



**superior  
healthplan™**

# SPOTLIGHT on HEALTH



## Enfoque en la salud

### Mejorar la salud mental

Al igual que su cuerpo, su mente necesita cuidados para mantenerse saludable. A veces, es posible que se sienta menos feliz o que tenga dificultades. Es normal que su salud mental tenga altibajos, al igual que su salud física. En los Estados Unidos, 1 de cada 5 personas padecerá una enfermedad mental en un año determinado.<sup>1</sup> Una forma de mejorar su salud mental es pensar en maneras que le ayuden a lidiar mejor con el estrés, adaptarse a los cambios y resolver los problemas que pueda tener. En esta edición de consejos básicos sobre la salud de Superior HealthPlan STAR+PLUS Medicare-Medicaid Plan (MMP), aprenderá qué puede afectar su salud mental y qué medidas puede tomar para mejorar su estado de ánimo. Siga leyendo para obtener más información.

### Improving Mental Health

Just like your body, your mind needs care to stay healthy. Sometimes you may feel less happy or experience struggles. It's normal for your mental health to go through ups and downs, similar to your physical health. In the United States, 1 in 5 people will experience mental illness in a given year.<sup>1</sup> One way to boost your mental health is to think of ways to help you better cope with stresses, adjust to changes, and work through problems you may have. In this Superior HealthPlan STAR+PLUS Medicare-Medicaid Plan (MMP) Spotlight on Health Issue, you will learn about what can impact your mental health and manageable actions you can take to improve your mood. Keep reading to find out more.

To learn more about mental health and related topics, scan the following QR code to access the Krames Online resource library and search “Mental Health.”

*Para obtener más información sobre la salud mental y temas relacionados, escanee el siguiente código QR para acceder a la biblioteca de recursos en línea de Krames y busque “Salud mental”.*



Sources: 1: National Alliance on Mental Illness (NAMI) | Fuentes: 1: Alianza Nacional para los Enfermos Mentales (NAMI)

**mmp.SuperiorHealthPlan.com**

SHP\_202511913

H6870\_MMP\_SHP\_202511913 Approved 06302025

Care for Your Mind

Mental health is complex. There are many factors that can affect the way you feel over the years or from one day to the next. Some of those factors may be out of your control. It’s important to remember to be patient with yourself. The path to improving your mental health may not be a straight line, but small actions can make a difference. You can view your mind like a plant. It needs little acts of care to grow healthy.

To begin your mental health improvement journey, first check in with yourself. How are you currently feeling? Then, determine your wants and goals. Use the tips below as a guide to find an action that feels right for you. Save this resource for when you want to make a change but aren’t sure where to start.

Sleeping less than 6 hours a night makes you 2.5 times more likely to experience mental distress.<sup>2</sup>

- Set a consistent bedtime.
- Relax before bed without screens.
- Go outside in the sun 30 minutes a day.
- Only take short naps early in the day.



Dormir menos de 6 horas por noche le hace 2.5 veces más propenso a sufrir trastornos mentales.<sup>2</sup>

- Establecer una hora fija para acostarse.
- Relajarse antes de acostarse, sin pantallas.
- Salir al aire libre y tomar el sol durante 30 minutos al día.
- Dormir siestas cortas solo a primera hora del día.

Exercising decreases the number of poor mental health days by 40%.<sup>3</sup>

- Take a short 15-minute walk.
- Move to your favorite music.
- Exercise during commercial breaks.
- Start an active hobby like gardening.



Hacer ejercicio reduce en un 40 % el número de días con mala salud mental.<sup>3</sup>

- Dar un paseo corto de 15 minutos.
- Moverse al ritmo de su música favorita.
- Hacer ejercicio durante los descansos para anuncios.
- Empezar un pasatiempo activo, como la jardinería.

Cuide su mente

La salud mental es compleja. Hay muchos factores que pueden afectar la forma en que se siente a lo largo de los años o de un día para otro. Algunos de esos factores pueden estar fuera de su control. Es importante recordar que debe ser paciente consigo mismo. El camino para mejorar su salud mental puede no ser una línea recta, pero las pequeñas acciones pueden marcar la diferencia. Puede ver su mente como una planta. Necesita pequeños cuidados para crecer sana.

Para comenzar su viaje hacia la mejora de la salud mental, primero reflexione sobre su estado actual. ¿Cómo se siente actualmente? Luego, determine sus deseos y metas. Use los consejos que se ofrecen a continuación como guía para encontrar una acción que le parezca adecuada. Guarde este recurso para cuando desee hacer un cambio, pero no sabe por dónde empezar.

Confiding in others reduces the likelihood of depression by 15%.<sup>4</sup>

- Join a group that shares an activity or interest.
- Ask a stranger how their day is going.
- Take a walk and call friends and family.
- Volunteer in your community.



Confiar en otras personas reduce la probabilidad de sufrir depresión en un 15%.<sup>4</sup>

- Unirse a un grupo que comparta una actividad o un interés con usted.
- Preguntar a un desconocido cómo le va el día.
- Dar un paseo y llamar a amigos y familiares.
- Hacer voluntariado en su comunidad.

A review of 209 studies shows that mindfulness is helpful for anxiety, depression, and stress.<sup>5</sup>

- Create quiet time with no distractions.
- Be compassionate with yourself.
- Find a mindfulness practice that works for you.
- Write down 3 things you are grateful for.



Una revisión de 209 estudios muestra que la atención plena es útil para la ansiedad, la depresión y el estrés.<sup>5</sup>

- Crear momentos de tranquilidad sin distracciones.
- Ser compasivo con uno mismo.
- Encontrar una práctica de atención plena que funcione para usted.
- Escribir tres cosas por las que se siente agradecido.

Sources: 2: CDC, 3: The Lancet, 4: Am J Psychiatry, 5: Clinical Psychology Review, National Institutes of Health, American Psychiatric Association

 You are not alone. If you are experiencing a mental health emergency, call the Superior STAR+PLUS MMP Behavioral Health and Substance Abuse Crisis Line: 1-866-896-1844 (TTY: 711). Press “#” to be connected with the Behavioral Health Crisis Line. They are available 24 hours a day, 7 days a week, 365 days a year.

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.

Fuentes: 2: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), 3: The Lancet, 4: Am J Psychiatry, 5: Clinical Psychology Review, Institutos Nacionales de la Salud, Asociación Estadounidense de Psiquiatría

 No está solo. Si está pasando por una emergencia de salud mental, llame a la línea de crisis por abuso de sustancias y salud del comportamiento de Superior STAR+PLUS MMP: 1-866-896-1844 (TTY: 711). Presione “#” para conectarse con la Línea de crisis de salud del comportamiento. Están disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana, los 365 días del año.

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.



5900 E. Ben White Blvd.  
Austin, TX 78741

# SPOTLIGHT on HEALTH

## Enfoque en la salud

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

2025 / ISSUE 2 / EDICIÓN 2

**There may be times when you need extra support with your mental health. These resources are available to all Superior STAR+PLUS MMP members:**

**988 Suicide and Crisis Lifeline:** You can call, text, or chat with a counselor for free 24/7/365 support. They are available to talk, help with mental health problems, or address an alcohol or drug use concern.

**Telehealth:** Teladoc can connect you with behavioral health providers who can provide medical advice, a diagnosis, or a prescription from the comfort of your home at no cost.

**Local Mental Health Authority (LMHA):** Reach out to your local LMHA for assistance finding mental or behavioral health services available to you.

**Dallas** - North Texas Behavioral Health Authority

- Crisis Phone: 1-866-260-8000 or 1-844-672-5700, Main Phone: 1-877-653-6363

**Hidalgo** - Tropical Texas Behavioral Health

- Crisis phone: 1-877-289-7199, Main phone: 1-800-813-1233 or 1-956-289-7000

**Puede haber momentos en los que necesite apoyo adicional para su salud mental. Los recursos que se enumeran a continuación están disponibles para todos los miembros de Superior STAR+PLUS MMP.**

**Línea de ayuda para casos de suicidio y crisis 988:**

Puede llamar, enviar un mensaje de texto o chatear con un consejero de forma gratuita para recibir asistencia gratuita las 24 horas, los 7 días de la semana y los 365 días del año. Están disponibles para hablar, ayudar con problemas de salud mental o abordar una inquietud sobre el consumo de alcohol o drogas.

**Telesalud:** Teladoc puede conectarlo con proveedores de salud del comportamiento que pueden brindarle asesoramiento médico, un diagnóstico o una receta desde la comodidad de su hogar.

**Autoridad local de salud mental (LMHA):** Comuníquese con su autoridad local de salud mental (LMHA) para recibir ayuda para encontrar servicios de salud mental o del comportamiento disponibles para usted.

**Dallas:** North Texas Behavioral Health Authority

- Teléfono para casos de crisis: 1-866-260-8000 o 1-844-672-5700, Teléfono principal: 1-877-653-6363

**Hidalgo:** Tropical Texas Behavioral Health

- Teléfono para casos de crisis: 1-877-289-7199, Teléfono principal: 1-800-813-1233 o 1-956-289-7000