

Healthy Moves | Mejorar la salud



What's your asthma action plan?

Do you have asthma? It's a disease that makes breathing difficult. If you have it, you should also have an asthma action plan. This is a plan you and your doctor make. The plan may show:

- What activities, allergens or irritants trigger your asthma
- What medicines you take
- When to take them
- What to do if your symptoms get worse

An asthma action plan can help you decide when you need to take quick-relief medicine. It can also help you decide when to call **911** or go to the emergency room.

Disease management can help you manage long-term illnesses like asthma. Talk to your doctor. Or call Superior HealthPlan Member Services to learn more.

Member Services Phone Numbers

(Números de teléfono de Servicios para miembros)

STAR/CHIP **1-800-783-5386** ■ STAR+PLUS **1-866-516-4501**

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

¿Cuál es su plan de acción contra el asma?

¿Tiene asma? Es una enfermedad que dificulta la respiración. Si tiene asma, también debería tener un plan de acción contra ella. Usted y su médico pueden elaborar un plan. El plan debe indicar:

- Cuáles son las actividades, alérgenos o agentes irritantes que provocan el asma
- Qué medicamentos toma
- Cuándo tomarlos
- Qué hacer si los síntomas empeoran

Un plan de acción contra el asma puede ayudarlo a decidir cuándo necesita tomar un medicamento de alivio inmediato. También puede ayudarlo a decidir cuándo llamar al **911** o ir a la sala de emergencias.

El manejo de enfermedades puede ayudarlo a controlar una enfermedad a largo plazo como el asma. Hable con su médico. O comuníquese con Servicios para miembros de Superior HealthPlan para obtener más información.



Know **your rights**

Did you know you have rights as a member? You have the right to:

- Get easy-to-understand information about your health plan
- Respect, dignity, privacy, confidentiality and nondiscrimination
- Ask questions and get answers about anything you do not understand
- Participate in your health-care decisions
- File an appeal or complaint

Some of your responsibilities include:

- Asking questions if you don't understand your rights
- Keeping scheduled appointments
- Sharing information about your health with your primary care doctor
- Learning and following Medicaid's and Superior's rules
- Being involved by working with your provider to decide what treatments are best for you

Knowing your rights and responsibilities is important. Your rights are what you can always expect from Superior, and your responsibilities are what Superior expects from you. You can read all of your rights and responsibilities in your member handbook found on our website, **SuperiorHealthPlan.com**.

The right care for the right age

If your child is approaching 18 years old, it may be time to switch to an adult doctor. As children grow, their health-care needs change. It is important to make sure they are seeing the right doctor for their age. Talk with your child's current doctor, who can help you decide if he or she needs a new doctor. You can also call Member Services to help you find the right doctor for your child.

Is your medication covered?

Superior wants members to get high-quality and cost-effective medications. We also want to make sure you get the right treatment for your condition. Not all drugs are covered. Some drugs may need to be approved before they are prescribed.

The Preferred Drug List (PDL) will tell you which drugs Superior covers. The list is updated regularly. You can find a copy at txvendordrug.com/formulary/prior-authorization/preferred-drugs. You can also call Superior Member Services to find out if a drug is covered.

Your doctor or pharmacist can help you review the PDL. He or she can help you understand your medications.



photos by Getty Images



Conozca sus derechos

¿Sabía usted que tiene derechos como miembro? Tiene derecho a:

- Obtener información fácil de entender sobre su plan de salud
- Respeto, dignidad, privacidad, confidencialidad y no discriminación
- Hacer preguntas y obtener respuestas sobre cualquier duda
- Participar en sus decisiones de atención médica
- Presentar una apelación o una queja

Algunas de sus responsabilidades incluyen:

- Hacer preguntas si no comprende sus derechos
- Asistir a sus citas programadas
- Compartir información acerca de su salud con su médico de atención primaria
- Conocer las siguientes normas sobre Superior y Medicaid
- Trabajar con su proveedor para decidir qué tratamientos son los mejores para usted

Es importante conocer sus derechos y responsabilidades. Sus derechos son los que siempre puede esperar de Superior y sus responsabilidades son lo que Superior espera de usted. Puede leer todos sus derechos y responsabilidades en su manual para miembros en nuestro sitio web, **SuperiorHealthPlan.com**.

La atención apropiada para una edad determinada

Si su hijo está llegando a los 18 años de edad, quizá haya llegado el momento de cambiar a un médico para adultos. A medida que los niños crecen, sus necesidades de atención médica cambian. Es importante garantizar que visiten el médico adecuado para su edad. Hable con el médico actual de su hijo, ya que puede ayudarlo a decidir si su hijo necesita otro médico. También puede llamar a Servicios para miembros para ayudarlo a conseguir el médico adecuado para su hijo.

¿Están cubiertos sus medicamentos?

Superior desea que los miembros obtengan medicamentos de alta calidad y económicos. También queremos asegurarnos de que reciba el tratamiento adecuado para su enfermedad. No todos los medicamentos están cubiertos. Algunos medicamentos deben ser aprobados antes de que sean prescritos.

La Lista de Medicamentos Preferidos (Preferred Drug List, PDL) le indicará cuales son los medicamentos que cubre Superior. La lista se actualiza de forma regular. Puede encontrar una copia en txvendordrug.com/formulary/prior-authorization/preferred-drugs. También puede llamar a Servicios para miembros de Superior para consultar si cubre un medicamento.

Su médico o farmacéutico puede ayudarlo a revisar la PDL. Puede ayudarlo a comprender sus medicamentos.



photos by Getty Images

SUPERIOR HEALTHPLAN

5900 E. Ben White Blvd.
Austin, TX 78741

SuperiorHealthPlan.com
Facebook.com/SuperiorHealthPlan

PRSRT STD
U.S. POSTAGE
PAID
Stevens Point, WI
Permit #422

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

STAR/CHIP 1-800-783-5386

STAR+PLUS 1-866-516-4501

STAR Kids 1-844-590-4883

Published by Manifest LLC. © 2018. 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, © 2018. 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.



TEXAS
STAR
Your Health Plan ★ Your Choice

TEXAS
STAR
PLUS
Your Health Plan ★ Your Choice

TEXAS
STAR
Kids
Your Health Plan ★ Your Choice



SHP_20184428
TXC_H

3 ways we can help you

Superior can help you manage your health. Here are three services we offer our members.

- 1. Rides to medical appointments.** Please remember to call at least 48 hours before you need a ride.
- 2. Care Management.** Are you living with many illnesses, or do you have a complex condition such as cancer? Care Management teams can help you learn how to care for yourself. The team can also help you get the best care possible.
- 3. Start Smart for Your Baby.[®]** This program is for women who are pregnant or just had a baby. It offers support, advice and other help.

To learn more about these services, call Superior Member Services.

Podemos ayudarle de 3 maneras

Superior puede ayudarlo a controlar su salud. Aquí tenemos tres servicios que ofrecemos a nuestros miembros.

- 1. Transporte a las citas médicas.** Recuerde llamar por lo menos 48 horas antes de necesitar un transporte.
- 2. Administración de la Atención.** ¿Padece de muchas enfermedades, o tiene alguna afección compleja, tal como cáncer? Nuestros equipos de administración de la atención pueden ayudarle a aprender a cuidarse. El equipo también puede ayudarle a obtener el mejor cuidado posible.
- 3. Start Smart for Your Baby.[®]** Este es un programa para mujeres que están embarazadas o que acaban de tener un bebé. Ofrece apoyo, consejos y otras ayudas.

Comuníquese con Servicios para miembros de Superior para obtener más información.

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 grievance 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 grievance in person or by mail, fax, or email. If you need help filing a grievance, 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 número al dorso de su tarjeta de identificación Superior (TTY: 1-800-735-2989).

SPANISH: ATENCIÓN: Si usted habla español, disponemos de servicios lingüísticos gratuitos para usted. Llame al número al dorso de su tarjeta de identificación Superior (TTY: 1-800-735-2989).

VIETNAMESE: XIN LŨU 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)।

PERSIAN:	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.
GERMAN:	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).
GUJARATI:	ધ્યાન આપો: જો તમે ગુજરાતી, ભાષા બોલતા હો 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)
RUSSIAN:	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).
JAPANESE:	お知らせ：日本語でのサポートを無料で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
LAOTIAN:	ກາລຸນາໃຫ້ຄວາມສົນໃຈ: ຖ້າທ່ານເວົ້າພາສາ(ລາວ) ບໍ່ຮູ້ການຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອພາສາມີໃຫ້ທ່ານໂດຍບໍ່ເສຍເງິນ. ໃຫ້ໂທຫາເລກທີ່ຢູ່ດ້ານຫຼັງຂອງ Superior ບັດຊະມາຊິກທ່ານ (1-800-735-2989)