



## A very important vaccine

One of the greatest things you can do for your health this season is also one of the simplest things to do: Get your flu vaccine.

A yearly flu vaccine is the best way to prevent the flu. The vaccine is updated every year to protect you from the viruses that are expected to be most prevalent. Immunity to those viruses usually starts about two weeks after you get the vaccine.

Why is the vaccine so important? Older adults and people with certain chronic conditions are at greater risk for developing complications linked to the flu. In fact, there are thousands of flu-related deaths every year.

Protect yourself from serious health issues this season. Visit a local pharmacy or your doctor's office for a free flu vaccine.

**To learn more about flu season and flu prevention, visit [cdc.gov/flu](http://cdc.gov/flu).**

## Una vacuna muy importante

Una de las cosas más importantes que puede hacer por su salud en esta temporada es también una de las más sencillas: Colóquese la vacuna contra la gripe.

La vacuna anual contra la gripe es la mejor manera de prevenirla. La vacuna se actualiza anualmente para protegerle de los virus que se esperan sean de mayor frecuencia. La inmunidad a los virus comienza aproximadamente a las dos semanas después de la colocación de la vacuna.

¿Por qué es tan importante la vacuna? Los adultos mayores y las personas con ciertas enfermedades crónicas corren un mayor riesgo de desarrollar complicaciones relacionadas con la gripe. De hecho, hay miles de muertes cada año relacionadas con la gripe.

Protéjase de problemas graves de salud en esta temporada. Visite una farmacia local o visite a su médico para recibir la vacuna gratuita contra la gripe.

Para obtener más información acerca de la temporada de gripe y cómo prevenirla, visite [cdc.gov/flu](http://cdc.gov/flu).

# Family matters

Did you know that Thanksgiving is National Family Health History Day? Take some time to learn about your family's health history as you gather with family this season.

Certain health conditions run in the family. For example, did you have cancer or a heart attack? Then there is a greater chance your children and grandkids will have these conditions.

You can create a simple family health portrait using pen and paper. Or use web-based tools to enter the information and then print it out for family members and their doctors. One option is the Family Health Portrait Web Tool at [familyhistory.hhs.gov](http://familyhistory.hhs.gov).

Here's another way to support your family's health: Serve delicious and nutritious dishes. Why not bring the recipe below from the American Heart Association to your next family celebration?

## Apple Bread Pudding

### INGREDIENTS

- Cooking spray
- 1 whole egg and 1 egg white
- 1 cup skim milk
- 2 tbsp brown sugar blend
- 1 tsp vanilla extract
- 1 tsp cinnamon
- ½ tsp cloves or allspice
- 6 slices whole-grain bread, cubed
- 3 medium apples, cored and cut into ½-inch cubes
- Optional: ½ cup of any of the following: raisins, dried cranberries, chopped walnuts

### NUTRITION

Per serving (3" x 4" piece)

Calories: 131; Total fat: 1.2 g;

Carbohydrates: 26 g; Fiber: 5 g;

Sodium: 154 mg; Protein: 5 g

## 3 tips for remembering your medications

Remembering to take your medications can be difficult. Still, it is very important. Taking your medications on time and at the right dosage will help you feel your best. Follow these tips to help you:

### 1. Schedule your medications around something you know you'll do every day.

For example, you brush your teeth every day. Place your medications near your toothbrush.

### 2. Use tools to help you.

Pill organizers are a low-cost way to keep track of pills. If you are more technologically savvy, try using a smartphone app or scheduling email alerts to remind you to take your medications.

### 3. Prevent running out of medications.

Set up automatic refills with your pharmacy or circle the date for your next refill on your calendar.

Tell your doctor if you're having a hard time taking your medications. Your doctor can help you find the best solution for you.

### DIRECTIONS

1. Preheat oven to 350 degrees. Spray 9" x 9" baking dish with cooking spray.
2. In large bowl, whisk egg, egg white, milk, sugar blend, vanilla, cinnamon and cloves. Add bread and apple cubes. Add fruit or nuts. Mix well.
3. Pour mixture into prepared baking dish and bake in preheated oven for 40 to 45 minutes.

© 2016 American Heart Association

Superior HealthPlan Medicare Advantage complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex. Superior HealthPlan Medicare Advantage cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. ATTENTION: If you speak Spanish or Vietnamese, language assistance services, free of charge, are available to you. Call 1-844-796-6811 (HMO); 1-877-935-8023 (HMO SNP) (TTY: 711). ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-844-796-6811 (HMO); 1-877-935-8023 (HMO SNP) (TTY: 711).

CHÚ Ý: Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số 1-844-796-6811 (HMO); 1-877-935-8023 (HMO SNP) (TTY: 711).

## La familia importa

¿Sabía que el Día de Acción de Gracias también es el Día Nacional del Historial Médico Familiar? Dedique algo de tiempo a conocer su historial médico familiar cuando se reúna con su familia durante esta temporada.

Ciertas condiciones de salud son hereditarias. Por ejemplo, ¿tuvo cáncer o un ataque al corazón? Entonces hay una probabilidad mayor de que sus hijos y nietos sufran estas condiciones.

Puede elaborar un sencillo árbol genealógico de salud con tan solo papel y lápiz, o utilice herramientas web para ingresar la información y después imprimirla para los miembros de la familia y sus médicos. Una opción es la herramienta Family Health Portrait Web Tool en [familyhistory.hhs.gov](http://familyhistory.hhs.gov).

A continuación encontrará otra manera de fomentar la salud de su familia: Sirva platos deliciosos y nutritivos. ¿Por qué no llevar la receta de la Asociación Americana del Corazón que le mostramos a continuación a la próxima celebración familiar?

## 3 consejos para recordar tomar sus medicamentos

Acordarse de tomar todos sus medicamentos puede ser difícil, sin embargo, es muy importante que lo haga. Tomar sus medicamentos a la hora y en la dosis correcta ayudará a que se sienta mejor. Siga estos consejos que lo ayudarán:

### 1. Programe sus medicamentos en torno a una actividad que sabe que hará todos los días.

Por ejemplo, usted se cepilla los dientes todos los días; coloque sus medicamentos cerca de su cepillo de dientes.

**2. Utilice herramientas que lo ayuden.** Los organizadores de píldoras son una manera económica de hacer seguimiento de las píldoras. Si es conocedor de la tecnología, trate de usar una aplicación en su teléfono inteligente o configure las alertas de los correos electrónicos para recordarle tomar sus medicamentos.

**3. Evite quedarse sin medicamentos.** Programe recargas automática con su farmacia o encierre en un círculo la fecha de su próxima recarga en su calendario.

Dígale a su médico si tiene problemas para recordar tomar sus medicamentos, él puede ayudarlo a encontrar la mejor solución para usted.

## Pudín de pan y manzana

### INGREDIENTES

- Aceite en aerosol
- 1 huevo entero
- 1 clara de huevo
- 1 taza de leche descremada
- 2 cds. de mezcla de azúcar morena
- 1 cdta. de extracto de vainilla
- 1 cdta. de canela
- ½ cdta. de clavos o pimienta de Jamaica
- 6 rebanadas de pan integral picadas en cubos
- 3 manzanas medianas, sin corazón y picadas en cubos de ½ pulgada
- Opcional: ½ taza de cualquiera de los frutos a continuación: pasas, arándanos secos, nueces picadas

### PREPARACIÓN

1. Precaliente el horno a 350 grados. Rocíe un molde de 9" x 9" con el aceite en aerosol.
2. En un envase grande, bata el huevo, la clara de huevo, la leche, el azúcar, la vainilla, la canela y los clavos. Agregue los cubos de pan y los de manzana. Agregue frutas o nueces si lo desea. Mezcle bien.
3. Vierta la mezcla en el molde para hornear y colóquela en el horno precalentado durante 40-45 minutos.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

*Por porción (una porción de 3" x 4")*

Calorías: 131; Grasa total: 1.2 g; Carbohidratos: 26 g; Fibra: 5 g; Sodio: 154 mg; Proteínas: 5 g

*Derechos de autor de la receta © 2016 American Heart Association*

Superior HealthPlan Advantage (HMO SNP)  
Forum II Building  
7990 IH 10 West, Ste. 300  
San Antonio, TX 78230

1-877-935-8023 (TTY: 711)  
<http://Advantage.SuperiorHealthPlan.com>

**Hours of Operation:**

Oct. 1–Feb. 14: 7 days a week, 8 a.m. to 8 p.m.

Feb. 15–Sept. 30: Mon-Fri, 8 a.m. to 8 p.m.

**Horario de servicio:**

1 de oct - 14 de feb: 7 días a la semana,  
de 8 a. m. a 8 p. m.

15 de feb. - 30 de sep.: lun-vie, de 8 a. m. a 8 p. m.

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

PRSR STD  
U.S. POSTAGE  
PAID  
Stevens Point, WI  
Permit #422

TXM\_M

Superior HealthPlan Advantage is an HMO SNP plan with a Medicare contract and a contract with the Texas Medicaid program. Enrollment in Superior HealthPlan Advantage depends on contract renewal. Superior HealthPlan Advantage es un plan HMO SNP con un contrato de Medicare y un contrato con el programa Medicaid de Texas. La inscripción en Superior HealthPlan Advantage depende de la renovación del contrato.

Published by Manifest LLC. © 2016. All rights reserved. No material may be reproduced in whole or in part from this publication without the express written permission of the publisher. The information in this publication is intended to complement—not take the place of—the recommendations of your health care provider. Consult your physician before making major changes in your lifestyle or health care regimen. Manifest makes no endorsements or warranties regarding any of the products and services included in this publication or its articles.

Publicado por Manifest LLC. Derechos de autor, © 2016. Se reservan todos los derechos. Ningún material de esta publicación podrá reproducirse en su totalidad o en parte sin el permiso expreso y por escrito de la casa editorial. El propósito de la información de esta publicación es de complementar—y no reemplazar—las recomendaciones de su proveedor de atención médica. Consulte a su doctor antes de hacer cualquier cambio importante a su estilo de vida o régimen de cuidado de su salud. Manifest no hace recomendaciones ni da garantías respecto a ningún producto o servicio mencionado en esta publicación o en los artículos.

## Medicare update: Spread the news!

Superior HealthPlan Medicare Advantage is proud to now offer a new Medicare Advantage Prescription Drug Plan (MAPD) available to anyone eligible for Medicare in the following Texas counties: Bexar, El Paso, Dallas, Collin, Denton, Smith, Hidalgo, Cameron and Nueces. This new plan offers all the benefits of Medicare Parts A and B PLUS prescription drug coverage (Part D), all in one simple plan. Tell your friends and family about our new plan and watch for more details coming soon.

## Actualización de Medicare: ¡Difunda la noticia!

Superior HealthPlan Medicare Advantage se enorgullece de ofrecer un nuevo Plan de Medicamentos Recetados de Medicare (Medicare Advantage Prescription Drug Plan, MAPD) disponible para cualquier persona elegible para Medicare en los condados de Texas a continuación: Bexar, El Paso, Dallas, Collin, Denton, Smith, Hidalgo, Cameron, Nueces. Este nuevo plan ofrece todos los beneficios de las Partes A y B de Medicare, MÁS la cobertura para los medicamentos de prescripción (Parte D); todo en un plan sencillo. Cuénteles a sus amigos y familiares acerca de nuestro nuevo plan y espere más información próximamente.