



# WHOLE you

SPRING / PRIMAVERA 2023



## Table of Contents / Indice:

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

Caring for New Moms /  
Cuidados para las nuevas  
mamás ..... **4,5**

You Have Rights and  
Responsibilities / Sus  
derechos y  
responsabilidades ..... **6**

Defending Your Skin /  
Defender la piel ..... **7,8**

Online Health Resources  
for You / Recursos de salud  
por Internet para usted .. **9,10**

## Member Services Servicios para miembros:

STAR / CHIP:  
1-800-783-5386

STAR+PLUS: 1-877-277-9772

STAR Kids: 1-844-590-4883

## 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, the importance of prenatal and postnatal visits, tips on preventing skin cancer** and Superior's health and wellness **search tool called Krames**.

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 more information about Medicaid redetermination.

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

## 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, la importancia de las visitas prenatales y postnatales, consejos para prevenir el cáncer de piel** y la herramienta de búsqueda de salud y bienestar de Superior denominada **Krames**.

¿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 más información sobre la redeterminación de Medicaid.

Esperamos que disfrute de nuestra última edición y que le permita cuidarse en *todo sentido*.

Your Superior Medicaid coverage may expire soon. You can find out more in this newsletter and at [YourTexasBenefits.com](https://YourTexasBenefits.com).

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.*

Stress is a normal human reaction to situations your body finds to be overwhelming. 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 event 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](#).

# 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 \(PDF\)](#).

# Caring for New Moms

## *The connection between a mother and her child is a strong bond.*

*Becoming a mother can come with many emotions. Joy, stress, and even fear. But many new and expecting mothers run into complications. And a lot of these cases are preventable.*

They involve issues such as severe bleeding after childbirth, infections, and high blood pressure during pregnancy. The risk of these complications and others can all be reduced with the right prenatal and postnatal care.

**Prenatal care** is assistance that helps decrease risks during pregnancy and delivery. Regular visits help doctors monitor and identify any problems before they become serious. Babies of mothers who lack prenatal care have triple the chance of being born at a low birth weight. And low birth weight can lead to complications or death.

**Postnatal care** helps new mothers adjust to the physical, social, and psychological changes that result from giving birth. This period typically lasts six to eight weeks and involves getting proper rest, nutrition, and vaginal care as well as instructions on caring for your new baby. It can also help with postpartum depression, a depressive state that can occur after giving birth. In the United States, about 1 in 8 women experience symptoms of postpartum depression after giving birth.

It's for these reasons that women should make sure to attend their prenatal and postnatal visits with their doctor. The assistance and monitoring performed



during these visits is incredibly important to keep mothers and their babies healthy. Also, with Superior's Start Smart for Your Baby® program, we can help ensure your family gets the right help.

Talk to your doctor and ask what care is right for you. We want to help you and your baby grow and stay healthy. Visit [SuperiorHealthPlan.com/Pregnancy](https://www.superiorhealthplan.com/Pregnancy) or [Centers for Disease Control \(CDC\)](https://www.cdc.gov) for more information and options.

# Cuidados para las nuevas mamás

## **La conexión entre una madre y su hijo es un vínculo muy fuerte.**

**Convertirse en madre puede conllevar muchas emociones. Alegría, estrés e incluso miedo. Pero muchas nuevas y futuras madres se encuentran con complicaciones. Y muchos de estos casos son evitables.**

Se trata de problemas como hemorragias graves después del parto, infecciones e hipertensión durante el embarazo. El riesgo de estas complicaciones y de otras puede reducirse con los cuidados prenatales y postnatales adecuados.

**La atención prenatal** es la ayuda que contribuye a disminuir los riesgos durante el embarazo y el parto. Las visitas regulares ayudan a los médicos a controlar e identificar cualquier problema antes de que se agrave. Los bebés de madres que carecen de atención prenatal tienen el triple de posibilidades de nacer con bajo peso. Y el bajo peso al nacer puede provocar complicaciones o la muerte.

**La atención posnatal** ayuda a las nuevas madres a adaptarse a los cambios físicos, sociales y psicológicos que se derivan del parto. Este periodo suele durar de seis a ocho semanas y consiste en recibir el descanso, la nutrición y los cuidados vaginales adecuados, así como instrucciones sobre el cuidado del nuevo bebé. También puede ayudar con la depresión posparto, un estado depresivo que puede producirse después de dar a luz. En Estados Unidos, aproximadamente 1 de cada 8 mujeres experimenta síntomas de depresión posparto después de dar a luz.



Por estas razones, las mujeres deben asegurarse de acudir a las visitas prenatales y postnatales con su médico. La atención y el seguimiento que se realizan durante estas visitas son increíblemente importantes para mantener sanos a las madres y a sus bebés. Además, con el programa Start Smart for Your Baby<sup>®</sup> de Superior, podemos ayudar a garantizar que su familia reciba la ayuda adecuada.

Hable con su médico y pregúntele qué cuidados son los adecuados para usted. Queremos ayudarles a usted y a su bebé a crecer y mantenerse saludables. Visite [SuperiorHealthPlan.com/Pregnancy](http://SuperiorHealthPlan.com/Pregnancy) o los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) para obtener más información y opciones.



# 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 [SuperiorHealthPlan.com](http://SuperiorHealthPlan.com). Call [Member Services](#) at the number on the back of your Superior ID card 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 [SuperiorHealthPlan.com](http://SuperiorHealthPlan.com). Llame a [Servicios para miembros](#) al número que aparece en la parte trasera de su tarjeta de identificación de Superior y pida una copia impresa.

# 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 dudas sobre la atención que recibe, merece respuestas.***

En 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 relacionada con la salud específica 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.**



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

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