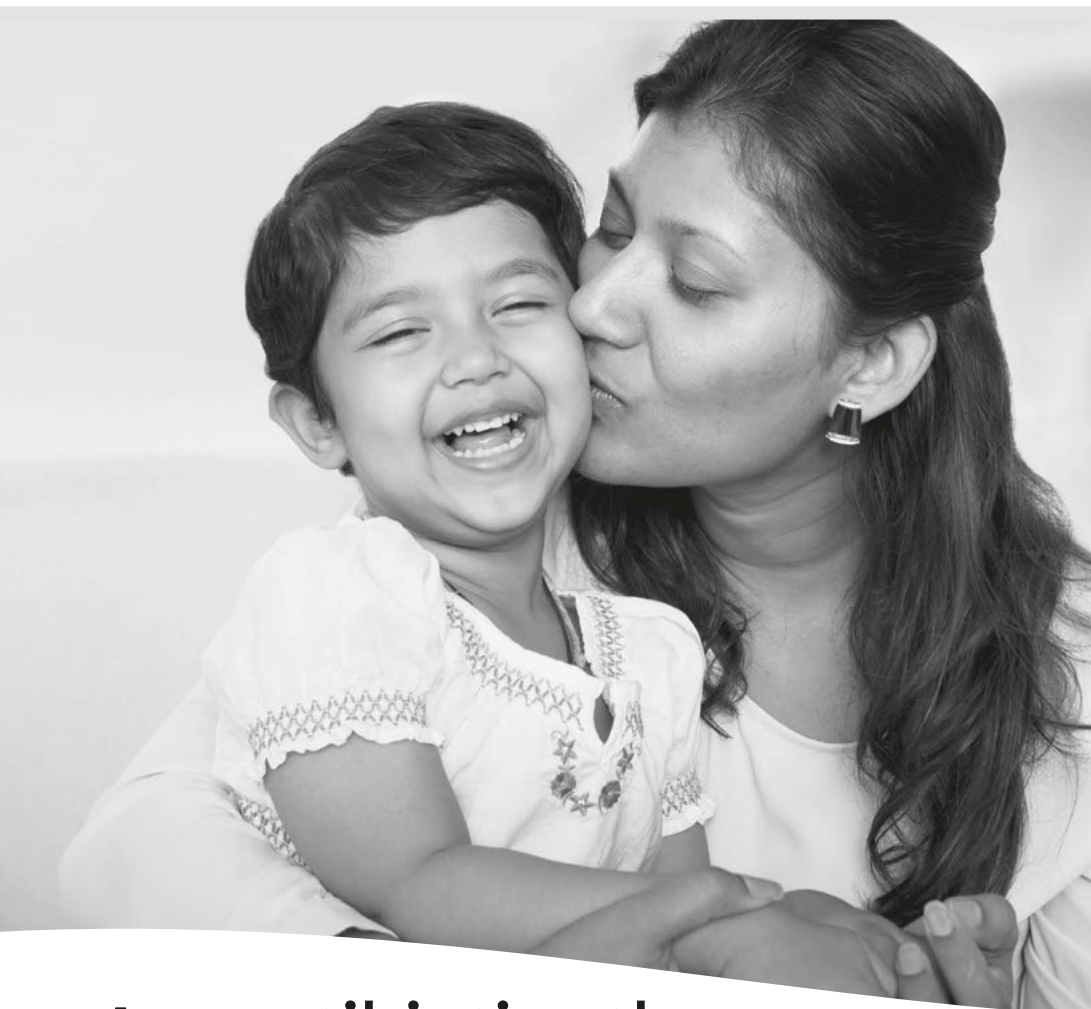


# Healthy Moves | Mejorar la salud



## Are antibiotics the right answer?

**Do you have kids?** Then you know there are many germs passed around this time of year. It seems there is always a flu, cold or infection popping up.

You want your kids to feel better quickly. You might think antibiotics are the best cure. Think again.

Antibiotics only help illnesses caused by bacteria. Most colds and flus come from a virus. That means antibiotics cannot cure them. Antibiotics can treat strep throat and whooping cough.

Discuss options with your doctor if you or your child does get sick. Help prevent you and your family from getting the flu by getting a flu shot.

## ¿Los antibióticos son la respuesta correcta?

**¿Tiene hijos?** Entonces sabe que muchos gérmenes acechan en esta época del año. Pareciera que siempre surge una gripe, un resfriado o una infección.

Usted quiere que sus hijos se sientan mejor rápidamente y quizás piense que los antibióticos son la mejor cura. Piense de nuevo.

Los antibióticos solo ayudan con las enfermedades causadas por bacterias. La mayoría de los resfriados y gripes provienen de un virus y eso significa que los antibióticos no pueden curarlos. Los antibióticos pueden curar la faringitis estreptocócica y la tos ferina.

Si usted o su hijo se enferman, consulte sus opciones con su médico. Cuide de usted y de su familia con una vacuna contra la gripe.

# A woman's health checklist

Women's health care is unique. Special attention is sometimes needed. Ask your doctor about these 3 important health screenings. They could save your life.

- 1. Mammogram:** This is an X-ray that looks for signs of breast cancer.
- 2. Pap test:** This test checks for cancer in your cervix or uterus.
- 3. Cholesterol test:** This blood test can tell you and your doctor a lot about your heart health.

Talk to your doctor about your health-care needs and tests you should schedule. Screenings can help doctors spot health problems early. They can also help prevent future health problems with proper treatment. Call Member Services if you need help finding a doctor or making an appointment.

Superior uses tools like the Healthcare Effectiveness Data and Information Set (HEDIS) to tell us if members are getting the care they need. Superior's goal is the National Quality Compass 75th percentile.



## Four facts about the flu shot

1. The flu shot is recommended for everybody over 6 months of age. It's the safest way to prevent the flu.
2. If you are pregnant, you should get the flu shot to protect you and your unborn baby.
3. The flu shot is available at no cost.
4. The flu shot changes every year. It is updated to fight the latest version of the flu.

If you need help getting a flu shot, call Member Services.

## About Superior HealthPlan

▪ **Need an appointment?** Doctors do their best to see you when you need to be seen. Superior wants you to know what to expect when making appointments. We want to ensure you get the care you need when you need it. When selecting a doctor, make sure they are in Superior's network. Your member handbook can help you understand the different types of care you may need. Below are general guidelines on when you can expect to get an appointment:

- Urgent care or sick visits within 24 hours
- Non-urgent or routine visits within 14 days
- Checkups and physicals for adults within 3 months
- Well-child checkups within 2 months
- Children with special needs within 21 days or 3 weeks
- Emergency care upon arrival

You should have to wait no longer than 15 minutes in the waiting room before being taken to the exam room. Call Member Services if you need help finding a doctor or have trouble getting an appointment.

- **We are online:** At [www.SuperiorHealthPlan.com](http://www.SuperiorHealthPlan.com) you can find a doctor, review special member benefits or see a list of covered medications. If you would like paper copies of anything on our site or your member handbook, call Member Services.
- **New technology:** We have a group of physicians and staff who regularly look at new services, treatments and drugs. This team reviews them to see if they are safe and provide good care for you.

SCREENING	HEDIS 2016 CY 2015	HEDIS 2015 CY 2014	GOAL
Breast Cancer Screening	51.99%	51.44%	66.02%
Cervical Cancer Screening	44.77%	57.18%	67.88%

# Lista de control de la salud de la mujer

La atención médica para la mujer es única. En ocasiones, es necesaria una atención especial. Pregúntele a su médico sobre estos tres exámenes importantes de salud, ya que podrían salvarle la vida.

- 1. Mamografía:** Se trata de una radiografía que busca signos de cáncer de mama.
- 2. Prueba de Papanicolaou:** Esta prueba detecta el cáncer en el cuello uterino o el útero.
- 3. Examen de colesterol:** Este análisis de sangre puede indicarle mucho a usted y a su médico acerca de la salud de su corazón.

Hable con su médico acerca de sus necesidades de atención médica y acerca de los exámenes que usted debe programar. Las pruebas de detección pueden ayudar a que los médicos descubran problemas de salud a tiempo. Con ellas, también puede ayudar a prevenir futuros problemas de salud al seguir un tratamiento adecuado. Si necesita ayuda para encontrar un médico o programar una cita, llame a Servicios para miembros.

Superior usa herramientas como el Conjunto de Datos e Información sobre la Efectividad de la Atención Médica (Healthcare Effectiveness Data and Information Set, HEDIS) para verificar que los miembros estén obteniendo la atención médica que necesitan. La meta de Superior es el percentil 75 del National Quality Compass.

# Cuatro datos acerca de la vacuna contra la gripe

1. La vacuna contra la gripe se le recomienda a todas las personas que tengan más de 6 meses de edad. Es la forma más segura de prevenir la gripe.
2. Si está embarazada, vacúnese contra la gripe para protegerse y proteger a su bebé nonato.
3. La aplicación de la vacuna contra la gripe está disponible de forma gratuita.
4. La vacuna de la gripe cambia cada año con la finalidad de luchar contra la versión más reciente de la gripe.

Si necesita ayuda para que le apliquen la vacuna de la gripe, llame a Servicios para miembros.

# Acerca de Superior HealthPlan

▪ **¿Necesita una cita?** Los médicos hacen todo lo posible por atenderlo cuando necesita que lo atiendan; En Superior velamos porque usted sepa qué esperar cuando programa una cita. Deseamos garantizar que usted reciba la atención que necesita, cuando la necesite. Cuando vaya a seleccionar a un médico, asegúrese de que esté dentro de la red de Superior. Su manual para miembros puede ayudarle a comprender los diferentes tipos de atención médica que podría necesitar. A continuación se presentan las referencias generales sobre cuándo puede aspirar a obtener una cita:

- **Atención de emergencia o consultas por enfermedad en un plazo de 24 horas**
- **Visitas por casos que no son de emergencia o visitas de rutina en un plazo de 14 días**
- **Revisiones y exámenes físicos para adultos en un plazo de 3 semanas**
- **Revisiones de rutina para niños en un plazo de 2 semanas**
- **Niños con necesidades especiales en un plazo de 21 días o 3 semanas**
- **Atención de emergencia al llegar al centro de atención médica**

No debería esperar más de 15 minutos en la sala de espera antes de que le lleven a la sala de examen. Si necesita ayuda para encontrar un médico o programar una cita, llame a Servicios para miembros.

- **Estamos en línea:** En [www.SuperiorHealthPlan.com](http://www.SuperiorHealthPlan.com), usted puede encontrar un médico, revisar los beneficios especiales para miembros o ver una lista de medicamentos que cubre el seguro médico. Si desea obtener copias impresas de cualquier material que esté en nuestra página web o en su manual de miembro, llame a Servicios para miembros.
- **Nueva tecnología:** Tenemos un grupo de médicos y personal que regularmente revisa nuevos servicios, tratamientos y medicamentos. Este equipo los evalúa para ver si son seguros y así brindarle una atención de calidad.

PRUEBA DE DETECCIÓN	HEDIS 2016: Año calendario 2015	HEDIS 2015: Año calendario 2014	META
Prueba para detectar cáncer de seno	51.99%	51.44%	66.02%
Prueba para detectar cáncer de cuello uterino	44.77%	57.18%	67.88%

## Quality care

Superior's Quality Improvement (QI) department sets quality standards and goals to improve the quality of health care and services that are provided to our members. We also work to improve women's health and help members take control of their diabetes. Every year, Superior uses a survey called CAHPS to measure our members' health-care experience. CAHPS stands for Consumer Assessment of Healthcare Providers and Systems. The 2016 survey results are listed below.

To learn more about the QI program or progress made toward our Quality and Performance Improvement (QAPI) goals, call Superior Member Services or visit our website at [www.SuperiorHealthPlan.com](http://www.SuperiorHealthPlan.com).

## Atención de calidad

El departamento para el Mejoramiento de la Calidad (Quality Improvement, QI) de Superior establece estándares de calidad y objetivos para mejorar la calidad de la atención médica y de los servicios que se proporcionan a nuestros miembros. También trabajamos para mejorar la salud de la mujer y ayudamos a que los miembros tomen el control de su diabetes. Cada año, Superior utiliza una encuesta llamada CAHPS para medir la experiencia de atención médica de nuestros miembros. Las siglas de la encuesta CAHPS significan Evaluación del consumidor de proveedores y sistemas de atención médica (Consumer Assessment of Healthcare Providers and Systems). Los resultados de la encuesta de 2016 se presentan a continuación.

Para saber más acerca del programa de mejoramiento de la calidad o el progreso logrado con respecto a las metas de nuestro Mejoramiento de Calidad y Desempeño, llame a Servicios para miembros de Superior o visite nuestra página web [www.SuperiorHealthPlan.com](http://www.SuperiorHealthPlan.com).

CATEGORY / CATEGORIA	ADULTS / ADULTOS	GOAL / META	CHILD / NIÑOS	GOAL / META
Getting Needed Care Recibir la atención necesaria	76.7%	84.7%	85.7%	87.83%
Getting Care Quickly Recibir la atención rápidamente	77.6%	83.9%	89.7%	92.3%
Health Plan Customer Service Servicio al cliente del plan de salud	87.5%	88.7%	91.2%	89.43%
Coordination of Care Coordinación de la atención médica	80.1%	84.1%	81.6%	84.38%
Rating of Personal Doctor Calificación del médico personal	76.1%	66.4%	90.5%	76.74%
Rating of Specialist Calificación del especialista	85.1%	68.6%	94.3%	73.91%

### SUPERIOR HEALTHPLAN

2100 South IH-35  
Suite 200  
Austin, TX 78704

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

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

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

**STAR/CHIP 1-800-783-5386**

**STAR MRSA 1-877-644-4494**

**CHIP RSA 1-800-820-5685**

**STAR+PLUS 1-866-516-4501**

**STAR Kids 1-844-590-4883**

Published by Manifest LLC. © 2016. All rights reserved. No material may be reproduced in whole or in part from this publication without the express written permission of the publisher. The information in this publication is intended to complement—not take the place of—the recommendations of your health-care provider. Consult your physician before making major changes in your lifestyle or health-care regimen. Manifest makes no endorsements or warranties regarding any of the products and services included in this publication or its articles.

Publicado por Manifest LLC. Derechos de autor, © 2016. Se reservan todos los derechos. Ningún material de esta publicación podrá reproducirse en su totalidad o en parte sin el permiso expreso y por escrito de la casa editorial. El propósito de la información de esta publicación es de complementar—y no reemplazar—las recomendaciones de su proveedor de atención médica. Consulte a su doctor antes de hacer cualquier cambio importante a su estilo de vida o régimen de cuidado de su salud. Manifest no hace recomendaciones ni da garantías respecto a ningún producto o servicio mencionado en esta publicación o en los artículos.



SHP\_20163728  
TXC\_H