Superior’s Medical Ride Program.

### Important Phone Numbers

#### Medical Ride Line

SafeRide Appointments:	1-855-932-2318	8:00 a.m. – 5:00 p.m. Monday-Friday
SafeRide Where’s My Ride:	1-855-932-2319	5:00 a.m. – 7:00 p.m. Monday-Saturday
TTY:	7-1-1	

#### Superior Member Services

STAR:	1-800-783-5386	8:00 a.m. – 5:00 p.m. Monday-Friday
STAR Kids:	1-844-590-4883	8:00 a.m. – 5:00 p.m. Monday-Friday
STAR+PLUS:	1-877-277-9772	8:00 a.m. – 5:00 p.m. Monday-Friday
TTY:	1-800-735-2989	

*\*All rides must be to a provider in Superior’s network.  
For members who live in a nursing facility, most rides are arranged by the facility.  
Please note, this benefit excludes CHIP members.*

## Programa de Transporte Médico de Superior HealthPlan

*Transporte médico para casos de no emergencia*

El Programa de Transporte Médico de Superior proporciona servicios para concurrir a citas de atención médica sin carácter de emergencia a aquellos miembros que no dispongan de otras opciones de traslado. SafeRide es la empresa encargada de prestar los servicios de transporte para los miembros de Superior.

### Podemos ayudarlo a llegar a su destino con una facilidad increíble!

- 1 Llame a SafeRide al menos dos días hábiles antes de la fecha en que requiere el traslado. 1-855-932-2318
- 2 Tenga a mano su identificación de Medicaid y la información sobre su cita.
- 3 Reciba recordatorios y prepárese para su traslado.



### ¿Adónde puedo trasladarme?\*



Citas médicas y dentales



Citas para trastornos por consumo de sustancias



Citas de salud del comportamiento



Farmacia

### ¿Qué cosas no están incluidas en el Programa de Transporte Médico de Superior?

- Ambulancia para casos de emergencia. Siempre debe llamar al 911 para las emergencias.
- Traslados por servicios que no están cubiertos por Superior.
- Traslados a consultorios de proveedores que no forman parte de la red de Superior.
- Traslados que no sean para citas de atención médica, como hasta el supermercado, el centro comercial o el cine.

### ¿Cómo puedo conseguir más información sobre mi situación particular?

Llame a Servicios para miembros para obtener más información acerca del Programa de Transporte Médico de Superior.

### Números de teléfono importantes

#### Línea para los traslados médicos

Citas con SafeRide: 1-855-932-2318  
Where's My Ride de SafeRide: 1-855-932-2319  
TTY: 7-1-1

De lunes a viernes, de 8:00 a.m. a 5:00 p. m.  
De lunes a sábado, de 5:00 a.m. a 7:00 p. m.

#### Servicios para miembros de Superior

STAR: 1-800-783-5386  
STAR Kids: 1-844-590-4883  
STAR+PLUS: 1-877-277-9772  
TTY: 1-800-735-2989

De lunes a viernes, de 8:00 a.m. a 5:00 p. m.  
De lunes a viernes, de 8:00 a.m. a 5:00 p. m.  
De lunes a viernes, de 8:00 a.m. a 5:00 p. m.

*\*Todos los traslados deben ser a proveedores que se encuentren en la red de Superior. Para los miembros que viven en un centro geriátrico o de enfermería, la programación de la mayoría de los traslados está a cargo del centro.*

## Keeping Kids Healthy *Cómo mantener a los niños sanos*

Children change and grow quickly and it is important for them to see the doctor for a checkup every year. For CHIP members, this is called a well child checkup and for STAR members, a Texas Health Steps checkup.

At the appointment the doctor will make sure your child is healthy. They will check your child's height, weight, vision, hearing and more. You don't have to wait until your child is sick. Schedule a visit today and don't forget to ask the doctor if your child is due for any immunizations. These are shots that help protect kids from diseases like polio and measles. Some schools require children to have certain vaccines before they start school.

Staying current on checkups and shots is important to your health and those you love. Read [why you should be among the millions of adults who have been vaccinated](#). For more information on vaccines and immunizations, visit <https://www.cdc.gov/vaccines/index.html>.

Los niños cambian y crecen rápidamente y es importante que se realicen un chequeo médico todos los años. Para los miembros de CHIP, se llama chequeo de bienestar y para los miembros de STAR, se llama Pasos Sanos de Texas.

En la cita, el médico se asegurará de que el niño esté sano. El médico controlará la estatura, el peso, la visión y la audición de su hijo, entre otros aspectos. No tiene que esperar hasta que su hijo se enferme. Programe una visita hoy y no se olvide de preguntarle al médico si su hijo debe recibir alguna vacuna. Las vacunas ayudan a proteger a los niños de enfermedades como la polio y el sarampión. Algunas escuelas exigen que los niños tengan ciertas vacunas antes de comenzar las clases.

Estar al día con los chequeos médicos y las vacunas es importante para su salud y para sus seres queridos. Lea [por qué debe estar entre los millones de adultos que han sido vacunados](#). Para obtener más información sobre las vacunas y las inmunizaciones, visite <https://www.cdc.gov/vaccines/index.html>.



## New Options to Managing Your Digital Medical Records

### *Nuevas opciones para administrar su historia clínica digital*

A new 2021 federal rule makes it easier for Superior members to manage their health information when it is needed most. The Interoperability and Patient Access rule (CMS-9115-F) gives you control and easy access to your health information. Having your medical information in one place helps you and your providers understand your health better so you can make better decisions and improve your health outcomes. This information will follow you to any provider or health plan in the future.

The new rule makes it so you can easily find information on:

- Claims (paid and denied)
- Provider appointments
- Past test results
- Health status
- Your cost of care
- Specific parts of your clinical information
- Health-care providers
- Pharmacy directory data

#### What should I do now?

- **Find a trusted app.** Visit [My Health Application](#) for a list of apps that have attested to the CARIN Code of Conduct. This means they meet the strictest privacy and security guidelines.
- **Download the app.** Smartphone apps are available through the Google Play Store (Android) and the App Store (iOS), and web apps are available for computers.
- **Create your account.** Follow the directions in the app of your choice to sign up and link your health information.
- **Use your information to manage your health care.** Now you have the information you need to make the best health-care decisions for yourself.

[Read more about this rule and managing your digital medical records.](#)



Una nueva regla federal de 2021 facilita a los miembros de Superior la administración de la información acerca de su salud cuando más lo necesitan.

La regla de interoperabilidad y acceso de los pacientes (CMS-9115-F) le proporciona fácil control y acceso a la información relativa a su salud. Tener su información médica en un solo lugar les ayuda a usted y a sus proveedores a entender mejor su salud para que puedan tomar mejores decisiones y mejorar los resultados en ese sentido. Esta información estará disponible para cualquier proveedor o plan médico en el futuro.

La nueva regla se ha creado para que pueda encontrar fácilmente información sobre:

- Reclamos (pagos y denegados)
- Citas de proveedores
- Resultados de pruebas anteriores
- Su estado de salud
- El costo de su atención
- Partes específicas de su información médica
- Proveedores de atención médica
- Datos del directorio de farmacias

#### ¿Qué debo hacer ahora?

- **Encuentre una aplicación de confianza.** Visite [My Health Application](#) para obtener una lista de las aplicaciones que cumplen con el Código de conducta de CARIN, es decir, que cumplen con las pautas de privacidad y seguridad más estrictas.
- **Descargue la aplicación.** Las aplicaciones para teléfonos inteligentes están disponibles a través de Google Play Store (Android) y App Store (iOS), y las aplicaciones web están disponibles para computadoras.
- **Cree su cuenta.** Siga las instrucciones de la aplicación de su elección para registrarse y vincular su información de salud.
- **Use su información para administrar su atención médica.** Ahora tendrá la información que necesita para tomar las mejores decisiones de su propia atención médica.

[Lea más acerca de esta regla y cómo administrar su historia clínica digital.](#)

## 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 complaint 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 complaint in person or by mail, fax, or email. If you need help filing a complaint, 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 numero 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)।

<b>PERSIAN:</b>	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.
<b>GERMAN:</b>	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).
<b>GUJARATI:</b>	ધ્યાન આપો: જો તમે ગુજરાતી, ભાષા બોલતા છે 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)
<b>RUSSIAN:</b>	ВНИМАНИЕ: Если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода. Подзвонить за номером, вказаним на зворотній стороні Вашої членської картки Superior (номер телетайпу: 1-800-735-2989).
<b>JAPANESE:</b>	お知らせ：日本語でのサポートを無料に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
<b>LAOTIAN:</b>	ກາລຸນາໃຫ້ຄວາມສົນໃຈ: ຖ້າທ່ານເວົ້າພາສາ(ລາວ) ບໍ່ຮູ້ການຄວາມຊ່ອຍເຫຼືອພາສາມືໃຫ້ທ່ານໂດຍບໍ່ເສຍຄ່າ. ໃຫ້ໂທຫາເວກທີຢູ່ດ້ານຫຼັງຂອງ Superior ບັດລະມາຊິກທ່ານ (1-800-735-2989)



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



TEXAS  
Health and Human  
Services

TEXAS  STAR  
Your Health Plan ★ Your Choice

TEXAS  
STAR  PLUS  
Your Health Plan ★ Your Choice

TEXAS  
STAR  Kids  
Your Health Plan ★ Your Choice

 CHIP