



superior
healthplan™

SPOTLIGHT on HEALTH



Enfoque en la salud

Salud física

Diversos factores pueden impactar el envejecimiento saludable. Algunos factores, como la genética y los antecedentes familiares de salud, están fuera de nuestro control. Otros, como la salud física y mental, pueden controlarse. La salud física se puede describir como la forma en que su cuerpo se siente, se mueve y su estado general de bienestar. Mejorar su salud física es posible al implementar hábitos saludables, como hacer ejercicio, dormir lo suficiente y llevar una dieta equilibrada. En esta edición de Consejos básicos sobre la salud de Superior HealthPlan STAR+PLUS Medicare-Medicaid Plan (MMP), conocerá más sobre la importancia de mantener su salud física y tendrá la oportunidad de poner a prueba sus conocimientos sobre algunos hábitos saludables que puede comenzar a practicar desde hoy mismo. Obtenga más información en el interior.

Physical Health

Many factors can influence healthy aging. Some may not be in our control such as genetics and family health histories. Others, like physical and mental health, can be controlled. Physical health can be described as how your body feels, moves and your overall state of well-being. Implementing healthy habits such as exercise, enough sleep and a balanced diet are some of the ways you can improve your physical health. In this Superior HealthPlan STAR+PLUS Medicare-Medicaid Plan (MMP) Spotlight on Health Issue, you will learn more about the importance of maintaining your physical health and have a chance to test your knowledge on some healthy habits that you can start doing now. Learn more inside.

Want more tips to improve your health? From managing chronic pain to how to talk with your primary care provider (PCP), by scanning the following QR code, you will have access to our Health Tips Video Playlist on our YouTube channel:

¿Le gustaría recibir más consejos para mejorar su salud? Desde el manejo del dolor crónico hasta cómo comunicarse con su proveedor de atención primaria (PCP), escanee el siguiente código QR para tener acceso a nuestra lista de reproducción de videos con consejos de salud en nuestro canal de YouTube:



mmp.SuperiorHealthPlan.com

SHP_202511727

H6870_MMP_SHP_202511727 Approved 03252025

Physical Health

Focusing on your physical health can help your quality of life as you age. Taking care of your physical health means staying active by doing things like taking a brisk walk, swimming, or engaging in light exercise activities such as Tai Chi. Adding small weights or resistance bands to your exercise can help maintain your muscle function, boost your metabolism and strengthen your balance. Also, fueling your body with healthy food options during the day by ensuring your meals have protein, healthy fats and veggies, may help keep your energy levels up. Lastly, having a consistent sleep routine can help your body recover more quickly and know if you are getting the right amount of rest. Try to stick to a schedule that works for your sleep needs and talk to your PCP if you are having trouble sleeping.

Remember, no one knows your health quite like you, so keep in mind that some activities may not work for you and your body. Talk to your PCP to figure out healthy habits that will make an impact on your health.

Now, take this quiz to see if you know what healthy habits you can add to your routine to improve your physical health:

1 How many hours of sleep should you strive to get each night?

A. 5 to 7 hours
B. 7 to 9 hours
C. 9 to 11 hours

2 How many minutes of exercise should you try to complete per week?

A. 150 minutes
B. 200 minutes
C. 90 minutes

3 What is one healthy food group that should be part of your daily meals?

A. Sugar
B. Sodium
C. Whole grains

1 ¿Cuántas horas de sueño debería intentar dormir cada noche?

A. 5 a 7 horas
B. 7 a 9 horas
C. 9 a 11 horas

2 ¿Cuántos minutos de ejercicio debería intentar realizar por semana?

A. 150 minutos
B. 200 minutos
C. 90 minutos

3 ¿Qué grupo de alimentos saludables debería formar parte de sus comidas diarias?

A. Azúcar
B. Sodio
C. Granos enteros

Source: National Institute on Aging

Answers: B,A,C



If you need help making an appointment with your PCP to discuss some of the ways you can improve your physical health, 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.

Salud física

Cuidar su salud física puede mejorar su calidad de vida a medida que envejece. Cuidar su salud física significa mantenerse activo con actividades como caminar a paso ligero, nadar o practicar ejercicios ligeros como el Tai Chi. Incorporar pequeñas pesas o bandas de resistencia a su rutina de ejercicio puede ayudar a mantener la función muscular, acelerar su metabolismo y mejorar su equilibrio. Además, alimentar su cuerpo con opciones saludables a lo largo del día, asegurándose de incluir proteínas, grasas saludables y verduras en sus comidas, puede ayudarle a mantener altos sus niveles de energía. Por último, mantener una rutina de sueño constante puede ayudar a su cuerpo a recuperarse más rápido y a asegurarse de que está descansando lo suficiente. Intente seguir un horario que se adapte a sus necesidades de sueño y consulte a su PCP si tiene dificultades para dormir.

Recuerde, usted es quien mejor conoce su salud, por lo que es importante considerar que algunas actividades pueden no ser adecuadas para su cuerpo. Hable con su PCP para encontrar hábitos saludables que realmente beneficien su bienestar.

Ahora, responda este cuestionario para descubrir qué hábitos saludables puede incorporar a su rutina para mejorar su bienestar físico.

Fuente: Instituto Nacional sobre el Envejecimiento

Respuestas: B,A,C



Si necesita ayuda para programar una cita con su PCP y hablar sobre cómo mejorar su salud física, 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. Es posible que se le pida que deje un mensaje fuera del horario de atención, los fines de semana y los días festivos. 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™

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 1 / EDICIÓN 1

Your feedback matters

How you experience your health care matters and we want to hear from you. When you provide feedback, it is your chance to let us know how we are doing. You may be asked to participate in annual surveys where you can tell us what is going right with your health plan and where we can make improvements. Members that participate in these surveys are randomly chosen and remain anonymous. Please know, we take all surveys into account when driving changes and your voice can have an impact. Be on the lookout for any upcoming surveys and make your voice heard.

Su opinión es importante

Su experiencia con la atención médica es importante para nosotros, y queremos saber su opinión. Su opinión nos brinda la oportunidad de saber acerca de nuestro servicio. Es posible que le inviten a participar en encuestas anuales donde podrá compartir qué aspectos de su plan de salud están funcionando bien y en qué podemos mejorar. Los miembros que participan en estas encuestas son seleccionados al azar y su identidad se mantiene anónima. Tenga en cuenta que consideramos todas las encuestas al tomar decisiones, y su opinión puede marcar la diferencia. Esté pendiente de las próximas encuestas y aproveche la oportunidad de compartir su opinión.