



**superior  
healthplan**™

# SPOTLIGHT *on* HEALTH

## Diabetes

La diabetes es una condición de salud que afecta la forma en que su cuerpo convierte los alimentos en energía. Su cuerpo descompone la mayoría de los alimentos y los convierte en azúcar. Cuando el azúcar en la sangre aumenta, le indica al páncreas que libere insulina. Cuando sufre de diabetes, el cuerpo no produce suficiente insulina o no puede usarla tan bien como debería. Con el tiempo, esto puede causar problemas de salud. Controlar la diabetes y mantener los niveles de azúcar en la sangre dentro del rango recomendado por su proveedor de atención primaria (PCP) puede ser un desafío. En esta edición de Consejos básicos sobre la salud de Superior HealthPlan STAR+PLUS Medicare-Medicaid Plan (MMP), aprenderá sobre las acciones diarias que pueden ayudar a controlar la diabetes. Obtenga más información en el interior.



## *Enfoque en la salud*

## Diabetes

Diabetes is a health condition that affects how your body turns food into energy. Your body breaks down most food into sugar. When your blood sugar goes up, it signals your pancreas to release insulin. With diabetes, your body does not make enough insulin or cannot use it as well as it should. Over time, this may cause health problems. Managing your diabetes and keeping your blood sugar levels within the range recommended by your primary care provider (PCP) can be challenging. In this Superior HealthPlan STAR+PLUS Medicare-Medicaid Plan (MMP) Spotlight on Health Issue you will learn about daily actions that can help manage your diabetes. Find more inside.

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

SHP\_20239610

H6870\_MMP\_SHP\_20239610 Approved 05232023

# DIABETES

According to the Centers for Disease Control and Prevention (CDC), more than 133 million Americans are living with diabetes or prediabetes. There are three main types of diabetes: type 1, type 2 and gestational diabetes (diabetes while pregnant). Talk to your PCP if you are at risk for diabetes or if you have already been diagnosed with one of the three diabetes types discussed above. Each type of diabetes will have its own treatment plan and may need health screenings such as the A1C test. There is not a cure for diabetes yet, but there are certain lifestyle changes that can help you manage this disease.

Add these four tips to your daily routine to help manage your diabetes:

- Check your **blood sugar levels** several times a day as directed by your **PCP**. Keep a record of your numbers to share during your next appointment.
- Stay on top of your **medications**. Take the **prescribed** amount even when you are feeling good.
- Fit in at least **thirty** minutes a day, five days a week of moderate **movement**, such as brisk **walking**.
- Eat **healthy** foods that give you the nutrition you need and help your blood **sugar** stay in your target range.



**Exercise your mind! Try out the word search puzzle and find the ten bolded words from the tips above.**

If you have type 2 diabetes and want to change your health, Superior STAR+PLUS MMP offers the Virta program. Virta is very different from other diabetes treatments as it teaches you how to change your diet so that your body burns fat for energy. This lowers your blood sugar and need for diabetes medication. For more information and to learn how to get started either go to [virtahealth.com/join/mmp-tx](http://virtahealth.com/join/mmp-tx) or call the Member Services number listed below.

Source: The Centers for Disease Control and Prevention (CDC)



If you have questions about managing your diabetes or need to find a PCP, please call **Member Services at 1-866-896-1844 (TTY: 711)**. Hours are from **8 a.m. to 8 p.m.**, Monday through Friday. After hours, on weekends and on holidays, you may be asked to leave a message. Your call will be returned within the next business day.

Superior HealthPlan STAR+PLUS Medicare-Medicaid Plan (MMP) is a health plan that contracts with both Medicare and Texas Medicaid to provide benefits of both programs to enrollees.

# DIABETES

Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), más de 133 millones de estadounidenses viven con diabetes o prediabetes. Hay tres tipos principales de diabetes: tipo 1, tipo 2 y diabetes gestacional (diabetes durante el embarazo). Hable con su PCP si está en riesgo de padecer diabetes o si ya le han diagnosticado uno de los tres tipos de diabetes mencionados anteriormente. Cada tipo de diabetes tendrá su propio plan de tratamiento y puede necesitar exámenes de salud como la prueba de A1C. Todavía no existe una cura para la diabetes, pero hay ciertos cambios en el estilo de vida que pueden ayudarle a controlar esta enfermedad.



Agregue estos cuatro consejos a su rutina diaria para ayudar a controlar su diabetes:

- Controle sus **niveles** de azúcar en la **sangre** varias veces al día, según las indicaciones de su **PCP**. Mantenga un registro de sus números para compartir durante su próxima cita.
- Asegúrese de tomarse sus **medicamentos**. Tome la cantidad **recetada** incluso cuando se sienta bien.
- Incluya al menos **treinta** minutos al día, cinco días a la semana de **movimiento** moderado, como **caminar** a paso ligero.
- Coma alimentos **saludables** que le brinden la nutrición que necesita y ayuden a que su nivel de **azúcar** en la sangre se mantenga dentro del rango objetivo.

**¡Ejercite su mente! Pruebe el rompecabezas de búsqueda de palabras y encuentre las diez palabras en negrita de los consejos anteriores.**

Fuente: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC)

Si padece diabetes tipo 2 y desea cambiar su salud, Superior STAR+PLUS MMP ofrece el programa Virta. Virta es muy diferente a otros tratamientos para la diabetes, ya que le enseña cómo cambiar su dieta para que su cuerpo quemara grasa para obtener energía. Esto disminuye el nivel de azúcar en sangre y la cantidad de medicamentos necesarios. Para obtener más información y aprender cómo comenzar, visite [virtahealth.com/join/mmp-tx](http://virtahealth.com/join/mmp-tx) o llame al número de Servicios para miembros que se indica a continuación.



Si tiene preguntas sobre el control de su diabetes o necesita encontrar un PCP, llame a **Servicios para Miembros al 1-866-896-1844 (TTY: 711)**. Nuestro horario de atención es de lunes a viernes, de **8:00 a. m. a 8:00 p. m.** Fuera del horario de atención, los fines de semana y los días festivos, es posible que se le pida que deje un mensaje. Le devolveremos la llamada en el transcurso del siguiente día hábil.

Superior HealthPlan STAR+PLUS Medicare-Medicaid Plan (MMP) es un plan de salud que tiene contratos con Medicare y Medicaid de Texas para proporcionar beneficios de ambos programas a las personas inscritas.



superior  
healthplan™

1575 N. Resler Drive  
El Paso, TX 79912

# SPOTLIGHT on HEALTH

## Enfoque en la salud

Health and wellness or prevention information.  
Información de salud y bienestar o prevención.

2023 / ISSUE 2 / EDICIÓN 2

If you want to learn more tips for controlling your diabetes or other health topics such as reducing stress, seasonal allergies, etc., check out the *Health Tips* video playlist available on our YouTube channel today by scanning the following QR code:



*Si desea obtener más consejos para controlar su diabetes u otros temas de salud, como reducir el estrés, las alergias estacionales, etc., consulte la lista de reproducción de videos de Consejos de salud disponible en nuestro canal de YouTube hoy mismo escaneando el código QR a continuación:*

As a Superior STAR+PLUS MMP member, you have options to get the care you need. Navigating how to find the right care and understanding the services that you have access to can be difficult or confusing. From assistance on finding a PCP or after-hours care options to tackling a long-term health concern, Superior STAR+PLUS MMP is here to help.

Here are three resources that you can start using today:

- 1. Finding a provider:** Navigate to our website at [mmp.SuperiorHealthPlan.com](https://mmp.SuperiorHealthPlan.com), click on the top bar titled “Find a Doctor Or Pharmacy” and follow the steps to start your provider search.
- 2. Nurse Advice Call Line:** Call **1-866-896-1844 (TTY: 711)** available **24 hours a day, 7 days a week, 365 days a year** for guidance on health-related questions and information on treatment options.
- 3. Service coordination:** Call **1-855-772-7075 (TTY: 711)** available **8 a.m. to 5 p.m.**, Monday through Friday for help in managing all of your providers and services.

Como miembro de Superior STAR+PLUS MMP, usted tiene opciones para obtener la atención que necesita. Navegar cómo encontrar la atención adecuada y comprender los servicios a los que tiene acceso puede ser difícil o confuso. Desde ayuda para encontrar un PCP u opciones de atención fuera del horario de atención hasta abordar un problema de salud a largo plazo, Superior STAR+PLUS MMP está aquí para ayudarle.

Estos son tres recursos que puede empezar a utilizar hoy:

- 1. Cómo encontrar un proveedor:** Navegue a nuestro sitio web en [mmp.SuperiorHealthPlan.com](https://mmp.SuperiorHealthPlan.com), haga clic en la barra superior titulada “Encontrar un médico o farmacia” (“Find a Doctor Or Pharmacy”) y siga los pasos para iniciar la búsqueda de su proveedor.
- 2. Línea telefónica de asesoramiento de enfermería:** Llame al **1-866-896-1844 (TTY: 711)** disponible **las 24 horas del día, los 7 días de la semana, los 365 días del año** para obtener orientación sobre cuestiones relacionadas con la salud e información sobre las opciones de tratamiento.
- 3. Coordinación de servicios:** Llame al **1-855-772-7075 (TTY: 711)** disponible de **8 a.m. a 5 p.m.**, de lunes a viernes para ayudar a gestionar todos sus proveedores y servicios.