



Es momento para su vacuna contra la gripe

Se nos avecina otra temporada de gripe, y es más importante que nunca que se aplique su vacuna contra la gripe. Los beneficios de aplicarse una vacuna contra la gripe son mayores que los riesgos. No puede contagiarse la gripe. La vacuna contra la gripe no solo reduce su probabilidad de contagiarse la gripe, sino que también disminuye los riesgos de aquellos que lo rodean. A pesar de que la vacuna le de gripe, la misma puede atenuar los síntomas.

Llámenos hoy para averiguar dónde puede aplicarse la vacuna contra la gripe.

Time for your flu vaccine

Another flu season is upon us and it is more important than ever to get your flu vaccine. The benefits of getting a flu vaccine are greater than the risks. It cannot give you the flu. The flu vaccine not only reduces your chance of catching the flu, but also decreases the risk for those around you. The vaccine can also make your symptoms milder should you still get the flu.

Call us today to find out where you can receive your flu vaccine.

TX_MemNews4Q15ML



NEW DIRECTORY

Your 2016 Provider and Pharmacy Directory is now available. If you want a Provider and Pharmacy Directory mailed to you, or if you need help finding a network provider and/or pharmacy, please call 1-877-935-8023 (TTY: 711). Hours of operation are Oct. 1-Feb. 14: 7 days a week, 8 a.m. to 8 p.m. and Feb. 15-Sept. 30: Mon-Fri, 8 a.m. to 8 p.m. You may also email your request for the directory to moreinfo@superiorhealthadvantage.com. You can always access our online searchable directory at <http://advantage.superiorhealthplan.com>.

Speak up

Your healthcare provider needs to know as much about you as possible to provide the highest quality of care possible. It is always wise to communicate with your healthcare provider about any problems you might be having—no matter how small they may seem or if they feel too private. Who knows? That back pain or sore throat might be a necessary piece of information. Good communication is an essential part of a provider-patient relationship.

SILVERSNEAKERS STEPS PROGRAM

As a Superior HealthPlan Advantage member, you have access to the SilverSneakers Steps program, which lets you get fit from the comfort of your own home! Choose from four kits—general fitness, strength, walking or yoga. You also have the option of going to any SilverSneakers participating gym or fitness center and participating in group exercise classes at no extra cost to you! Call Member Services to learn more.



NUEVO DIRECTORIO

Su Directorio de Proveedores y Farmacias 2016 ya está disponible. Si desea que el enviemos un Directorio de Proveedores y Farmacias por correo, o si necesita ayuda para encontrar una red de proveedores y/o farmacias, por favor llame al **1-877-935-8023** (TTY: **711**). El horario de atención es desde el 1 de octubre al 14 de febrero: los 7 días de la semana, de 8 a.m. a 8 p.m. y 15 de febrero al 30 de septiembre: De lunes a viernes, de 8 a.m. a 8 p.m. También puede enviar su solicitud del directorio por correo electrónico a **moreinfo@superiorhealthadvantage.com**. Siempre puede acceder a nuestro directorio de búsqueda en línea en **<http://advantage.superiorhealthplan.com>**.

Exprésese

Su proveedor de atención médica necesita conocer tanto de usted como sea posible para proporcionarle la mayor calidad de atención médica posible. Siempre es prudente comunicarse con su proveedor de atención médica acerca de cualesquier problemas que pueda tener, sin importar lo insignificante que puedan parecer o si considera que son demasiado privados. ¿Quién sabe? El dolor de espalda o el dolor de garganta podría ser una pieza de información necesaria. La buena comunicación es una parte fundamental entre la relación de un proveedor y un paciente.

Programa SilverSneakers Steps

Por ser afiliado de Superior HealthPlan Advantage, tiene acceso al programa SilverSneakers Steps, que le permite ponerse en forma ¡desde la comodidad de su hogar! Elija uno de los cuatro kits: acondicionamiento físico general, fuerza, caminar y yoga. También puede ir a cualquier gimnasio o centro de acondicionamiento físico participante de SilverSneakers y participar en clases grupales de ejercicio ¡sin ningún costo adicional! Llame a Servicios para Miembros para obtener más información.



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

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.

This information is available for free in other languages. Please call our Member Services number at 1-877-935-8023. TTY users should call 711. From October 1 to February 14, you can call us 7 days a week from 8 a.m. to 8 p.m. From February 15 to September 30, you can call us Monday - Friday from 8 a.m. to 8 p.m. Esta información está disponible gratis en otros idiomas. Por favor llame a nuestro número de Servicios para Afiliados al 1-877-935-8023. Usuarios de TTY deben llamar al 711. Del 1 de octubre al 14 de febrero, puede llamarnos 7 días a la semana de 8 a. m. a 8 p. m. Del 15 de febrero al 30 de septiembre, puede llamarnos de lunes a viernes entre 8 a. m. y 8 p. m.

This information is not a complete description of benefits. Contact the plan for more information. Limitations, copayments and restrictions may apply. Benefits and/or co-payments/co-insurance may change on January 1 of each year. Esta información no es una descripción completa de los beneficios. Comuníquese con el plan para obtener mayor información. Es posible que se apliquen limitaciones, copagos y restricciones. Los beneficios y/o los copagos/coseguros pueden cambiar el 1 de enero de cada año.

Published by Manifest LLC. © 2015. 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, © 2015. 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.

TXM_M

Healthy and happy

Good mental health is an important aspect of staying well and living independently. Here are four tips to help improve your mental well-being:

- Connect with others, and spend time with your friends.
- Take care of yourself. Eat well and exercise regularly.
- To reduce stress, set aside time for hobbies, activities and relaxation.
- Ask for help. If you are feeling down, there is no shame in talking about it.

Feliz y saludable

La buena salud mental es un aspecto importante para estar bien y para vivir independientemente. A continuación ha cuatro consejos para ayudarle a mejorar su bienestar mental:

- Conéctese con otros, y pase tiempo con sus amigos.
- Cuídese. Coma bien y haga ejercicio con regularidad.
- Reserve tiempo para sus pasatiempos, actividades y relajación para reducir el estrés.
- Pida ayuda. No hay por qué avergonzarse si quiere hablar cuando se siente deprimido.