



superior
healthplan™

SPOTLIGHT *on* HEALTH

Cómo controlar la presión arterial alta

Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), la hipertensión, más comúnmente conocida como presión arterial alta, afecta a un tercio de todos los adultos en los Estados Unidos. La presión arterial alta aumenta el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares, dos de las principales causas de muerte para los estadounidenses. Sin embargo, menos de la mitad de las personas con presión arterial alta la controlan. En esta edición de Consejos básicos sobre la salud de Superior HealthPlan STAR+PLUS Medicare-Medicaid Plan (MMP), aprenderá consejos que pueden ayudarle a mantener su presión arterial dentro de un rango saludable. Obtenga más información en el interior.



Enfoque en la salud

Controlling High Blood Pressure

According to the Centers for Disease Control and Prevention (CDC), hypertension, more commonly known as high blood pressure, affects one-third of all adults in the United States. High blood pressure increases the risk for heart disease and stroke, two leading causes of death for Americans. However, less than half of the people with high blood pressure have it under control. In this Superior HealthPlan STAR+PLUS Medicare-Medicaid Plan (MMP) Spotlight on Health Issue, you will learn tips that may help keep your blood pressure in a healthy range. Find out more inside.

mmp.SuperiorHealthPlan.com

SHP_20239611

H6870_MMP_SHP_20239611 Approved 06122023

CONTROLLING HIGH BLOOD PRESSURE

High blood pressure can cause serious health problems without showing any warning signs. By living a healthier lifestyle, you can help keep your blood pressure in the right range. Practice the following habits:



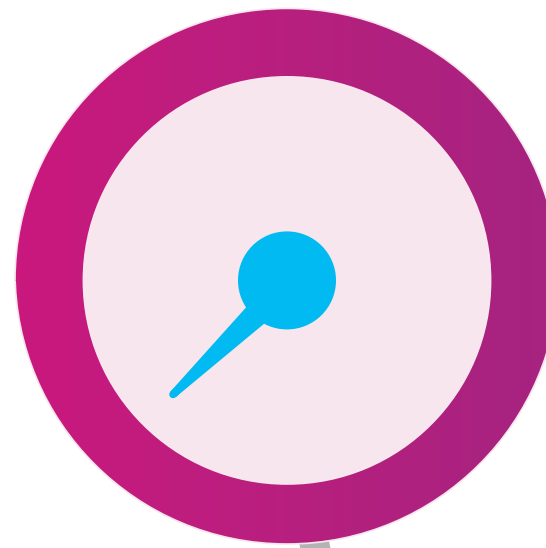
Be physically active. It is recommended that adults get at least 2 hours and 30 minutes of moderate exercise, such as brisk walking, every week.

Realice actividad física. Se recomienda que los adultos hagan al menos 2 horas y 30 minutos de ejercicio moderado, como caminar a paso ligero, cada semana.



Eat a healthy diet. Lessen the amount of salt (sodium) you are consuming and introduce foods rich in potassium, fiber and protein.

Mantenga una dieta saludable. Disminuya la cantidad de sal (sodio) que está consumiendo e introduzca alimentos ricos en potasio, fibra y proteína.



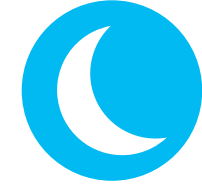
CÓMO CONTROLAR LA PRESIÓN ARTERIAL ALTA

La presión arterial alta puede causar problemas de salud graves sin mostrar señales de advertencia. Usted puede ayudar a mantener su presión arterial dentro del rango adecuado al vivir un estilo de vida más saludable. Practique los siguientes hábitos:



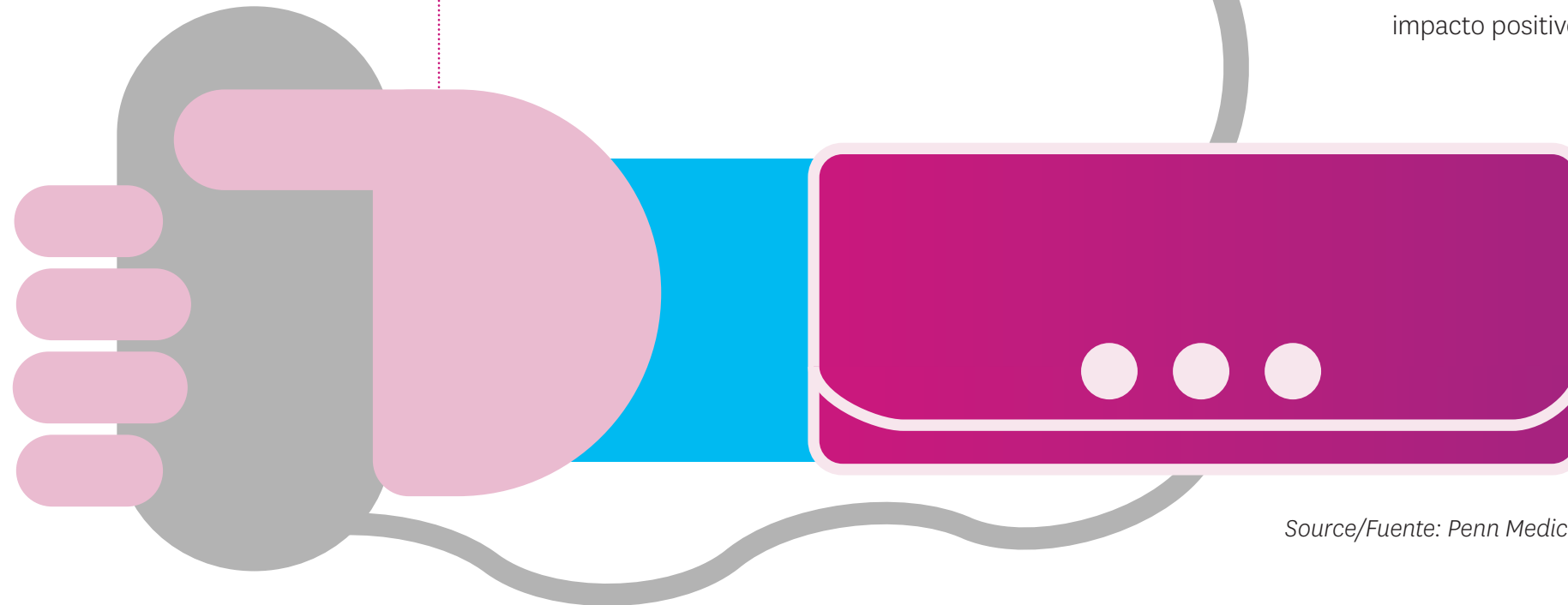
Reduce your stress. While it is impossible to eliminate all stressors from your life, learning to cope with them in a healthier way can have a positive impact on your health.

Reduzca el estrés. Aunque es imposible eliminar todos los factores de estrés de su vida, aprender a sobrellevarlos de una manera más saludable puede tener un impacto positivo en su salud.



Sleep. Getting enough sleep is important to your overall health. It is recommended that adults sleep 7 or more hours per night.

Duerma. Dormir lo suficiente es importante para su bienestar general. Se recomienda que los adultos duerman mínimo 7 horas por noche.



Source/Fuente: Penn Medicine: University of Pennsylvania Health



If you want more information on this topic or have questions about your health plan, 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.



Si desea obtener más información sobre este tema o tiene preguntas sobre su plan médico, llame a **Servicios para Miembros al 1-866-896-1844 (TTY: 711)**. Nuestro horario de atención es de lunes a viernes, de **8 a.m. a 8 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™

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 3 / EDICIÓN 3

Want to learn more about the telehealth benefit available for Superior STAR+PLUS MMP members? Scan the QR code and learn how you can create your Teladoc account today and what services you can access:



¿Desea obtener más información sobre el beneficio de telesalud disponible para los miembros de Superior STAR+PLUS MMP? Escanee el siguiente código QR y conozca los servicios a los que va a poder tener acceso y cómo crear su cuenta de Teladoc hoy mismo:

Keep yourself and those close to you healthy this flu season.

No one likes getting sick, and the flu virus changes every year. Getting a yearly shot helps protect yourself and those around you. Plus, it's available at no cost to you. Superior STAR+PLUS MMP members who get their flu shot can earn **\$20** in My Health Pays® rewards.

You can get your flu shot in many provider's offices, pharmacies, clinics and health centers. Check out our website at mmp.SuperiorHealthPlan.com, click on the top bar titled "Find a Doctor Or Pharmacy" and follow the steps to begin your search today.

Manténgase a usted y a las personas cercanas saludables durante esta temporada de gripe.

A nadie le gusta enfermarse y el virus de la gripe cambia todos los años. Vacunarse cada año ayuda a protegerse y a proteger a quienes lo rodean. Además, está disponible de manera gratuita. Los miembros de Superior STAR+PLUS MMP que se vacunen contra la gripe pueden recibir **\$20** en recompensas de My Health Pays®.

Puede vacunarse contra la gripe en varios consultorios de proveedores, farmacias, clínicas y centros de salud. Visite nuestro sitio web en 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 su búsqueda hoy.