



superior  
healthplan™

# SPOTLIGHT on HEALTH



## Estilo de vida

Hay muchos factores que afectan el envejecimiento saludable. Factores como la genética son cosas que no se pueden controlar ni cambiar. Sin embargo, hay varias cosas como el ejercicio, una dieta saludable, el cuidado de su salud mental, etc. que puede empezar a hacer para controlar mejor su salud. En esta edición de Consejos básicos sobre la salud de Superior HealthPlan STAR+PLUS Medicare-Medicaid Plan (MMP), aprenderá algunas medidas que puede tomar para ayudar a mantener su calidad de vida a medida que envejece. Obtenga más información en el interior.

## Enfoque en la salud

### Lifestyle

There are many factors that affect healthy aging. Factors like genetics are things that cannot be controlled or changed. However, there are multiple things such as exercise, healthy diet, taking care of your mental health, etc. that you can start doing to better manage your health. In this Superior HealthPlan STAR+PLUS Medicare-Medicaid Plan (MMP) Spotlight on Health Issue, you will learn some steps you can take that may help maintain your quality of life as you age. Learn more inside.

Superior STAR+PLUS MMP developed a guide to help you understand how long it should take to make an appointment to see your provider. Scan the following QR code and go to the “Appointment Time Guidelines” drop-down to access the Appointment Wait Time Flyer (available in English and Spanish):

*Superior STAR+PLUS MMP desarrolló una guía para ayudarle a comprender cuánto tiempo debe tomar programar una cita para ver a su proveedor. Escanee el siguiente código QR y vaya al menú desplegable “Pautas para la hora de la cita” para tener acceso al Folleto de tiempo de espera para las citas (disponible en inglés y español):*



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

SHP\_202410754

H6870\_MMP\_SHP\_202410754 Approved 06032024

## LIFESTYLE

As we age, there are life and health changes that may require adjustments. Focusing on both your physical and mental health can help you manage your overall health, live as independently as possible and promote healthy aging.

There are many ways that you can maintain better physical and mental health as you get older. Here are a few simple, yet helpful, ways to maintain your quality of life:

Exercise your mind! Try unscrambling the words below to put your cognitive health to the test.

**Get moving.** Exercise can help in maintaining a healthy weight, prevent muscle \_\_\_\_\_ (**nutfnioc**) loss and boost your energy.

**Make smart food choices.** Make sure you are eating fresh fruits/vegetables, whole grains, healthy fats and lean \_\_\_\_\_ (**tinserop**). Healthy choices can help protect you from certain health problems as you age and can even improve brain function.

**Maintain your social connections.** As we get older, life and health changes may make it difficult to keep our social connections. Staying connected with others can help better your mood and improve your well-being. Schedule time each day to \_\_\_\_\_ (**tnecnoc**) with family and friends either in person or over the phone.

**Manage your stress.** Stress is a natural part of life and can come in many different forms. Finding ways to lower stress and increase emotional stability may support healthy aging. Try meditation techniques, physical activity and participate in \_\_\_\_\_ (**setactivii**) you enjoy (i.e. journaling).

**Stay on top of your health by going to appointments and necessary screenings.** Regular screenings can uncover \_\_\_\_\_ (**aesdises**) and conditions you may not yet be aware of, such as diabetes, cancer and heart disease. Be sure to schedule any needed checkups and screenings with your providers as soon as possible.

**Answers: function, proteins, connect, activities, diseases**

Source: National Institute on Aging



If you need help scheduling an appointment with your provider or need to schedule a health screening, 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.

## ESTILO DE VIDA

A medida que envejecemos, hay cambios en la vida y la salud que pueden requerir ajustes. Centrarse en su salud física y mental puede ayudarle a controlar su salud en general, a vivir de la forma más independiente posible y a fomentar un envejecimiento saludable.

Hay muchas maneras de mantener una mejor salud física y mental a medida que envejece. Estas son algunas formas simples, pero útiles de mantener su calidad de vida:

¡Ejercite su mente! Intente descifrar las siguientes palabras para poner a prueba su salud cognitiva.

**Póngase en movimiento.** El ejercicio puede ayudar a mantener un peso saludable, prevenir la pérdida de la \_\_\_\_\_ (**nufnióc**) muscular y aumentar su energía.

**Haga elecciones alimentarias inteligentes.** Asegúrese de comer frutas y verduras frescas, cereales integrales, grasas saludables y \_\_\_\_\_ (**tínsearop**) magras. Las opciones saludables pueden ayudar a protegerle de ciertos problemas de salud a medida que envejece e incluso pueden mejorar la función cerebral.

**Mantenga sus conexiones sociales.** A medida que envejecemos, los cambios en la vida y la salud pueden dificultar el mantenimiento de nuestras conexiones sociales. Mantenerse en comunicación con los demás puede ayudar a mejorar su estado de ánimo y bienestar. Programe tiempo todos los días para \_\_\_\_\_ (**moncusriace**) con familiares y amigos, ya sea en persona o por teléfono.

**Controle su estrés.** El estrés es una parte natural de la vida y puede presentarse de muchas formas diferentes. Encontrar formas de reducir el estrés y aumentar la estabilidad emocional puede ayudar a envejecer de manera saludable. Pruebe técnicas de meditación, actividad física y participe en \_\_\_\_\_ (**setacidvaid**) que disfrute (por ejemplo, escribir en un diario personal).

**Manténgase al tanto de su salud acudiendo a las citas y a las pruebas de detección necesarias.** Las pruebas de detección periódicas pueden descubrir \_\_\_\_\_ (**fenrmedesade**) y afecciones de las que quizás aún no esté al tanto, como la diabetes, el cáncer y las enfermedades cardíacas. Asegúrese de programar los exámenes y pruebas de detección necesarios con sus proveedores lo antes posible.

**Respuestas: función, proteínas, comunicarse, actividades, enfermedades**

Fuente: Instituto Nacional sobre el Envejecimiento



Si necesita ayuda para programar una cita con su proveedor o necesita programar una revisión médica, llame a **Servicios para miembros al 1-866-896-1844 (TTY: 711)**. Nuestro horario de atención es de **8:00 a. m. a 8:00 p. m.**, de lunes a viernes. Fuera del horario de atención, los fines de semana y los días festivos, es posible que tenga que dejar 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.

2024 / ISSUE 3 / EDICIÓN 3

Being able to schedule an appointment with your provider when you need medical care is important.

It is also important to know how long it should take to make an appointment to see your provider:

Appointment Type	Appointment Standard
Emergency Care	Immediate.
Urgent Care	Within 24 hours of the request, including urgent specialty care.
Routine Care	Within 14 calendar days of request.
Specialty Care	Within 21 calendar days of request.
Preventative Care	Within 90 calendar days of request.

For more details on each type of appointment please scan the QR code in this newsletter issue.

Es importante poder programar una cita con su proveedor cuando necesite atención médica.

También es importante saber cuánto tiempo debe tomar la programación de una cita para ver a su proveedor:

Tipo de cita	Estándar de cita
Atención de emergencia	De inmediato.
Atención de urgencia	Dentro de las 24 horas posteriores a la solicitud, incluida la atención especializada de urgencia.
Atención de rutina	Dentro de los 14 días corridos posteriores a la solicitud.
Atención especializada	Dentro de los 21 días corridos posteriores a la solicitud.
Atención médica preventiva	Dentro de los 90 días corridos posteriores a la solicitud.

Para obtener más detalles sobre cada tipo de cita, escanee el código QR en esta edición del boletín informativo.