

healthy**NOW**

OTOÑO 2010

FirstChoice
Kids



CLAS
Promoting Cultural Access in Healthcare

CONTENIDO

Mantenga a su bebé en un ambiente sin humo	2
El asma y la escuela	4
Eventos comunitarios	6-7
Preparese para la temporada de la gripa	10

AYÚDENOS A SERVIRLE DE **una mejor manera**

Queremos asegurarnos de que todos nuestros miembros reciban el mejor cuidado posible. Para lograr esto, necesitamos saber más acerca de usted. Pronto vamos a empezar a pedirle que nos proporcione información como su raza, su grupo étnico e idioma. Si usted quiere compartir estos detalles, dicha información permanecerá en forma confidencial. Solo la utilizaremos para revisar los servicios que está recibiendo y para asegurarnos de que estamos atendiendo sus necesidades.

Esta información también nos ayudará a asegurarnos de que todos los miembros reciben buen cuidado. También vamos a encargarnos de conseguir la información de la raza, el grupo étnico y el idioma de los doctores del Programa First Choice. Muy pronto esta información le ayudará a escoger un doctor que cumpla sus necesidades. Manténgase al tanto para recibir más detalles. Gracias por ayudarnos a mejorar nuestros servicios. ■

MANTENGA A SU BEBÉ en un ambiente sin humo

Healthy Moms
and babies

¿Sabía usted que si fuma mientras está embarazada puede dañar no solamente a usted pero también a su bebé?

De que forma fumar afecta a su bebé

- Su bebé tiene más probabilidades de nacer demasiado pronto (Nacimiento prematuro). Cuando esto pasa, los pulmones del bebé y otros órganos podrían no estar completamente desarrollados.
- Su bebé podría tener un peso bajo al nacer. Esto no hace el parto más sencillo. De hecho, un bebé con bajo peso al nacimiento tiene mayores riesgos al momento del parto.
- Su bebé podría tener problemas respiratorios como asma o alergias.
- Fumar durante el embarazo puede relacionarse con problemas de

conducta durante la infancia y progreso más lento durante los primeros años de escuela.

Información para reflexionar:

Durante el embarazo está respirando por usted y por su hijo. Cuando fuma, su respiración se vuelve menos profunda y sus pulmones se llenan de humo. De esta forma usted y su bebé reciben menos oxígeno. Los cigarrillos también llenan su cuerpo de químicos como la nicotina y el alquitrán, y estos también le son transmitidos a su bebé. Aquí hay información importante acerca de los químicos en los cigarrillos:

- El monóxido de carbono en el humo de los cigarrillos ocupa el lugar del oxígeno en la sangre. Pasa a su bebé por medio de su

corriente sanguínea.

- La nicotina aumenta su presión sanguínea y cardíaca. Reduce el flujo de sangre hacia sus piernas y brazos y disminuye la digestión. La nicotina también puede disminuir el flujo sanguíneo hacia su bebé y causar defectos en el nacimiento.
- El alquitrán es lo que queda después de que el tabaco es fumado. Este material café y pegajoso se acumula en sus pulmones por lo que una menor cantidad de oxígeno llega a su corriente sanguínea. Esto le afecta a usted y a su bebé.
- Hay más de 4,000 químicos en el humo incluyendo formaldehído, arsénico y plomo. Se sabe que docenas de estos químicos producen cáncer. ■

¿Está usted lista para dejar de fumar por usted y por su bebé? Llame al **800.QUIT.NOW (784.8669)**. Recibirá servicios gratis y hasta un consejero que le ayudara a lograr dejar de fumar. El programa First Choice también está aquí para ayudarle. Por favor llame para hablar con una de nuestras enfermeras de cuidado prenatal al **888.559.1010 extensión 55251**.



LINEAMIENTOS PARA **la Salud Preventiva**

Lineamientos para niños

Las Visitas de Bienestar con chequeos médicos regulares que son importantes para todos los niños desde el nacimiento y hasta los 21 años. Las visitas también pueden incluir inmunizaciones (vacunas). Las Visitas de Bienestar se aseguran que su hijo o hija está creciendo saludablemente. Si su doctor encuentra algún problema, el o ella lo va a estar revisando y tratando de forma temprana.

El Programa First Choice quiere que los padres de familia se aseguren de que sus niños están recibiendo sus chequeos médicos en forma regular. El Programa First Choice le recompensa cuando usted lleva a su niño o niña al doctor. Llame al Departamento de servicios para Miembros al **888.276.2020** para obtener más detalles.

¿Qué tan seguido debe mi niño(a) tener una Visita de Bienestar?

- Desde el nacimiento hasta la edad de 2 años: a las 2 semanas, 1 mes, 2 meses, 4 meses, 6 meses, 9 meses, 12 meses, 15 meses, 18 meses y 24 meses.
- De los 3 a los 21 años de edad: cada año.

¿Qué se hace en una Visita de Bienestar?

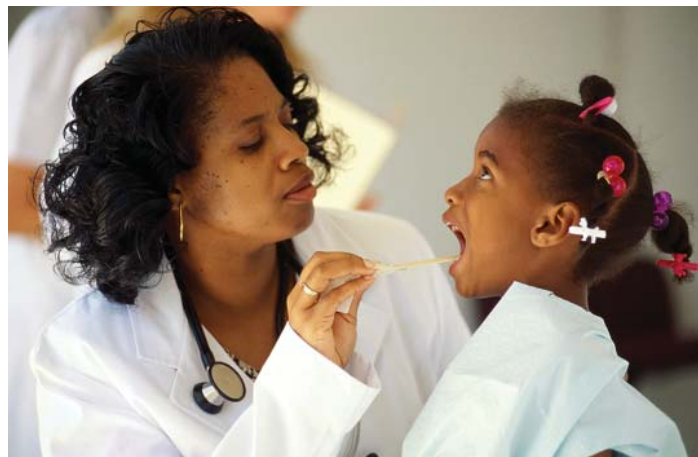
- Exámenes de la visión y del oído.
- Chequeo de la presión sanguínea
- Revisión dental
- Cualquier vacuna que sea necesaria (inmunizaciones)
- Cualquier prueba de laboratorio que sea necesaria
- Una revisión para determinar el crecimiento y desarrollo apropiado
- Consejos acerca del progreso en el crecimiento.

Lineamientos para adultos

Los adultos sanos de entre 25 y 65 años de edad deben de visitar a su doctor cada uno a tres años. Después de los 65 años, los adultos deben de ver a su doctor cada año. Hable con su doctor acerca de cualquier factor de riesgo que pueda requerir de cuidado preventivo adicional.

Exámenes requeridos

- Historial medico, examen físico y trabajo de laboratorio rutinario
- Medidas de altura y peso, incluyendo chequeo de obesidad
- Chequeo de la presión sanguínea
- Niveles de colesterol en la sangre
- Chequeo de cáncer en el colon
- Examen de testicular físico para los hombres cada año
- PSA para los hombres a partir de los 40 años



- Mamografías (rayos X para determinar cáncer del pecho):
 - Cada 1 a 2 años para las mujeres de 40 años y mayores con examen del pecho por parte de un proveedor de salud
 - Cada año para las mujeres de 50 años y mayores
 - Cada año para las mujeres de alto riesgo a partir de los 35 años
- Papanicolau (Examen para detectar el cáncer cervical):
 - Cada año para las mujeres de 21 años y mayores
 - Cada dos a tres años para las mujeres de 30 años y mayores que han tenido solo resultados normales
- Examen de la piel cada 3 años y después cada año a partir de los 40 años

Orientación Preventiva

- Ayuda para dejar de fumar
- Tratamiento para drogadicción y alcoholismo
- Dietas y ejercicio
- Prevención de heridas
- Cáncer de la piel
- Ácido fólico
- Auto-exámenes
- Depresión

Lineamientos Prenatales

La mayoría de las mujeres con embarazos sin complicaciones deben de ser examinadas:

- Cada 4 semanas por las primeras 32 semanas
 - Cada 2 a 3 semanas hasta la semana 36
 - Cada semana desde la semana 37 y hasta el parto
- Las mujeres con problemas obstétricos o médicos podrían tener que ir al doctor con más frecuencia. El número de visitas que debe de tener durante su embarazo estará determinado por sus necesidades y riesgos. ■

El asma y la escuela

Es importante que diga en la escuela si su niño tiene asma. De esta forma los maestros y las demás personas en la escuela pueden ayudarle a su niño o niña si tiene un ataque de asma en la escuela.

¿Quién debe de estar enterado?

Asegúrese de informar a las siguientes personas en la escuela acerca del asma de su hijo:

- Maestros
- El director
- Los profesores del gimnasio y entrenadores
- La enfermera de la escuela

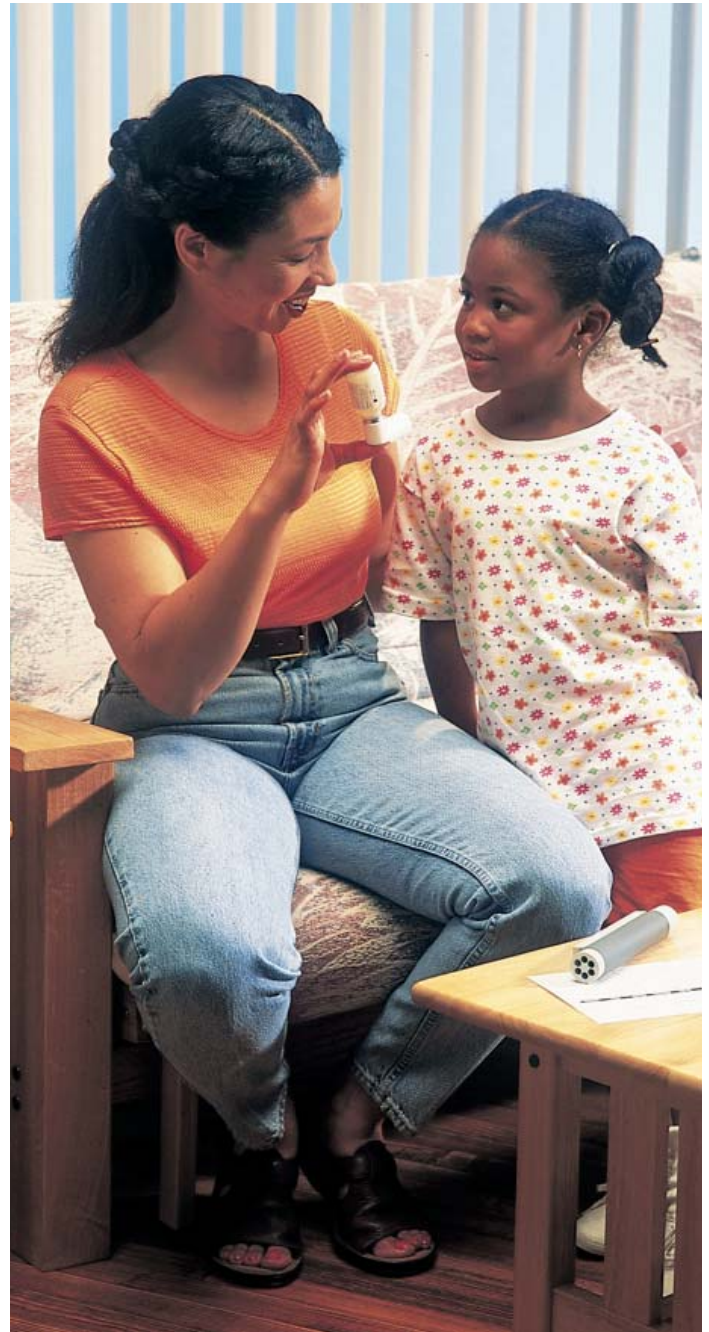
Planee una reunión

Llame a su escuela para planear una reunión con la gente incluida en la lista de arriba. En esta reunión usted puede hablar acerca de:

- **Los ataques de asma de su niño(a)**—dígame al grupo de personas como su hijo o hija trata los ataques de asma.
- **Los síntomas de advertencia de su hijo(a)**—estos síntomas sugieren que su hijo(a) está a punto de tener un ataque de asma. Los síntomas incluyen tos sibilante, tos o estornudos. Cada niño tiene síntomas diferentes. Hable con su doctor si usted no conoce los síntomas de su hijo.
- **Que es lo que los adultos deben de hacer si su hijo tiene un ataque de asma en la escuela**—dígame cual es la medicina que toma su hijo. Dígame como debe de tomarse y que tan pronto funciona. Si su hijo tiene un plan de acción contra el asma, déle una copia a la escuela.
- **Los medicamentos de su hijo**—dígame los nombres de las medicinas, cuando se toman, las dosis y los efectos secundarios que se pueden presentar. Asegúrese de que su escuela tenga un inhalador de rescate para su niño(a). El programa First Choice pagará por un inhalador extra para que su hijo o hija lo tenga en la escuela.
- **Números de teléfono importantes**—dígame a quien tienen que llamar en caso de que su niño o niña tenga problemas para respirar. Déles el número de teléfono de su doctor.

Cosas para recordar

- Todos los maestros de su hijo(a) deben de saber que su hijo(a) tiene asma. Los maestros y entrenadores no deben de impedir que su hijo o hija sea activo o que participen en deportes.
- ¡Asegúrese de que su hijo recibe la vacuna contra la gripa este otoño! ■



El programa First Choice tiene un programa de asma llamado Breathe Easy (Respirando Mejor). Por favor llame para hablar con una de nuestras enfermeras hoy mismo al **888.559.1010**, extensión **55251**.



Consejos Medicinales

Aquí hay algunos consejos para recordar cuando su doctor le de una prescripción.

- **Pregúntele a su doctor acerca de la aprobación.** Algunas medicinas deben de ser aprobadas antes de que se puedan comprar. Esto se llama autorización previa. Para evitar este proceso de aprobación, pregúntele a su medico si la medicina requiere de una autorización previa. Si es así, pregúntele si hay alguna otra droga que funcionará para usted pero que no requiere de aprobación.
- **Vaya a una farmacia participante.** Cuando reciba su receta medica, asegúrese de ir a



una farmacia participante. Llame al Departamento de Servicios para Miembros al 888.276.2020 para encontrar una farmacia participante cerca de usted. Lleve sus tarjetas de identificación a la farmacia. Lleve consigo su tarjeta de identificación del Programa First Choice y su tarjeta de identificación de Medicaid

para que se las pueda mostrar al encargado de la farmacia.

- **Hágale preguntas al encargado de la farmacia.** Si tiene cualquier pregunta acerca de su medicina -por ejemplo como y cuando se supone que debe de tomársela- asegúrese de preguntar al encargado de la farmacia. ■

¿SABE USTED ACERCA DE NUESTRO programa de becas para miembros?

Felicidades a los dos primeros ganadores del Programa de Becas para Miembros de First Choice.

Las becas 2010 fueron entregadas a Ashley Adams y Jalissa Fulton. Adams, de 17 años y estudiante de cuarto año en Columbia High School, planea atender la universidad para obtener una licenciatura en el área de artes teatrales y espera poder algún día enseñar esa materia en su comunidad. Fulton, de 18 años y estudiante de cuarto año en Richland Northeast High School, planea atender la Universidad de Carolina del Sur para estudiar psicología.

La fecha límite para las aplicaciones del 2011 es el 15 de enero del 2011. La solicitud de beca está disponible en nuestro sitio de Internet: www.selecthealthofsc.com/firstchoice. Usted puede aplicar si cumplen los siguientes requisitos.

Los solicitantes deben de:

1. Ser miembro actual del Programa First Choice.
2. Estar registrado o haber completado el 12vo. grado, o tener su GED, para junio del 2010. Si se está graduando durante el año escolar 2010, adjunte una copia de sus calificaciones (debe de tener una promedio de calificaciones de 2.0 o mejor)
3. Estar registrado en un colegio, universidad, o escuela técnica o vocacional para agosto del 2010 (no se incluyen los estudios de postgrado) Proporcione una copia de sus calificaciones si ya esta registrado.
4. Completar la solicitud de beca adjunta a esta carta.
5. Escribir en computadora o a mano un ensayo de una página donde responda a las preguntas de la aplicación.
6. Incluir una carta de recomendación. Puede ser por parte de un maestro, un consejero, un miembro del clero, un líder comunitario, un supervisor de trabajo o alguien afuera de la familia que le conoce por varios años. ■





Calendario de Eventos Comunitarios

Otoño del 2010

LOWCOUNTRY

Segundo Evento Anual Ejercicio para las Familias

Septiembre 18, 8:30 a.m.
Tanger Outlet Center
North Charleston, SC
843.529.3095

Festival de Arte MOJA

Septiembre 23–Octubre 3
Charleston, SC
843.724.7305



Día de Safe Kids Caminata a la Escuela

Octubre 6, 7 a.m.
Mitchell Elementary School
2 Perry St.
Charleston, SC
843.792.5327

Segunda Feria Anual de Salud del Condado de Hampton

Octubre 16, 9 a.m.-2 p.m.
Gimnasio de Wade Hampton High School
803.943.1253

Tercer Festival Anual de Otoño

Octubre 23, 9 a.m.-1 p.m.
Middleton Park,
Crowfield Plantation
Goose Creek, SC
888.500.0089, ext. 104

Trunk or Treat 2010

Octubre 27, 6-8 p.m.
Bethany United Methodist Church, 1853 Maybank Highway
James Island, SC
843.795.3527

MIDLANDS

Noche Familiar-Revisión de asientos de seguridad para niños

Septiembre 14, 5-7 p.m.
Museo para Niños EdVenture
211 Gervais St.
Columbia, SC
803.434.2955



Tot Trade y revisión de asientos de seguridad para niños

Septiembre 16, 3-6 p.m.
Jamil Temple
206 Jamil Road,
Columbia, SC
803.434.2955

**Mujeres de Corazón**

Septiembre 25,
8:30 a.m.-12:30 p.m.
Columbia Metropolitan
Convention Center
1101 Lincoln St.
Columbia, SC
803.256.5025

**Walk This Way (Camina Como Yo)**

Octubre 6, 6:45-8 a.m.
Sandlapper Elementary School
1001 Longtown Road
Columbia, SC
803.434.2955

**Sexto evento anual de alfabetización familiar "Read and Romp"**

Octubre 10, 1-4 p.m.,
SC State Museum
301 Gervais St.,
Columbia, SC
803.434.2523

Tour de Fortalecimiento del Ministerio de Salud

Octubre 16, 8 a.m.-2:30 p.m.
CA Johnson High School
Columbia, SC

**Tour de Fortalecimiento del Ministerio de Salud**

Octubre 23, 8 a.m.-2:30 p.m.
Chester Middle School
Chester, SC

Tour de Fortalecimiento del Ministerio de Salud

Octubre 30, 8 a.m.-2:30 p.m.
Central Carolina Tech
Sumter, SC

Chequeo de la tarjeta de calificaciones

Octubre 30, 10 a.m.-2 p.m.
Independent After-School Center
1057 Broad St.
Sumter, SC
803.774.0058

Conferencia de Diabetes de Carolina del Sur

Noviembre 1,
8 a.m.-4 p.m.
Centro de Conferencias
Brookland Baptist
1066 Sunset Blvd.
West Columbia, SC
803.545.4475

Simposio Poder para las Chicas 2010

Noviembre 19, 8:30 a.m.-4 p.m.
Columbia Conference Center
169 Laurelhurst Ave.
Columbia, SC
864.878.1103

PEE DEE**Clase de Lactancia**

Octubre 9, 11:30 a.m.-1:30 p.m.
Hospital Comunitario de Waccamaw
4070 Highway 17 Bypass
Murrells Inlet, SC
843.520.8490 (para registrarse)

Campaña de donación de sangre de la Cruz Roja

Octubre 15, 10 a.m.-4 p.m.
Georgetown Memorial Hospital,
cuarto de comedor privado
606 Black River Road
Georgetown, SC
843.527.7173

Serie de Nuevos Comienzos de la Sociedad Americana para el Cáncer: Programa para dejar de fumar

Noviembre 8, 10, 15 and 17, 5-6 p.m.
Centro de Tratamiento para el Cáncer
Frances B. Ford
2405 North Fraser St.
Georgetown, SC
843.520.8447

**Evaluaciones gratuitas del peso y la presión sanguínea**

Todos los días en noviembre,
10 a.m.-7:30 p.m.
Health Finders (junto a Dillard's)
Coastal Grand Mall
Myrtle Beach, SC
843.839.9933

UPSTATE**Día de Seguridad Safe Kids Upstate (Oconee)**

Octubre 2, 9 a.m.-noon
Home Depot
1614 Sandifer Blvd.
Seneca, SC
864.885.7390



Derechos y Responsabilidades del Miembro

ES SU RESPONSABILIDAD:

1. Registrarse usted y a sus niños con su doctor dentro de un periodo de 30 días de ingresar al Programa First Choice.
2. No cambiar el doctor de su hijo sin autorización del Programa First Choice.
3. Informar a First Choice en caso de pérdida o robo de su tarjeta de identificación.
4. Presentar su tarjeta de identificación cada vez que vea a su doctor, o en el hospital, clínica o farmacia.
5. Conocer los procedimientos de First Choice y contactar al Departamento de Servicios para Miembros si tiene alguna pregunta o requiere de información adicional.
6. Visitar a su doctor en forma regular para servicios de medicina preventiva como: Cuidado Prenatal, Visitas de Bienestar, exámenes físicos para adultos y exámenes de salud para mujeres.
7. Proporcionar, en la medida de lo posible, la información requerida para que First Choice, sus doctores y proveedores, puedan cuidar de su salud.
8. Tratar con amabilidad y respeto a su doctor y a su grupo de trabajo.
9. Ayudar a su doctor a obtener los registros médicos de niño o niña y a llenar los nuevos formularios.
10. Participar y entender sus problemas de salud y seguir el tratamiento recomendado por su doctor o decirle al doctor de forma inmediata las razones por las cuales dicho tratamiento no puede ser seguido.
11. Obtener una referencia por parte de su doctor o proveedor de servicios de salud antes de ir a un especialista o al hospital. Solo vaya a aquellos que son recomendados por su doctor.
12. Ir a la sala de emergencia solo para emergencias.
13. Llamar a su doctor tan pronto como usted o alguien en su familia se sienta enfermo. No espere. Vaya al hospital más cercano si siente que tiene una emergencia que amenaza su vida.
14. Llegar a tiempo a todas sus citas. Si no puede llegar a tiempo a su cita por favor cancele con 24 horas de anticipación destiempo original de su cita.
15. Notificar a First Choice acerca de cualquier cambio de nombre, dirección o teléfono de usted o alguno de sus niños.
16. Informar a First Choice acerca de cualquier cambio en el estado legal de su autoridad para tomar decisiones a nombre de su niño o niños.

TIENE EL DERECHO DE:

1. Ser tratado con respeto y con reconocimiento a su dignidad y derecho a la privacidad.
2. Participar con los doctores en la toma de decisiones relativas al cuidado de su salud, incluyendo el derecho a negarse al tratamiento.
3. Estar libre de cualquier tipo de restricción o reclusión usada como medio de coerción, disciplina o venganza, como esta establecido en las regulaciones federales que acerca del uso de restricciones y reclusión.
4. Solicitar y recibir una copia de sus registros médicos y a solicitar que estos sean rectificadas o corregidos.
5. Recibir servicios del cuidado de la salud, que sean accesibles o comparables en cantidad, duración y amplitud a aquellos proveídos bajo el modelo pago-por-servicio de Medicaid y que sean suficientes en cantidad, duración y amplitud para que

- razonablemente se pueda esperar que cumplan con el propósito para el cual se han suministrado.
6. Recibir servicios que son apropiados y que no son negados o reducidos solamente debido a una diagnosis, tipo de enfermedad o condición medica.
 7. Recibir toda la información—notificaciones de registro, materiales informativos, materiales de instrucciones, opciones y alternativas de tratamiento disponibles, de una forma y formato que es fácil de entender.
 8. Recibir asistencia tanto del Departamento de Salud y Servicios Humanos de Carolina del Sur como del Programa First Choice para que entiendan los requerimientos y beneficios del plan.
 9. Recibir servicios de interpretación oral sin cargo para todos los idiomas que no son inglés, no sólo para aquellos identificados como más comunes.
 10. Ser notificado de que la interpretación oral está disponible y de cómo acceder esos servicios.
 11. Como miembro potencial, a recibir información acerca de las características básicas del cuidado administrado, cuales poblaciones pueden o no pueden registrarse en el programa y las responsabilidades del Programa First Choice para la coordinación del cuidado en una forma oportuna con el objetivo de tomar una decisión informada.
 12. Recibir información de los servicios del Programa First Choice, incluyendo pero no limitándose a:
 - Beneficios cubiertos
 - Procedimientos para obtener los beneficios, incluyendo cualquier requisito de autorización.
 - Cualquier requisito de compartimiento de costos
 - Área de servicio
 - Nombres, direcciones, números de teléfono e idioma distinto al inglés que se habla por los proveedores contratados actualmente, incluyendo, como mínimo, doctores, especialistas y hospitales.
 - Cualquier restricción en su libertad de escoger de entre los proveedores de la red
 - Proveedores que no aceptan nuevos pacientes
 - Beneficios que no son ofrecidos por el Programa First Choice pero que están disponibles para usted y como se pueden obtener esos beneficios, incluyendo como se provee transportación.
 13. Recibir, cuando menos una vez al año, una descripción completa de los derechos para dejar de estar registrado.
 14. Recibir notificación de cualquier cambio importante a los beneficios cuando menos 30 días antes de la fecha en la cual esos cambios se pretenden hacer efectivos.
 15. Recibir información acerca de los procedimientos de Queja, Apelación y Audiencia Justa.
 16. Recibir información detallada acerca de la cobertura de emergencia y en horarios especiales, la cual incluya pero que no este limitada a:
 - Cuales son las condiciones de emergencia médica, servicios de emergencia y los servicios de estabilización posterior
 - Que los servicios de emergencia no requieren de autorización previa
 - Los procesos y procedimientos para obtener servicios de emergencia
 - Las direcciones de cualquier lugar de emergencias y otros lugares en los que los proveedores y hospitales proveen servicios de emergencia y de servicios de estabilización posterior que son cubiertos por el contrato.
 - Su derecho de usar cualquier hospital o cualquier otro lugar para cuidado de emergencia.
 - Las reglas para los servicios de cuidado de estabilización posterior (detallados en 42 CFR 422.113SC).
 17. Recibir la póliza del Programa First Choice acerca del procedimiento de referencias para cuidado de especialidad y otros beneficios que no son proveídos por el doctor de los miembros.
 18. Que se proteja su privacidad de acuerdo con los requerimientos de privacidad (45 CFR partes 160 y 164 partes A y E, hasta donde se aplique).
 19. Que se ejerzan estos derechos sin que se afecte de forma adversa la forma en la que el Programa First Choice, sus proveedores o el Departamento de Salud y Servicios Humanos de Carolina del Sur tratan a sus miembros.
 20. Una discusión honesta acerca de las opciones de tratamiento que son médicamente necesarios o apropiados para su condición, sin importar el costo o beneficio de cobertura.
 21. Poder expresar quejas o apelaciones acerca del Programa First Choice o del cuidado que proporciona.
 22. Hacer recomendaciones acerca de los derechos y responsabilidades de los miembros del Programa First Choice. ■

Explicando con detalle

Estos derechos y responsabilidades (cosas que le corresponden a usted mismo seguir) son muy importantes porque se refieren a los beneficios que recibe como miembro. Sin embargo a veces pueden ser confusos. Así que le vamos a explicar uno o dos de ellos en cada boletín informativo:

Es su responsabilidad no ir a la sala de emergencias para recibir cuidado rutinario.

- Como miembro, es su responsabilidad entender a donde ir en caso de que usted o su familia necesite de servicios del cuidado de la salud. Para cuidado rutinario (Visitas de bienestar y chequeos médicos) usted debe de ver a su doctor en lugar de ir a la sala de emergencias. Algunas veces es necesario ir a la sala de emergencias. Una lista de las situaciones de emergencia se encuentra en su manual del miembro. Esta lista le ayudará a decidir cuando debe de ir a su doctor y cuando debe de ir a la sala de emergencia. Es importante hablar de las situaciones de emergencia con su doctor.

Fraude y Abuso:

LO QUE NECESITA DE SABER

El equipo de Investigaciones Corporativas y Financieras (CFI, por sus siglas en inglés) es el responsable por la prevención, detección e investigación de todas las áreas potenciales de fraude, desperdicio y abuso por parte de nuestros miembros.

El fraude y el abuso/desperdicio implican un beneficio no ganado que le cuesta a la compañía y que disminuye su habilidad de tener fondos para el cuidado de la salud de sus miembros. La diferencia entre el fraude y el desperdicio está en la intención que tienen las personas detrás de estas acciones. El fraude es un acto intencional que incluye el engaño para obtener una ganancia ilegal o una ventaja injusta. El desperdicio/abuso es el uso impropio o excesivo de los servicios de salud, donde podría no haber intento de defraudar.

Más allá de las diferencias entre

el fraude y el desperdicio/abuso, los dos utilizan los recursos del Programa First Choice y afectan la calidad del cuidado que reciben nuestros miembros.

Necesitamos su ayuda!

Usted nos puede ayudar a encontrar el fraude. Mantenga registro de la siguiente información:

1. Cuando utilizó un servicio profesional del cuidado de la salud
2. Donde se llevo a cabo el servicio
3. El nombre del profesional del servicio de la salud que le dio el cuidado

Los servicios que se recibieron durante la visita y cualquier servicio que el proveedor ordenó.

Por favor déjenos saber cuando usted cree que el proveedor le ha cobrado algo por error o le ha ofrecido un servicio que no es necesario.

Además, recuerde lo siguiente:

- NO LE DE su número de tarjeta de identificación o número de tarjeta a nadie más que no sea su doctor, clínica, hospital, u otro proveedor de cuidado de la salud
- NO LE PIDA a su doctor o a ningún otro proveedor de servicios de salud por un servicio o materiales que no necesita.
- NUNCA firme una forma en blanco
- NO COMPARTA su información médica con nadie más que con su doctor, clínica, hospital o algún otro profesional del cuidado de la salud.

¿Necesita reportar una sospecha de fraude o abuso?

A pesar de que la CFI trabaja con dedicación para encontrar y prevenir el fraude y el abuso, nosotros lo animamos para que reporte cualquier actividad que pueda ser fraudulenta. Llame a la línea de fraude al 800.575.0417. Usted tiene la opción de hacer su denuncia en forma anónima. ■

PREPÁRESE PARA LA TEMPORADA DE GRIPA

The flu season usually begins in December, peaks in February and may continue until March. A yearly flu shot for all children ages 6 months through 18 years is recommended. The following people are at risk for flu complications and should get the flu shot:

- Pregnant women
- People ages 50 and older
- People with certain chronic conditions, such as:
 - High blood pressure
 - Diabetes
 - Sickle cell disease
 - Congestive heart failure
 - Asthma
 - Chronic obstructive pulmonary disease (COPD)
- People who live in nursing homes and other long-term care facilities
- People who live with or care for those at high risk for complications from the flu, including healthcare workers and caregivers of children younger than

age 6 months (since this group is too young to get the flu shot)

Because children younger than age 9 years need 2 doses of the flu shot to get full protection when vaccinated for the first time, they can get their first shot in **September** (if your pediatrician already has the vaccine). Most other children should begin getting their flu shot in **October and November**.

Prepare yourself for flu season by following these 3 steps:

1. **Get the flu shot.** A flu shot is the best way to protect yourself and your family against the flu.
2. **Protect yourself against germs.** Hand washing is the best way to prevent the spread of infection. Use an alcohol-based hand cleanser when you are unable to wash your hands.
3. **Stay away from people who are sick.** Disinfect if you have to be around someone who is sick by wiping down all surfaces your hand can touch with a disinfectant. ■

¿SE HA HECHO UNA PRUEBA ESTE AÑO PARA DETECTAR EL CÁNCER CERVICAL?

Hay dos pruebas para detectar el cáncer cervical. Esto es lo que debe de saber acerca de ellas:

1. **Papanicolau.** Esta prueba revisa el cuello del útero para detectar células anormales que se pueden convertir en cáncer cervical.
¿Cuándo debe de hacerse un Papanicolau?
 - A los 21 años de edad
 - Cada años hasta los 30
 - Después de 30, si solo ha tenido resultados normales, puede hacerse un Papanicolau cada 2 a 3 años
2. **Examen VPH.** Esta prueba revisa el cuello del útero para detectar el VPH (Virus Papiloma Humano) el cual puede causar células anormales y cáncer cervical. ¿Cuándo debe de hacerse el examen VPH?
 - Después de los 30 años de edad
 - Si es recomendado por su doctor



La vacuna contra el VPH

Esta vacuna puede ayudar a proteger a las niñas adolescentes contra un virus que ha sido relacionado con el cáncer cervical en las mujeres adultas. Consta de una serie de tres vacunas. La vacuna se recomienda para las niñas de edades de 11 y 12 años. La vacuna también puede ser recibida por mujeres de 13 a 26 años quienes no han recibido alguna o todas las vacunas. Por lo general las mujeres tienen vidas muy ocupadas, cuidando de sus familias, de sus casas y de todo lo demás. Así que este año, ¡Cuídese a usted misma! Llame a su doctor si aún no se ha hecho la prueba del cáncer cervical. Estas pruebas están cubiertas por el programa First Choice y son gratuitas para usted. ■

¿Sabía usted que?

- El cáncer cervical es causado por un virus común llamado VPH. Cualquiera persona que ha tenido relaciones sexuales puede tener VPH.
- El cáncer cervical puede ser prevenido con exámenes en forma regular y cuidado continuo.
- El Papanicolau es la mejor forma de detectar los primeros síntomas del cáncer cervical.
- Si usted recibe un resultado anormal, asegúrese de hacer una cita de seguimiento tal y como se lo indico el doctor.
- La mayoría de las mujeres que tienen un resultado anormal o que tienen VPH no desarrollan cáncer cervical -siempre y cuando sigan las instrucciones de sus doctores para tener más pruebas o recibir tratamiento.



RECETA SALUDABLE Camotes Molidos

Ingredientes

- 1/2 libra de camotes, pelados y cortados en trozos
- 3/4 de taza de suero de leche o leche cortada baja en grasa
- 1 cucharada de cebollitas cambray picadas (solo la parte verde)
- 2 cucharaditas de rábanos preparados
- Sal tipo kosher, al gusto
- Pimienta negra molida al momento, al gusto

Instrucciones

Ponga las papas en un una olla y cúbralas de agua fría. Cocínelas a fuego lento hasta que el agua comience a hervir. Reduzca la temperatura y cocínelas, cubiertas con una tapa, hasta que las papas se sientan tiernas cuando las pique con la punta de un cuchillo, esto se logra en un periodo de 15 a 20 minutos.

Para mejores resultados pase las papas por medio de un colador o muélaslas con un molidor de papas. Agregue lentamente el suero de leche o leche cortada y mézclelo con los camotes molidos. Vierta las cebollitas y el rábano, y déle sabor con la sal y la pimienta. Sirve para cuatro personas.

Por porción

125 calorías, 0.4 gramos de grasa, calorías de la grasa 2%, Colesterol 2mg, sodio 59mg, carbohidratos 27 gramos ■

© 2010. Los artículos en este boletín informativo son escritos por periodistas profesionales o doctores que se esfuerzan por presentar información confiable y actualizada. Sin embargo, ninguna publicación puede reemplazar el consejo médico de profesionales y se les advierte a los lectores buscar dicha ayuda. Los modelos son usados solamente para propósitos de ilustración. 5526M

DIABETES: LOS BENEFICIOS DEL EJERCICIO

Aun una pequeña cantidad de actividad regular puede mejorar su salud de gran forma.

¿Qué es lo que puede mejorar por medio del ejercicio?

- Nivel de azúcar en la sangre -Se ha demostrado que el ejercicio regular ayuda a mejorar el control de nivel de azúcar en la sangre. El ejercicio le ayuda a su cuerpo a usar la insulina.
- Salud emocional y mental -La actividad física le ayuda a liberar el estrés y a dormir mejor.
- Salud del corazón -Usted puede reducir el riesgo de enfermedades del corazón y la alta presión sanguínea por medio del ejercicio regular.
- Peso -El ejercicio le ayuda a perder la grasa, a ganar más músculo y a controlar su peso.
- Salud de los vasos sanguíneos y de los nervios -Ser una persona activa le ayuda a disminuir el nivel de azúcar en la sangre. Esto le ayuda a prevenir daños a los vasos sanguíneos y a los nervios, lo cual puede causar problemas a su cerebro, ojos, pies y piernas.

Una meta que alcanzar

Su principal meta es volverse una persona más activa -inclusive un poco de actividad le ayuda. Escoja una

actividad que le guste. Caminar es una excelente forma de ejercicio que la mayoría de la gente puede hacer. Hable con su doctor acerca de cualquiera limitación que pueda tener antes de empezar un programa de ejercicio. Fije como meta tener 30 minutos de ejercicio la mayoría de los días de la semana.

Como ser una persona más activa en sus actividades regulares

Ser una persona más activa no tiene porque ser una labor complicada. Intente alguna de estas actividades para incluir más ejercicio en su vida diaria:

- Use las escaleras en lugar del elevador.
- Haga actividades en su jardín o limpie la casa.
- Escoja un lugar para estacionarse que este más alejado de la tienda a donde va.
- Camine para hablar con sus compañeros de trabajo en lugar de llamarlos por teléfono.
- Camine a una parada de autobús que esté más alejada de su casa.
- Saque al perro a pasear después de la cena. ■

First Choice tiene un programa de diabetes llamado "In Control" (En Control). Nuestras enfermeras estarán gustosas de ayudarle a estar "en control" de su diabetes. Por favor llámenos hoy mismo al **888.559.1010** extensión **55251**.

In control