

Healthy Moves



Control your risk

Did you know that diabetes and high blood pressure are linked? Having diabetes can increase your risk for having high blood pressure. In fact, two in three people with diabetes have high blood pressure, according to the American Diabetes Association.

Why? Because diabetes damages your arteries and that makes your heart work harder to pump blood. This can lead to high blood pressure, which can eventually lead to stroke, heart disease, kidney and eye problems. High blood pressure is often called the “silent killer” because people who suffer from

high blood pressure often feel fine.

It is important to check your blood pressure regularly. If you have diabetes, try to keep your blood pressure lower than 130/80 mmHg. There are several ways you can control your blood pressure: taking your medication, eating healthy, limiting your salt intake and keeping a healthy body weight can help improve your lifestyle.

Want to learn more? Talk with your primary care provider (PCP). Your PCP can help you maintain a healthy blood pressure by helping you manage your diabetes.

Controle sus riesgos

¿Sabía que la diabetes y la presión arterial alta están relacionadas? Tener diabetes aumenta su riesgo de tener presión arterial alta. De hecho, dos de cada tres personas con diabetes tienen presión arterial alta, de acuerdo con la Asociación Americana de Diabetes.

¿Por qué? Porque la diabetes daña sus arterias, y eso hace que su corazón trabaje más para bombear la sangre. Esto puede causar presión arterial alta, la que eventualmente puede llevar a un accidente cerebrovascular, enfermedad cardíaca y problemas en los riñones y ojos. La presión arterial alta es conocida como “el asesino silencioso”, porque las personas que sufren de presión arterial alta con frecuencia se sienten bien.

Es importante que mida su presión arterial con regularidad. Si tiene diabetes, trate de mantener su presión arterial por debajo de 130/80 mmHg. Hay varias maneras de controlar su presión arterial: tomar sus medicamentos, comer de manera saludable, limitar su ingesta de sal, y conservar un peso corporal que pueda ayudar a mejorar su estilo de vida.

¿Desea obtener más información? Hable con su médico de atención primaria (PCP, por sus siglas en inglés). Su PCP puede ayudarlo a mantener una presión arterial saludable ayudándole a manejar su diabetes.



Eat smarter as you age

As an older adult, you don't need as many calories as you did when you were younger. Depending on your age, gender and activity level, your daily calorie count should range from 1,600 to 2,800 calories. Here are some tips for making your calories count:

Get enough iron. Iron can help you feel more energetic. Plus, low iron has been associated with a higher risk of dementia. Aim for 8 milligrams a day.

Get enough fiber. Constipation and irregularity can be problems for older adults. Some medications can make this worse. Talk to your PCP about how much fiber you should be getting, and be sure to drink plenty of water.

Get enough calcium. Aim for 1,200 to 1,500 milligrams every day to help keep your bones strong and decrease your risk for osteoporosis. Low-fat milk, cheese and yogurt are good sources of calcium. To help your body absorb this mineral, eat foods rich in vitamin D, like salmon, tuna and fortified cereal.

Limit salt and boost potassium. Potassium helps stop the negative effect salt has in raising blood pressure. White beans, spinach and bananas all have potassium.

Review with your PCP any dietary requirements specific to your health conditions and lifestyle.

Feeling hungry?

Did you know that some foods can help you feel full for longer? Visit your local farmers market or grocery store and buy some of these healthy snacks:

- **FRUIT:** bananas, berries, cherries, peaches and plums
- **VEGGIES:** broccoli, celery sticks and bell pepper slices

REMEMBER TO TAKE YOUR MEDICATIONS

Remembering to take all of your medications can be difficult.

Quick tip: Use a pillbox that shows the days of the week. You can fill the pillbox with the medications you need to take every day.

Superior HealthPlan Advantage (HMO SNP) offers free pillboxes to their members. Call Member Services today and ask to speak with the pharmacy coordinator to get a pillbox.



Coma con más inteligencia al envejecer

Como un adulto mayor, usted no necesita tantas calorías como cuando era más joven. Dependiendo de su edad, género y nivel de actividad, su ingesta de calorías diarias debe estar entre 1,600 y 2,800 calorías. Aquí hay algunos consejos para aprovechar mejor sus calorías.

Consuma suficiente hierro. El hierro puede ayudarle a sentirse con más energía. Además, un bajo nivel de hierro se ha relacionado con un mayor riesgo de demencia. Trate de consumir 8 miligramos diarios.

Coma suficiente fibra. El estreñimiento y la irregularidad pueden ser problemáticos para los adultos mayores. Algunos medicamentos empeoran estas condiciones. Hable con su PCP sobre

cuánta fibra debe comer, y asegúrese de beber suficiente agua.

Ingiera suficiente calcio. Trate de consumir de 1,200 a 1,500 miligramos al día para ayudar a mantener fuertes sus huesos y para disminuir su riesgo de osteoporosis. La leche baja en grasas, el queso y el yogur son buenas fuentes de calcio. Para ayudarle a su cuerpo a absorber este mineral, consuma alimentos ricos en vitamina D, como salmón, atún y cereal fortificado.

Limite la sal y aumente el potasio. El potasio ayuda a detener el efecto negativo de la sal al aumentar la presión arterial. Los frijoles blancos, espinacas y plátanos tienen potasio.

Repase con su PCP los requerimientos dietéticos específicos para su estado de salud y su estilo de vida.

¿TIENE MUCHA HAMBRE?

¿Sabía que algunas comidas pueden ayudarle a sentirse más lleno durante más tiempo? Visite su mercado campesino local o su tienda de abarrotes y compre esta lista de refrigerios saludables:

- **FRUTA:** plátanos, bayas, cerezas, duraznos y ciruelas
- **VERDURAS:** brócoli, tallos de apio y rebanadas de pimiento morrón

Recuerde tomar sus medicamentos

Puede ser difícil acordarse de tomar todos sus medicamentos.

Consejo rápido: Use un pastillero con los días de la semana. Puede llenar el pastillero con los medicamentos que necesita tomar cada día.

Superior HealthPlan Advantage (HMO SNP) ofrece pastilleros gratuitos a sus miembros. Llame a Servicios para Miembros hoy y pida hablar con el coordinador de farmacia para obtener un pastillero.



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.

The benefit information provided is a brief summary, not a complete description of benefits. For more information, contact the plan. Limitations, copayments and restrictions may apply. Benefits and/or co-payments/co-insurance may change on January 1 of each year. La información de los beneficios brindada es un breve resumen, no una descripción completa de los beneficios. Para obtener más información, comuníquese con el plan. 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 McMurry/TMG, 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. McMurry/TMG makes no endorsements or warranties regarding any of the products and services included in this publication or its articles. Publicado por McMurry/TMG, 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. McMurry/TMG no hace recomendaciones ni da garantías respecto a ningún producto o servicio mencionado en esta publicación o en los artículos.

TXM_M

Prevent the **flu**

Flu-related problems like pneumonia and bronchitis can be serious for adults older than 65, adults with chronic health conditions or those who live in a nursing home or assisted living facility. They can cause hospitalizations—and even death.

Your best protection against the flu is to get the flu vaccine in the fall, or at least sometime between September and March. You cannot get the flu from the vaccine!

In addition to the vaccine, take precautions to avoid getting sick. Wash your hands often, using soap and water or an alcohol-based hand sanitizer. Prevent the spread of germs by covering your nose and mouth when you sneeze, and avoiding contact with others when they or you are sick.

Call Member Services to schedule a fall appointment to get the vaccine. There is no copay for the flu vaccine.

Prevenir la **gripe**

Los problemas relacionados con la gripe, como la neumonía y la bronquitis, pueden ser muy serios para los adultos mayores de 65 años, para adultos con condiciones crónicas de salud, o para quienes viven en una casa de reposo o instalación de vida asistida. Pueden causar hospitalizaciones e incluso la muerte.

Su mejor protección contra la gripe es aplicarse la vacuna contra la gripe en el otoño, o al menos en algún momento entre septiembre y marzo. ¡La vacuna no le puede contagiar la gripe!

Además de la vacuna, tome precauciones para evitar enfermarse. Lávese las manos con frecuencia, utilizando agua y jabón o un desinfectante de manos con base de alcohol. Evite propagar gérmenes cubriéndose nariz y boca cuando estornude, y evitando el contacto con otras personas cuando ellas o usted estén enfermos.

Llame a Servicios para Miembros para programar una cita en el otoño para aplicarse la vacuna. La vacuna contra la gripe no requiere copago.