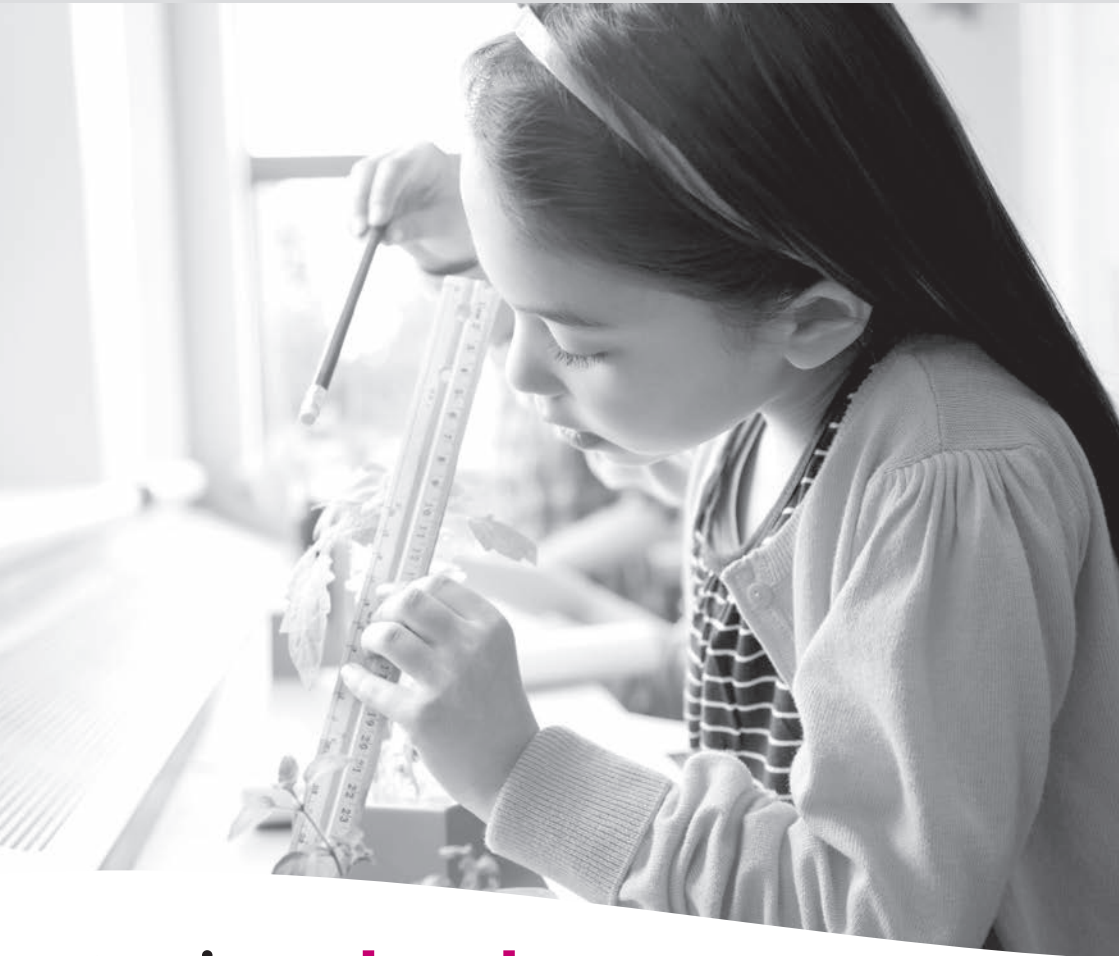


# Healthy Kids | Niños sanos



superior  
healthplan™



## Seeing clearly

**Kids who can't see well** often struggle in school. If vision problems are caught early and corrected, children are less likely to fall behind. Watch for these signs of poor vision:

- Child closes or covers one eye.
- Child squints eyes.
- Child says things are hard to see.
- Child struggles to read or do other work up close.
- Child holds objects close to his or her eyes in order to see them.
- Child blinks more than usual.

Also watch to see if a child's eyes are crossed or look outward, or if his or her eyes are watery, red-rimmed, crusted or swollen. These may be signs of an infection or a more serious problem.

STAR Health vision benefits include routine eye exams, glasses and contact lenses (if medically necessary). Children do not need a referral form to see an eye doctor. If you need help finding an eye doctor, call **1-866-642-8959**.

### Ver con claridad

Los niños que no pueden ver a menudo tienen dificultades en la escuela. Si los problemas de la vista se detectan y corrigen a tiempo, es menos probable que los niños se retrasen. Esté atento a estos signos de visión pobre:

- El niño cierra o cubre uno de sus ojos.
- El niño entrecierra los ojos.
- El niño dice que le cuesta ver las cosas.
- El niño tiene dificultades para leer o para hacer otro trabajo de cerca.
- El niño sostiene los objetos cerca de sus ojos para poder verlos.
- El niño pestañea más de lo normal.

También esté atento a si los ojos del niño están cruzados (bizco) o si miran hacia afuera, o si sus ojos están llorosos, enrojecidos, lagañosos o hinchados. Estos pueden ser signos de una infección o de un problema más grave.

Los beneficios de la vista de STAR Health incluyen exámenes de rutina de la vista, anteojos y lentes de contacto (si son médicamente necesarios). Los niños no necesitan un formulario de derivación para consultar a un oculista. Si necesita ayuda para encontrar un oculista, llame al **1-866-642-8959**.



# Tips for controlling your asthma

**Asthma is not curable, but it is controllable.** You can take steps every day to help manage your asthma.

First, understand your symptoms and triggers. Symptoms include difficulty breathing, wheezing, shortness of breath, coughing and tightness in the chest. Asthma may be triggered by household cleaners, mold, pollen, smoke, dust and stress. You'll also want to follow these tips:

- Make an asthma action plan with your doctor. It should explain how to use your medications. It can help you understand if your asthma is under control.
- Take your daily asthma medications the right way, or as directed. Don't rely too much on your fast-acting inhaler. If you have any questions, ask your doctor for help.
- Make small changes to your daily activities if you're having symptoms. For example, you might need to stay indoors on days that there is a lot of pollen or allergens in the environment.

If you are having a hard time managing your asthma, review your asthma action plan. Talk to your doctor to make sure you have the right treatment plan in place.

STAR Health also has an Asthma Care Management Program that can help members with asthma. For more information, go to [www.FosterCareTX.com](http://www.FosterCareTX.com). Click on "For Members," then on "Stay Healthy" and on "Asthma Management." Or call STAR Health Member Services at **1-866-912-6283**.

Superior is always looking for ways to help members manage their asthma. The table below shows how often members stay on their asthma controller medications at least 75 percent of the time.

	HEDIS 2015 (Calendar Year 2014)	HEDIS 2014 (Calendar Year 2013)	GOAL*
Medication management for people with asthma	39.42%	37.95%	34.84%

*\*Superior's goal is the National Quality Compass 75th Percentile.*

## KEEP UP YOUR HEALTH CARE

Remember that children in foster care can get STAR Health benefits and services through Superior HealthPlan (Superior) until they turn 21.

Services and benefits stay the same as long as you are a member of STAR Health.

Covered services include:

- Medical
- Dental
- Vision
- Prescriptions
- Physical therapy
- Family planning services
- Disease management
- Behavioral health, including Service Management and Service Coordination

To stay covered, update your address by calling **2-1-1** or visiting [www.YourTexasBenefits.com](http://www.YourTexasBenefits.com).

For more information, call STAR Health Member Services at **1-866-912-6283** (TTY **1-800-735-2989**).

## For caregivers: Don't forget their checkups

Children who come into a caregiver's home need a Texas Health Steps checkup within 30 days of joining the STAR Health program. Please note, this rule is not for kids in foster care who are moving from placement to placement. Children should also get a Texas Health Steps checkup every year while in foster care.

In addition, kids six months and older must have a dental checkup within 60 days of enrolling in the STAR Health program, and then every six months after that. You can go to any STAR Health dentist.

Call STAR Health Member Services for help finding a dentist or scheduling an appointment at **1-866-912-6283**.

## Para los cuidadores: No olvide sus chequeos

Los niños que ingresan en el hogar de un cuidador necesitan un chequeo de Pasos Sanos de Texas dentro de un plazo de 30 días de unirse al Programa STAR Health. Por favor, tenga en cuenta que esta regla no es para los niños en hogares temporales que se mudan constantemente. Los niños también deberían someterse a un chequeo de Pasos Sanos de Texas cada año mientras se encuentren en hogares temporales.

Además, los niños de seis meses de edad y mayores deben someterse a un chequeo dental dentro de un plazo de 60 días de inscribirse en el programa STAR Health, y luego cada seis meses después de eso. Puede acudir a cualquier dentista STAR Health.

Llame a Servicios para Miembros de STAR Health al **1-866-912-6283** para obtener ayuda para encontrar a un dentista o para programar una cita.

# Consejos para controlar su asma

**El asma no tiene cura**, pero es controlable. Usted puede tomar medidas todos los días para ayudar a controlar el asma.

Primero, entienda sus síntomas y factores desencadenantes. Los síntomas incluyen dificultad para respirar, sibilancia, falta de aire, tos y opresión en el pecho. El asma puede desencadenarse a causa de productos de limpieza domésticos, moho, polen, humo, polvo y estrés. Usted también querrá seguir estos consejos:

- Establezca un plan de acción para el asma con su médico. El mismo debería explicar cómo utilizar sus medicamentos. Puede ayudarle a entender si su asma está bajo control.
- Tome sus medicamentos diarios para el asma de la forma correcta, o según lo indicado. No dependa demasiado de su inhalador de acción rápida. Si tiene preguntas, consulte a su médico para obtener ayuda.
- Implemente pequeños cambios en sus actividades diarias si se presentan síntomas. Por ejemplo, puede que usted deba quedarse puertas adentro los días que haya mucho polen o alérgenos en el ambiente.

Revise su plan de acción si está teniendo dificultades para controlar su asma. Hable con su médico para asegurarse de contar con el plan de tratamiento indicado.

STAR Health también cuenta con un Programa para el Manejo de la Atención del Asma que puede ayudar a los miembros con asma. Visite

**www.FosterCareTX.com** para obtener más información. Haga clic sobre “Para Los Miembros”, a continuación sobre “Manténgase Saludable” y sobre “Manejo del Asma”. O llame a Servicios para Miembros de STAR Health al **1-866-912-6283**.

Superior siempre está buscando maneras de ayudar a sus miembros a manejar el asma. La tabla a continuación muestra la frecuencia con la que los miembros permanecen en sus medicamentos de control del asma al menos el 75 por ciento de las veces.

	HEDIS 2015 (año calendario 2014)	HEDIS 2014 (año calendario 2013)	META*
Administración de medicamentos para personas con asma	39.42%	37.95%	34.84%

\*La meta de Superior es el percentil 75 del National Quality Compass

## CONSERVE SU ATENCIÓN MÉDICA

Recuerde que los niños en hogares temporales pueden obtener los beneficios y servicios de STAR Health a través de Superior HealthPlan (Superior) hasta cumplir los 21 años de edad.

Los servicios y beneficios siguen siendo los mismos siempre que usted sea un miembro de STAR Health. Los servicios cubiertos incluyen:

- Médicos
- Dentales
- De la vista
- Recetas
- Terapia física
- Servicios de planificación familiar
- Manejo de enfermedades
- Salud conductual, entre ellos Manejo de Servicios y Coordinación de Servicios

Para conservar su cobertura, actualice su dirección llamando al 2-1-1 o visitando **www.YourTexasBenefits.com**.

Para obtener más información, llame a Servicios para Miembros de STAR Health al **1-866-912-6283** (TTY **1-800-735-2989**).



## Cooking with kids

Teach children healthy eating habits by involving them in meal preparation. Here are three ideas to get you started:

- 1. Bring kids along when you're grocery shopping.** Let them check off items on your shopping list. Or create a treasure hunt in the produce area. Who can be the first to find the broccoli?
- 2. Involve them in cooking.** Ask for their help measuring or combining ingredients—a great way to practice math. Use the time together to discuss nutritious choices.
- 3. Older kids may enjoy organizing a themed meal.** Do they love Indian food? Visit an Indian market and create a special Indian night at home.



superior  
healthplan™

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.



TFC\_H

SHP\_20161413

### Cocinar con niños

Enseñe a los niños hábitos de alimentación saludables haciéndolos participar en la preparación de la comida. A continuación hay tres ideas para comenzar:

- 1. Lleve a los niños con usted cuando haga sus compras.** Deje que tachen los artículos de su lista de compras. U organice una búsqueda del tesoro en el área de frutas y vegetales. ¿Quién puede ser el primero en encontrar un brócoli?
- 2. Haga que participen en la cocción de los alimentos.** Pídeles su ayuda para medir o combinar ingredientes, una buena manera de practicar matemáticas. Utilice el tiempo juntos para discutir sobre opciones nutritivas.
- 3. Los niños mayores pueden disfrutar organizar una comida temática.** ¿Les encanta la comida india? Visite un mercado indio y organice una noche especial india en casa.