



superior
healthplan™

SPOTLIGHT on HEALTH



Enfoque en la salud

Pruebas de detección del cáncer

Las pruebas de detección del cáncer se utilizan para detectar el cáncer **antes** de que una persona presente algún síntoma. La meta principal de las pruebas de detección del cáncer es ayudar a detectar y tratar los precánceres o cánceres en etapa temprana, antes de que tengan la oportunidad de propagarse. Es importante que recuerde que si su proveedor recomienda que se someta a una prueba de detección, esto no siempre significa que piense que usted tiene cáncer. En esta edición de Consejos básicos sobre la salud de Superior HealthPlan STAR+PLUS Medicare-Medicaid Plan (MMP), aprenderá la importancia de hacerse pruebas de detección de cánceres a medida que envejece y qué tipo de pruebas de detección podría recomendar su proveedor. Obtenga más información en el interior.

Cancer Screening

Cancer screening tests are used to find cancer **before** a person has any symptoms. The main goal of cancer screening is to help find and treat pre-cancers/cancers early, before they have a chance to spread. It is important to remember if your provider suggests a screening test, it does not always mean they think you have cancer. In this Superior HealthPlan STAR+PLUS Medicare-Medicaid Plan (MMP) Spotlight on Health Issue, you will learn the importance of getting screened for cancers as you age and what type of screenings may be recommended by your provider. Learn more inside.

Stay up to date on all of the latest notifications from Superior STAR+PLUS MMP by scanning the following QR code:

Manténgase al día con las últimas notificaciones de Superior STAR+PLUS MMP escaneando el siguiente código QR:



mmp.SuperiorHealthPlan.com

SHP_202410755

H6870_MMP_SHP_202410755 Approved 07022024

CANCER SCREENING

According to the American Cancer Society, approximately 88% of the people diagnosed with cancer in the U.S. are age 50 or older. This means that the likelihood of being diagnosed with cancer increases as we age. Routine cancer screenings may be suggested to you by your provider as they can help detect cancer earlier when treatment is more likely to be successful. It is important to understand that screening tests are **not meant to diagnose** cancer. If a screening test result is abnormal, more tests may be done to check for cancer and provide an official diagnosis.

According to your age and other risk factors, your provider may recommend the following cancer screenings:

- ✓ **Breast Cancer Screening.** There are multiple screening options that may be recommended to check a woman's breasts for cancer before there are signs or symptoms.
- ✓ **Colorectal Cancer Screening.** A colonoscopy is one of several screening tests for colorectal cancer that may be recommended depending on your age and risk factor.
- ✓ **Lung Cancer Screening.** This screening test may be recommended for adults who are at high risk for developing the disease because of their smoking history and age.
- ✓ **Prostate Cancer Screening.** This screening test may be recommended for men after a conversation with their provider where benefits and risks have been discussed.

Source: American Cancer Society

Remember, each cancer screening test can be discussed with your provider so they can explain the benefits/risks of each test and you can ensure it is the right decision for you.



If you need help making an appointment with one of your providers or have questions about cancer screenings, 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.

PRUEBAS DE DETECCIÓN DEL CÁNCER

Según la Sociedad Americana Contra el Cáncer, aproximadamente el 88 % de las personas diagnosticadas con cáncer en los EE. UU. tienen 50 años o más. Esto significa que la probabilidad de ser diagnosticado con cáncer aumenta a medida que envejecemos. Puede que su proveedor le recomiende pruebas de detección de cáncer periódicas, ya que pueden ayudar a detectar el cáncer antes, cuando es más probable que el tratamiento sea exitoso. Es importante entender que las pruebas de detección **no están diseñadas para diagnosticar** el cáncer. Si el resultado de una prueba de detección es anormal, se pueden hacer más pruebas para detectar cáncer y proporcionar un diagnóstico oficial.

De acuerdo con su edad y otros factores de riesgo, su proveedor podría recomendar las siguientes pruebas de detección de cáncer:

- ✓ **Prueba de detección del cáncer de mama.** Existen múltiples opciones de pruebas de detección recomendables para examinarle las mamas a las mujeres a fin de detectar el cáncer antes de que se presenten signos o síntomas.
- ✓ **Prueba de detección de cáncer colorrectal.** La colonoscopia es una de varias pruebas de detección del cáncer colorrectal que se pueden recomendar según la edad y los factores de riesgo.
- ✓ **Prueba de detección de cáncer de pulmón.** Esta prueba de detección se podría recomendar a los adultos que corren un alto riesgo de padecer la enfermedad debido a su edad y antecedentes de tabaquismo.
- ✓ **Prueba de detección del cáncer de próstata.** Esta prueba de detección se podría recomendar a los hombres después de una conversación con su proveedor en la que se hayan discutido los beneficios y los riesgos.

Fuente: Sociedad Americana Contra el Cáncer

Recuerde: puede consultar a su proveedor acerca de las pruebas de detección de cáncer para que le explique los beneficios y riesgos de cada una y usted pueda asegurarse de que sea la decisión adecuada para usted.



Si necesita ayuda para programar una cita con uno de sus proveedores o tiene preguntas sobre las pruebas de detección de cáncer, 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 4 / EDICIÓN 4

Fall risk prevention

Falls and slips in the home are dangerous. Falls are the main reason older people lose their independence. Below are simple steps that you can take to protect yourself:

- Exercise to improve your balance and strength. Exercises like Tai Chi can improve your balance and make your legs stronger.
- Take steps to fall proof your home. Adding bath strips or hand railings may help.
- Minimize clutter in high traffic areas of the home. Make sure there are clear paths to doorways and stairs.
- Wear shoes both inside and outside the house; avoid going barefoot or wearing slippers.

Prevención del riesgo de caídas

Las caídas y los resbalones en casa son muy peligrosos. Las caídas son la principal razón por la que las personas mayores pierden su independencia. A continuación se mencionan algunas medidas simples que puede tomar para protegerse:

- Haga ejercicios para mejorar su equilibrio y fuerza. Los ejercicios como el Tai Chi pueden mejorar su equilibrio y fortalecer las piernas.
- Tome medidas para que su casa sea a prueba de caídas. Agregar cintas antideslizantes o pasamanos en el baño puede ayudar.
- Minimice el desorden en las zonas de la casa por donde camine más. Asegúrese de que los caminos hacia las puertas y escaleras estén despejados.
- Use zapatos tanto dentro como fuera del hogar; evite andar descalzo o usar pantuflas.