

# healthyNOW

OTOÑO 2011

FirstChoice  
by Select Health of South Carolina

Your Hometown Health Plan

South Carolina  
HealthyConnections



## SEIS FORMAS DE TENER una gran sonrisa

### CONTENIDO

¿Quién hubiera pensado que mi plan de salud se preocupaba tanto por mí? .....	2
Los derechos y responsabilidades del miembro .....	4-5
¡Póngase el cinturón! .....	7
Conozca los síntomas del parto prematuro .	9

Sus niños necesitan dientes saludables para masticar apropiadamente y para tener una sonrisa agradable. Al enseñarle a sus niños como cuidar de sus dientes les esta enseñando lecciones que durarán toda la vida. Aquí hay algunas consejos para mantener los dientes de sus niños saludables:

- 1. Una dieta sana es importante para tener unos dientes saludables.** Nunca le de a su bebé un biberón con leche, jugo o cualquier liquido azucarado a la hora de la siesta o a la hora de dormir. Esta es la principal causa de dientes picados en los niños muy pequeños.
- 2. Los dientes de bebé por lo general empiezan a salir de los 5 a 6 meses.** Es muy importante cuidar de los dientes de los bebés. Ellos guardan el lugar para los dientes permanentes.
- 3. La limpieza de dientes para bebés pequeños ayuda a mantener limpios los nuevos dientes y las encías sanas.** Cepíllelos con un cepillo de dientes después de las comidas y antes de dormir. También se recomienda usar el hilo dental todos los días. Los niños en edad preescolar solo necesitan pasta de dientes con flúor del tamaño de un chícharo o guisante. No deben de comer la pasta dental.

- 4. A los bebés a veces les gusta usar un chupón o pacificador o le gusta chupar sus dedos.** Pero esto puede hacer que los dientes sobresalgan sobre los dientes inferiores. Su niño puede necesitar de usar frenillos para corregir este problema. Los papás deben de tratar de ayudar a su niño a que deje el pacificador o que deje el hábito de chuparse los dedos para cuando cumplen los 2 años de edad.
- 5. Lleve a su hijo o hija al dentista.** Las visitas a los dentistas deben de empezar de los 6 a 9 meses después de que aparece el primer diente. Su dentista va a querer ver a su hijo de cada 9 a 12 meses para detectar cualquier problema. Cuando esta en edad escolar, su niño debe de ir cada 6 meses para una limpieza.
- 6. Usted puede ayudar a evitar que los dientes de su niño o niña se lastimen o se rompan.** Evite que su niño tenga caídas que puedan romper un diente. Enséñele a que no coma o muerda alimentos duros. También déle a su hijo un protector bucal cuando juegue deportes.  
La buena salud dental empieza a una edad temprana. Practicar buenos hábitos dentales con su niño o niña lleva a tener una vida entera de bellas sonrisas. ■

## ¿QUIÉN HUBIERA PENSADO **que mi plan de salud se preocupaba tanto por mí?**

“**Después de mucho pensar** acerca de cual plan de Medicaid era el mejor para mi y para mi familia, parece ser que tome la decisión correcta. First Choice es exactamente lo que me recomendó el doctor” dice Gloria, miembro de First Choice.

“Había escuchado que First Choice era un programa muy bueno, pero no me había dado cuenta de lo mucho que se preocupan porque yo reciba cuidado preventivo de la salud hasta que recibí una notificación” dice Gloria “estaban ofreciendo mamografías a sus miembros en una lugar no muy lejano a mi casa. Ese fue un momento de sorpresa total para mi. Nunca había escuchado de otros planes que hagan un esfuerzo real para llevar a cabo una prueba solo para mí. El personal de First Choice y las personas de la clínica móvil fueron todos muy agradables. Me atendieron de entrada a salida en menos de 30 minutos. Me tarde mas tiempo en desvestirme y vestirme de nuevo.”

Gloria expresó su gratitud por haber hecho agradable su experiencia de completar una mamografía. También agradeció a First Choice por toda la información de salud que ha recibido.

“Hasta me ofrecieron la oportunidad de hacer una cita para mi Papanicolau ese mismo día. No hay nada que pueda ser mejor que eso.” Dice gloria sonriendo. Con un respiro de alivio, Gloria dice, “se siente bien saber que alguien se preocupa por mi salud y la de mi familia. Es por

eso que yo me quedo con First Choice.”

Los chequeos regulares son la mejor forma para que las mujeres puedan detectar el cáncer de pecho en forma temprana, que es cuando se puede tratar de mejor manera. Una mamografía es un procedimiento médico que es la forma más confiable de detectar el cáncer de pecho tan pronto como sea posible. Las mamografías se hacen de cada uno a dos años para mujeres de 40 a 49 años, cada año en las mujeres de 50 a 64 años y cada año también para las mujeres de alto riesgo a partir de los 35 años.

**¡Si tiene 40 años o más, o tiene riesgo alto, haga una cita para su mamografía hoy mismo! ■**

Si necesita ayuda para hacer una cita, llame al Departamento de Servicios para los Miembros al **888.276.2020**.





## Nuevo sitio de Internet PARA LOS MIEMBROS DE FIRST CHOICE

Hay algo nuevo y emocionante en el sitio de Internet de First Choice. ¡Y es solo para usted! El nuevo sitio para miembros es un sitio seguro y sencillo para acceder su historia médica reciente, la información de su doctor y más cosas. Usted puede registrarse en nuestro sitio de Internet. Visite [www.selecthealthofsc.com/firstchoice](http://www.selecthealthofsc.com/firstchoice). Clic en "Portal de Miembros" y el sitio se abrirá en una nueva ventana. Para empezar, debe de dar clic en el botón "Regístrese" y crear una clave de acceso personal y un pasaporte que solamente usted sepa.

Una vez que se haya registrado, tendrá acceso a:

- Una lista de sus medicinas recientes y cuando las adquirió
- Sus visitas recientes al doctor
- Su historial de salud y las pruebas importantes que necesita.
- La información de contacto de su doctor
- Un directorio de doctores y proveedores
- El domicilio y número de teléfono que tenemos de usted

Esta información es segura. La información solo puede ser vista por medio de la clave de acceso personal y el pasaporte que usted mismo estableció cuando se registró. ■

## Las citas con su doctor

### Es importante que siempre vaya a las citas con su doctor.

Cuando tenga que ver a su doctor, siempre llame primero para hacer una cita. Dígale a la persona que conteste la razón por la cual necesita ver al doctor. Si esta enfermo puede tener que ser visto de forma inmediata. Aquí están los lineamientos que la oficina de su doctor debe de seguir:

- Cuando hace una cita, una visita de rutina debe de ser fijada en cuatro a seis semanas.
- Si es algo urgente, debe de ser atendido dentro de 48 horas.
- Si usted llega a la oficina de su doctor y no es una urgencia, debe de ser atendido si es posible. O la oficina puede hacer una cita para usted.
- Una vez que llega a la oficina de su doctor para su cita, no debería de esperar por más de 45 minutos. Sin embargo, hay ocasiones en que su doctor puede tener una emergencia, así que por favor sea comprensivo. También es importante llegar a tiempo. Asegúrese de llegar cuando menos 20 minutos antes de su cita. El personal de la oficina puede tener que actualizar o confirmar su información.

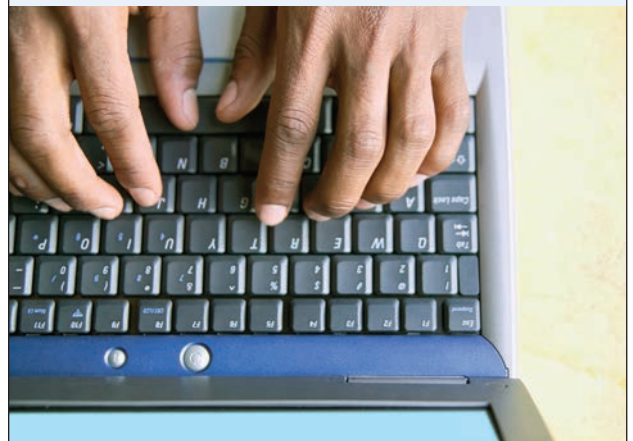
Si es su primer cita con este doctor, va a necesitar llenar formas.

Es importante que lleve consigo una lista de todos los medicamentos que está tomando para que le ayude a llenar las formas. Siempre lleve consigo su tarjeta de First Choice y Healthy Connections. ■

Si necesita ayuda haciendo una cita con su doctor, llame al Departamento de Servicios para los Miembros al **888.276.2020**.



Regístrese hot mismo en [www.selecthealthofsc.com/firstchoice](http://www.selecthealthofsc.com/firstchoice).





## Derechos y Responsabilidades del Miembro

### 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 entienda 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 efectivo.
  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.

### **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. No ir a la sala de emergencias para cuidado de la salud rutinario.
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 del tiempo 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. ■

## CONSEJOS DE SEGURIDAD **para las medicinas**

**F**irst Choice quiere que usted siempre se sienta seguro cuando esté tomando sus medicamentos.

Aquí hay algunos consejos útiles acerca de la seguridad de las medicinas:

- Siempre revise su medicina antes de salir de la farmacia. Dígale a la persona de la farmacia si no tiene el medicamento correcto.
- Asegúrese de que su medicina se ve igual que la vez anterior. So no es igual, llame a su farmacia de inmediato.
- Tire la medicina que ya ha expirado.
- Nunca tome las medicinas de alguien mas.

- Pregúntele a su doctor antes de tomar medicamentos que puede comprar sin tener una receta medica.
- Siempre mantenga sus medicinas fuera del alcance de los niños.
- Si tiene niños, siempre use tapas de seguridad en sus botes de medicina.
- Siempre siga las instrucciones en sus medicinas.
- Si dejó de tomar una dosis de su medicina, llame a su doctor o a su farmacia. ■



MARQUE ESTA FECHA EN SU CALENDARIO:

## **El Gran Día de no Fumar**

**Ya viene el Gran Día de No Fumar!** Marque el 17 de noviembre del 2011 en su calendario. El Gran Día de No Fumar le da la oportunidad de iniciar una vida más saludable por medio de dejar de fumar. Es patrocinado por la Sociedad Americana del Cáncer.

A través de los años, muchas personas que fuman han usado esta fecha para dejar de fumar. ¿Aun no se siente listo para dejar de fumar? Entonces puede usarlo como una fecha para hacer planes para dejar de fumar. Participar en el Gran Día de No Fumar es un paso importante para reducir su riesgo de contraer cáncer y convertirse en una persona más saludable.

Sabemos que dejar de fumar no es fácil. Visite el sitio de Internet [www.greatamericansmokeout.org](http://www.greatamericansmokeout.org) para ver ayuda de cómo dejar de fumar. Este sitio tiene mucha información útil como: una guía para dejar de fumar, recursos y herramientas y una calculadora del costo de los cigarrillos.

Como siempre, First Choice le recomienda que revise esta información junto con su doctor. ■

Si necesita mas ayuda para dejar de fumar, llame al Departamento de Servicios para los Miembros al **888.276.2020**. Este departamento le puede enviar un paquete con información acerca de cómo dejar de fumar.





## ¡Póngase el cinturón!

La cosa más importante que puede hacer por sus hijos cuando está viajando es ponerles el cinturón de seguridad de forma correcta en cada viaje. Viajar con seguridad varía de acuerdo a la edad, el peso y la estatura, así que aquí están algunos consejos para asegurar apropiadamente a su niño o niña:

- Nunca compre un asiento de seguridad para carro usado. Es importante conocer la historia del asiento de seguridad que su niño va a estar usando, ya sea que el asiento haya estado en un accidente o si es de algún tipo de asiento que ha sido retirado del mercado.
- Asegúrese de que el asiento es apropiado en peso y altura para su niño. Esta información se encuentra en el asiento. Una vez instalado, el asiento no se debe de mover más de una pulgada hacia los lados o de atrás hacia adelante.
- Los niños desde el nacimiento hasta 1 año y que no pesan más de 20 libras siempre deben de estar en un asiento instalado mirando hacia atrás.
- Los niños mayores de un año y con más peso del límite para asientos de carro que se instalan mirando hacia atrás deben de usar un asiento que tiene un límite de peso mayor o usar un asiento que se instala mirando hacia el frente.
- Los niños menores de 4 años por lo general necesitan un asiento mirando hacia el frente con un sistema de arnés para mantener control del cuerpo. Debido a que algunos asientos elevados pueden sostener a los niños de hasta 100 libras, el arnés puede ser removido y se puede utilizar el cinturón de seguridad para asegurar al niño mientras se viaja.
- Todos los niños menores de 13 años deben de viajar en la parte trasera del carro con el cinturón de seguridad puesto.
- Haga que su asiento de seguridad para niños sea revisado por un técnico certificado de asientos de seguridad para asegurarse de que está instalado apropiadamente. Puede encontrar uno en [www.safekids.org](http://www.safekids.org).

Para obtener más información acerca de cómo viajar en forma segura, visite el sitio de Internet de la Administración Nacional de Seguridad de Tráfico: [www.nhtsa.gov](http://www.nhtsa.gov). ■

# Día Mundial de la Diabetes: 14 DE NOVIEMBRE DEL 2011

Para celebrar el Día Mundial de la Diabetes, asegúrese de que está al día en sus pruebas de la diabetes. Si es un miembro con diabetes, practicarse las pruebas de salud necesarias durante el año pueden ayudarle a prevenir daño a su cuerpo y mantener su azúcar bajo control. ■

Prueba	Cuando	Niveles normales
<b>Hemoglobina A1C</b> Esta prueba mide el nivel promedio de la sangre durante los últimos tres meses. Para gente con diabetes, el objetivo es 7 por ciento o menos. Usted y su doctor pueden decidir cual debe de ser su objetivo. Un A1C mayor de 7 por ciento puede significar que está en mayor riesgo para enfermedades oculares, renales y del corazón o para daño a los nervios.	Cada tres a seis meses	5-5.5%
<b>LDL-C (Colesterol Malo)</b> Esta prueba de sangre mide su nivel de colesterol "malo." El colesterol malo puede acumularse y bloquear sus vasos sanguíneos, causando un ataque cardiaco o un derrame cerebral.	Cuando menos una vez al año	<100
<b>Prueba de Orina Micro Albúmina</b> Esta prueba le dice a su doctor si hay proteína en su sangre. Tener proteína en la sangre es la primera señal de daño en los riñones.	Cuando menos una vez al año	<30
<b>Examen de retina dilatada</b> Este examen incluye dilatar las pupilas y prueba de visión. Diabetes es la principal causa de ceguera en los adultos. Este examen es cubierto por First Choice.	Cuando menos una vez al año	
<b>Examen de los pies</b> Busque por ampollas, cortadas o moretones, hinchazón o áreas infectadas. Si no puede ver sus pies, use un espejo o pídale a un miembro de su familia que le ayude.	Todos los días	
<b>Presión Sanguínea</b>	En cada visita médica	130/80
<b>Peso</b> Pregúntele a su doctor cual debe de ser su peso de acuerdo a su estatura. Su peso y estatura son factores clave para saber si usted tiene un peso normal o si tiene sobrepeso.	En cada visita médica	

Si está interesado en aprender mas acerca de su diabetes, por favor llame a una Enfermera de Diabetes de First Choice al **888.559.1010**, extensión **55251**.



## ¡ROMPA EL CICLO de la célula falciforme!

**S**eptiembre es el nacional de la célula falciforme. Si usted o su niño tiene la enfermedad de la célula falciforme siga estos consejos para mantenerse saludable:

- Asegúrese de ponerse las vacunas de la gripa y la neumonía.
- Tome ácido fólico todos los días. El ácido fólico es una vitamina que su cuerpo utiliza para crear nuevos glóbulos rojos. Los nuevos glóbulos rojos se necesitan con la enfermedad de célula falciforme.
- Si tiene un niño con célula falciforme que tiene menos de 5 años de edad, el doctor podría prescribirle penicilina todos los días. La penicilina ayuda a prevenir malas infecciones.
- Este es un buen momento para pedirle a su doctor que le ponga la vacuna anual de la gripa y si necesita una vacuna para prevenir la neumonía.
- ¡Beba muchos líquidos!
  - Con la célula falciforme, los riñones dejan ir muchos líquidos.
  - Beber muchos líquidos extra como el agua, jugo de frutas o sodas sin cafeína puede ser muy útil.
  - El agua se puede perder por medio de la fiebre, el vomito, la diarrea, el ejercicio o por no beber suficiente.
  - Mantener suficiente agua en el cuerpo puede prevenir una crisis de dolor. Una regla de agua para una persona con célula falciforme es tres vasos de agua cada día por cada 15 libras. Un niño de 30 libras necesita seis vasos en un día y alguien de más de 60 libras necesita 10 vasos al día.
- Coma alimentos saludables para mantener a su cuerpo fuerte. Coma cuando menos tres comidas al día. Los niños con célula falciforme podrían tener que comer mas. Buenos alimentos son: pescado, huevos, naranjas, vegetales de hoja verde, frijoles y chícharos, nueces y granos, y camotes. ■



## CONOZCA LOS SÍNTOMAS de la labor prematura

**T**ener dolores de parto antes de completar 37 semanas de embarazo se llama labor prematura. Es muy importante que usted sepa si esta teniendo dolor en su abdomen demasiado pronto cuando esta embarazada. Su bebé necesita cuando menos 39 semanas para crecer y tener el cerebro completamente desarrollado. Su bebé podría tener problemas de salud si es que nace demasiado pronto.

### ¿Cuales son los síntomas?

- Dolor bajo y sordo
- Dolores estomacales con o sin diarrea
- Presión pélvica o la sensación como si el bebe estuviera “empujando hacia abajo”
- Contracciones, o la sensación de que su estomago se esta apretando así como su puño cada 10 minutos o menos.
- Calambres o retortijones que se sienten como cuando tiene su menstruación.
- Cambios en sus descargas vaginales.

### Si piensa que esta teniendo una labor prematura:

- Primero que nada llame a su doctor
- Tome un vaso grande de agua
- Acuéstese sobre su lado izquierdo
- Relájese y trate de respirar profundo.

Su doctor le podría pedir que venga a la oficina o que vaya al hospital. La labor prematura se puede detener si llama a su doctor a tiempo. Si tiene alguna pregunta acerca de su embarazo, llame a Healthy Moms and Babies (Mamás y Bebés Saludables) al 888.276.2020. Por favor pida hablar con una enfermera de cuidado prenatal. ■

## RECETA SALUDABLE: Sopa de lentejas picosas

### Resumen de la receta:

Tiempo de preparación: 30 minutos  
Número de porciones: seis  
Tazas de frutas y verduras por persona: 0.75

### Ingredientes:

1 1/2 tazas de lentejas sin cocer  
6 tazas de agua  
1/2 cucharadita de pimienta  
1/2 cucharadita de comino  
1/2 cucharadita de orégano  
2 hojas de laurel  
4 onzas de chiles verdes cortados en cubo de lata, sin enjuagar  
1 Chile pimiento de tamaño mediano, picado  
1 zanahoria de tamaño mediano, cortada en cubos  
1/4 de taza de jugo de limón  
1 cucharada de aceite de oliva

### Forma de prepararse:

Ponga los primeros seis ingredientes en una olla. Déjelos llegar al punto de hervir y luego cocínelos a fuego lento por cerca de 20 minutos. Saque una taza de lentejas y muélasas con los chiles verdes en la licuadora. Póngalo de nuevo en la sopa. Ponga los chiles pimientos y las zanahorias también en la olla y cocínelos hasta que las verduras estén tiernas. Quite las hojas de laurel antes de servir y sírvalo con jugo de limón y aceite de oliva.

*Hace seis porciones.*

### Información nutricional por porción:

Calorías: 200  
Grasa total: 3g  
Grasa saturada: 1g  
Colesterol: 0g  
Sodio: 80mg  
Carbohidratos totales: 32g  
Fibra dietética: 12g  
Azúcares: 3g  
Proteína: 13g

*Fuente: Centros para la Prevención y Control de Enfermedades, "Frutas y Vegetales: la cantidad importa" ■*



# En First Choice es fácil utilizar A UN INTÉRPRETE

**R**ecibir el cuidado de la salud en un idioma diferente al inglés puede ser **difícil**. Pero en First Choice no es así. Queremos asegurarnos de que usted recibe el mejor cuidado de la salud. Nosotros podemos ayudarle si usted quiere hablar un idioma diferente al inglés. Tenemos personal que habla español y que están listos para ayudarle. Además, usamos un programa de intérpretes (una persona que habla su idioma) para hablar con nuestros miembros en más de 200 idiomas. Este servicio es gratuito para usted. Nuestras enfermeras y personal disfrutan mucho de lo sencillo que es usar a un intérprete.

¡No se le olvide decirle a su doctor acerca de este servicio! Su doctor lo puede usar en forma gratuita llamando al Departamento de Servicios para los Miembros al **888.276.2020**. También puede usarlo cuando hable a la línea de enfermeras al **800.304.5436** para recibir consejos de salud las 24 horas del día. ■



## SERVICIO de Salud Gratuito

### ¿Qué es este servicio?

Administración de Caso

### ¿Qué es lo que ofrece este servicio?

Puede hablar con una de nuestras enfermeras acerca de las formas en las cuales puede mejorar sus decisiones de salud y de estilo de vida. La enfermera puede compartir información de salud y darle recursos comunitarios. También puede recibir información educativa por medio del correo cuando esta trabajando con alguna de nuestras enfermeras administradoras de caso.

### ¿Para quién es este servicio?

Para los miembros que tienen problemas o necesidades médicas. Esto incluye a los niños, jóvenes y adultos que pueden tener uno o más problemas médicos.

### ¿Con cuáles problemas médicos pueden ayudar a los miembros los Administradores de Caso?

- Asma
- Cáncer
- Obesidad infantil
- Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica
- Diabetes
- Enfermedad del corazón
- Embarazos de alto riesgo
- Enfermedades de los riñones
- Problemas graves para curar la piel
- Célula falciforme
- Derrame cerebral

### ¿Cómo puedo saber si este servicio es para mí?

Solo necesita hacer una llamada para averiguarlo. Llámenos hoy mismo al **888.559.1010** y dígame a nuestro personal que usted quiere hacer una “auto-referencia” a Administración de Caso. Nos dará gusto poder ayudarle. ■



© 2011. Los artículos en este boletín informativo son escritos por reporteros o doctores profesionales quienes se esfuerzan por presentarle información de salud confiable y actualizada. Sin embargo, ninguna publicación puede reemplazar el consejo de los profesionales médicos y se les recomienda a los lectores que busquen esa ayuda. Los modelos son usados solamente para propósitos ilustrativos. 5526M

## Mantenga el asma bajo control en la escuela



**Ya empezó otro año escolar.** Si su niño o niña tiene asma, hay algunas cosas que usted tiene que hacer para asegurarse de que su niño o niña tenga un año exitoso.

- Haga una cita con el doctor de su niño o niña para un chequeo del asma.
- Recuerde que First Choice pagará por dos inhaladores y espaciadores, para usar en el hogar y en la escuela.
- Pídale a su doctor recetas para las medicinas, inhaladores y espaciadores de rescate que pudiera necesitar. Pregunte si un medidor de la capacidad

pulmonar máxima puede ser útil para su niño o niña.

- Lleve a su chequeo medico todas las formas medicas que las escuela necesita que sean llenadas.
- Lleve su Plan de Control del Asma al chequeo. Pídale a su doctor que lo llene por usted.
- Haga una copia del Plan de Control del Asma y dáselo a la escuela. También puede darle copias a otras personas que le ayudan a cuidar a su niño o niña.
- Asegúrese que su niño o niña toma sus medicamentos diarios contra el asma. Esto le ayudara a mantener el asma bajo control. ■