

healthy NOW

INVIERNO 2011

FirstChoice
by Select Health of South Carolina

Your Hometown Health Plan

South Carolina
HealthyConnections



CONTENIDO

10 razones por las que debe de ir a la sala de emergencias 2
 Cinco consejos de salud para los días festivos4
 Recetas saludables de “Soul Food” 5
 Lista de medicamentos preferidos 2012 . 6-9

Prepare SU SALUD PARA EL INVIERNO

Cuando llega la temporada de frío, es tiempo de “preparar su salud” para el invierno. Tos, resfriados, fluido nasal, y otras enfermedades de los pulmones se presentan con más frecuencia durante el invierno. Usted puede pasar este invierno con menos resfriados siguiendo los siguientes consejos:

- Póngase la vacuna contra la gripa
- Lávese las manos o use desinfectante para las manos en forma regular
- Coma una buena dieta con carne sin grasa, granos enteros, frutas y verduras
- Tome suficiente agua
- Haga ejercicio
- Duerma lo suficiente

Mucha gente piensa que los antibióticos son la mejor forma de curar un resfriado. Sin embargo, para una infección viral como lo son el resfriado, la gripa o la bronquitis, los antibióticos no van a funcionar. El esquema de la derecha le ayudará a entender si usted podría necesitar de un antibiótico.

¿Qué puede hacer si se enferma de un resfriado?

- Tome muchos líquidos

Si usted tiene:	Causado por:		¿Necesita un antibiótico?
	Virus	Bacteria	
Un resfriado	✓		No
Bronquitis (resfriado del pecho)	✓		No
Fluido nasal de color verde o amarillo	✓		No
Gripa	✓		No
Sinusitis	✓	✓	Algunas Veces
Garganta adolorida	✓	✓	Algunas Veces

- Use un vaporizador de brisa fresca o un spray o enjuague salino para la nariz para aliviar la congestión
- Chupe pedazos de hielo o pastillas (para los niños mayores y los adultos)

Los síntomas del resfriado pueden durar de 10 a 14 días. Así que podría parecer como que pasa mucho tiempo antes de que se sienta mejor. Llame a su doctor si tiene fiebre o si sus síntomas empeoran. El doctor podría decirle otras formas para ayudarle a sentirse mejor. ■

Las 10 razones POR LAS QUE DEBERÍA DE IR A LA SALA DE EMERGENCIAS

Si usted, o un miembro de su familia, tiene alguno de los siguientes síntomas, debería de ir a la sala de emergencias.

1. Dolor en el pecho
2. Pérdida de sangre que no se puede detener
3. Envenenamiento
4. Sobredosis de droga
5. Ataque o convulsiones
6. Dificultad para hablar
7. Dificultad para respirar
8. Si usted de pronto no puede mover una parte de su cuerpo
9. Confusión repentina
10. No puede responder a los que están a su alrededor o si no puede despertar

Llame a su doctor si tiene alguno de los siguientes problemas. Su doctor podría decidir si, y que tan pronto, podría necesitar de cuidado médico.

- Dolor de oídos
- Cortadas menores cuando usted puede controlar el sangrado fácilmente
- Torceduras o esguinces
- Quemaduras por el sol o quemaduras menores al estar cocinando
- Sarpullidos en la piel
- Resfriados, garganta adolorida o síntomas de gripa
- Dolores de estómago

Ir a la sala de emergencia cuando su problema de salud no es una emergencia puede tomar mucho tiempo de su día. La gente con problemas graves son atendidas primero y usted podría tener que esperar por mas tiempo.

Si tiene preguntas, llame a Servicios para Miembros al **1.888.276.2020** (sin costo) o al **1.888.765.9586** (TTY para las personas con discapacidad auditiva).

Como miembro de First Choice, usted tiene acceso a una Línea de Ayuda de Enfermeras las 24 horas del día. Es un servicio gratuito que está disponible los 7 días de la semana. Una enfermera escuchará sus síntomas. La enfermera también:

- Le ayudará a decidir si tiene que llamar a su doctor o ir al hospital
- Le dará consejos de como puede cuidar de su salud en su propia casa
- Le llamará otra vez para ver como se esta sintiendo ■

Pregúntele a su doctor acerca de las emergencias si es que tiene alguna duda. Para llamar a la línea de Ayuda de Enfermeras, llame al **1.800.304.5436**.



Comprometidos a un cuidado de calidad PARA NUESTROS MIEMBROS

First Choice siempre está buscando formas de servirle de mejor manera. Tenemos un programa de calidad que trabaja con usted mismo para ayudar a mejorar su salud. También usamos encuestas y reportes nacionales para revisar como estamos llevando a cabo nuestro trabajo y como podemos mejorar nuestros servicios para usted.

ECada año, entrevistamos a nuestros miembros acerca de su satisfacción con el plan de First Choice, sus doctores y el cuidado de la salud en general. Esta herramienta de encuesta es llamada Evaluación del Consumidor de los Sistemas y Proveedores del Cuidado de la Salud (CAHPS, por sus siglas en inglés), y es usada por planes de Medicaid en todo el país.

Este año, la mayoría de los miembros dijeron que estaban contentos con First Choice. Los resultados de la encuesta muestran que la mayoría de los miembros están contentos con la rapidez en que podían recibir atención por medio de su doctor. La mayoría de los miembros también están a gusto con la forma en que los doctores les explicaban las cosas y la forma en que los escuchaban -respetando las cosas que los miembros tenían que decir. La encuesta también mostró algunas áreas en las cuales podemos mejorar. Dos de estas áreas son: "recibir el cuidado necesario" y "evaluación de un especialista."

- Recibir el cuidado necesario se refiere a las experiencias de los miembros que tratan de recibir cuidado de la salud por parte de los doctores o especialistas
- Evaluación de un especialista se refiere a la evaluación general de los miembros acerca del especialista que mas visitan.

Debe de estar enterado que ya estamos trabajando en estas áreas para asegurarnos de mejorar y de que usted recibe el mejor cuidado y servicios de salud.

También medimos los servicios de salud que nuestros miembros de First Choice reciben, como visitas de bienestar, exámenes de cáncer de pecho y cervical, pruebas de la diabetes y visitas prenatales.

Revisamos si los miembros están recibiendo el cuidado y los chequeos correctos, y hacemos esto por medio de una herramienta llamada Conjunto de Información y Datos de la Efectividad del Cuidado de la Salud (HEDIS, por sus siglas en inglés). Los resultados del reporte de este año muestran que un mayor número de miembros están recibiendo sus pruebas de la diabetes, así como exámenes para el cáncer cervical. El reporte también muestra áreas en las cuales debemos de trabajar. Trabajaremos para asegurarnos que:

- Los miembros con asma visitan a su doctor para asegurarse de que están tomando el medicamento correcto.
- Los miembros con alta presiona sanguínea visitan a su doctor para asegurarse de tener su presión sanguínea bajo control
- Todos los niños ven a su doctor para su revisión medical anual. ■

Tenemos más información de calidad en nuestro sitio de Internet. Para saber más acerca de nuestro programa y para ver los resultados de nuestra encuesta de miembros y reporte del cuidado de la salud, visite www.selectthehealthofsc.com.



¡AYÚDENOS a servirle mejor!

En First Choice, queremos asegurarnos de que usted recibe el mejor cuidado posible. Entre más sabemos acerca de usted mejor podremos atender sus necesidades de salud. Una de las formas en las que estamos haciendo esto es preguntando acerca de sus antecedentes familiares y su idioma de preferencia. Queremos saber de donde viene su familia. ¿Vienen de otro país? ¿O es usted un Nativo-Americano? ¿Tiene unos antecedentes familiares que son mezclados? En su casa, ¿Habla inglés o algún otro idioma?

First Choice va a mantener toda la información en forma privada y solamente la utilizará para ofrecer el cuidado de la salud y los servicios que sean los mejores para usted. Cuando llame a Servicios para Miembros, podríamos preguntarle si le gustaría compartir información de sus antecedentes con nosotros. Es solo una más de las razones por las que First Choice es su mejor opción en cuidado de la salud. ■



5 Consejos de saludables PARA LOS DÍAS FESTIVOS

Aquí hay algunos consejos sencillos para mantener su peso en esta temporada:

1 No se salte una comida. No llegue a la cena del día festivo con el estómago vacío. Aun cuando pueda pensar que saltarse el desayuno o la comida le puede permitir comer todo el pavo que quiera, ¡No lo haga! Pasar hambre para luego comer todo al mismo tiempo es una mala idea. Cuando pasa hambre, su cuerpo entra en modo de supervivencia y guarda la grasa en sus células -en caso de que sea necesario. Una solución sencilla es comer porciones más pequeñas a través de todo el día.

2 Coma despacio. Tómese su tiempo para disfrutar el sabor de su comida. Tome bocados pequeños. Por lo general, le toma 20 minutos a su cerebro para recibir el mensaje por parte de su estómago de que está lleno. Coma hasta que este lleno, no hasta que se sienta demasiado lleno. Siéntese, póngase cómodo y disfrute de la compañía de los amigos y familiares que están con usted -no solamente de la comida.

3 Revise toda la comida. Revise todo lo que está disponible antes de llenar su plato. Escoja sus alimentos favoritos y pase por alto aquellos que no le

gustan. Incluya frutas y verduras para mantener su plato balanceado.

4 No olvide mantenerse en movimiento. Salga a caminar antes o después de la cena. Una caminata de 20 a 30 minutos al día puede hacer maravillas por su cintura. Mantenerse activo durante los días festivos puede ayudarle a mantener esos kilos extras lejos de usted.

5 Traiga su propio platillo saludable a la reunión. Cocine algo saludable durante los días festivos. Trate de preparar para su próxima reunión una de las sencillas recetas para días festivos que se encuentran en la siguiente página. Para mucha gente, las reuniones familiares y de días festivos son una oportunidad para celebrar. Estas celebraciones por lo general están centradas alrededor de comidas que son altas en grasas, azúcares y calorías y bajas en nutrición. Sin embargo, con un par de cambios menores, los alimentos para las ocasiones especiales pueden ser deliciosos y nutritivos. ■

¡Felices días festivos para usted y su familia de parte de First Choice de Select Health!!



Platillos saludables de “Soul Food”

PARA SU PRÓXIMA CENA EN LOS DÍAS FESTIVOS

Verduras Verdes Cubiertas

Estas verduras verdes saludables obtienen su sabor del pavo ahumado en lugar de la grasa.

3 tazas de agua	1/2 cucharadita de tomillo
1/4 libra de pechuga de pavo ahumado, sin piel.	1 Cebollita cambray, picada
1 cucharada de chiles frescos picados	1 cucharadita de jengibre molida
1/4 cucharadita de chile cayena	1/4 de cebolla picada
1/4 cucharadita de clavos molidos	2 libras de verduras verdes (mostaza oriental, nabo, col silvestre, col rizada o una mezcla)
2 dientes de ajo molidos	

1. Ponga todos los ingredientes, excepto las verduras verdes en una cacerola, hasta que hiervan.
2. Prepare las verduras verdes lavándolas bien y removiendo todos los tallos.
3. Rompa o corte las hojas en pedacitos pequeños.
4. Adhiera las verduras verdes al caldo de pavo. Cocine por 20-30 minutos hasta que todo esté tierno.

Hace cinco porciones. Tamaño de la porción: 1 taza. Calorías 80, grasa total 2g (grasa saturada 0g), colesterol 16mg, Sodio 378mg, grasa total 4g, Proteína 9g, Carbohidratos 9g, potasio 472mg.

Sabroso “Hoppin’ John (Juan Saltarín)”

1 libra de frijoles carita	pavo ahumada, picada
2 cuartos de galón de agua	Hojuelas de chile rojo (opcional)
1 cebolla media, picada	1 taza de arroz cocido
1 libra de pechuga de	

1. Remoje los frijoles carita durante toda la noche en agua fría o déjelos hervir por 2 minutos y después déjelos remojar por una hora. Cuélelos.
2. Ponga los frijoles en una caldera grande y adhiera el agua, la cebolla, el pavo ahumado y las hojuelas de chile rojo. Cocine a fuego lento por 2 horas o hasta que los frijoles estén suaves.
3. Añada el arroz o sírvalo al lado (para reducir el contenido de sodio de esta receta, use pechuga de pavo molido en lugar de pavo ahumado).

Sirve 6. Tamaño de la porción: 1 taza

Tarta de Camote tipo “Mock Southern (Sureño Falso)”

No hay nada falso en el sabor de este platillo saludable para el corazón.

Masa de hojaldre (costra)	1/4 Cucharadita de nuez moscada
1 1/4 tazas de harina	3 huevos grandes, batidos
1/4 cucharadita de azúcar	1/4 taza de leche evaporada sin grasa
1/3 taza de leche sin grasa	1 cucharadita de extracto de vainilla
2 cucharadas de aceite vegetal	3 tazas de camotes (cocidos y molidos)
Relleno	
1/4 taza de azúcar blanca	
1/4 taza azúcar morena	
1/2 cucharadita de sal	

Para preparar la masa de hojaldre (costra):

1. Precaliente el horno a 350 grados.
2. Combine la harina y la azúcar en un tazón.
3. Adhiera la leche y el aceite a la mezcla de harina
4. Revuelva con el tenedor hasta que este bien mezclado. Forme la masa en una bola suave con sus manos.
5. Use el rodillo para extender la masa entre dos cuadros de 12 pulgadas de papel encerado, usando movimientos cortos y fuertes, hasta que la masa llegue a los límites del papel.
6. Remueva el papel superior e invierta la masa dentro del plato de la tarta.

Para preparar el relleno:

1. Combine el azúcar, la sal, la nuez moscada y los huevos
2. Adhiera la leche y la vainilla. Mezcle.
3. Añada los camotes y mezcle bien.

Finalizando la tarta:

1. Vierta la mezcla dentro de la base de la tarta
2. Hornee por 60 minutos o hasta que la costra este dorada oscura. Déjela enfriar y recorte en 16 rebanadas.

Hace 16 porciones. Tamaño de la porción: 1 rebanada. Calorías 147, grasa total 3g (grasa saturada 1g), Colesterol 40mg, Sodio 98mg, Fibra Total 2g, Proteína 4g, Carbohidratos 27g, potasio 293 mg.

Reproducido con permiso.

Heart-Healthy Home Cooking, African-American Style
NIH Publication No. 08-3792

Publicación NIH No. 08-3792. Departamento de Salud Y Recursos Humanos de los Estados Unidos. Institutos Nacionales de Salud.

Lista de medicamentos PREFERIDOS 2012

La lista de medicamentos preferidos 2011 contiene la mayoría de las medicinas que son cubiertas por First Choice. Sin embargo, no incluye todas las medicinas cubiertas. Hay nuevos medicamentos que salen en todo momento, así que nosotros cambiamos o agregamos a la lista en forma regular. Además, algunas formas de dosis pueden no estar cubiertas. Por ejemplo, para

cierta medicina, la pastilla puede ser cubierta pero las píldoras pueden no estar cubiertas. Llame al Departamento de Servicios para Miembros al **1.888.276.2020** si tiene alguna pregunta acerca o si le gustaría pedir que un medicamento sea agregado o removido de la lista. También puede encontrar esta lista en nuestro sitio de Internet: www.selecthealthofsc.com.

Analgésicos

Analgésicos Opiáceos

Acetaminophen/Codeine
Butorphanol Tartrate+
Codeine Phosphate
Codeine Sulfate
Darvon (Propoxyphene HCl)
Demerol (Meperidine HCl)
Dilaudid (Hydromorphone HCl)
Dolophine (Methadone HCl)*
Duragesic (Fentanyl)+
Endocet
Endodan
Fentanyl+
Hydrocodone/Acetaminophen
Hydromorphone HCl
Ketorolac
Lorcet (Hydrocodone/Acetaminophen)
Lortab (Hydrocodone/Acetaminophen)
Meperidine HCl
Methadone HCl*
Morphine Sulfate
Morphine Sulfate ER
MS Contin (Morphine Sulfate ER)
Opana ER (Oxymorphone)
Oramorph SR (Morphine Sulfate ER)
Oxycodone HCl
Oxycodone/Acetaminophen
Oxycodone/Aspirin
OxyIR (Oxycodone HCl)
Percocet (Endocet, Oxycodone/Acetaminophen, Roxicet)
Percodan (Endodan, Oxycodone/Aspirin)
Propoxyphene HCl
Propoxyphene-N/Acetaminophen
Roxanol (Morphine Sulfate)
Roxicet
Roxicodone (Oxycodone HCl)
Tramadol HCl
Tramadol HCl/Acetaminophen
Tylenol/Codeine (Acetaminophen/Codeine)
Tylox (Oxycodone/Acetaminophen)
Ultracet (Tramadol HCl/Acetaminophen)
Ultram (Tramadol HCl)
Vicodin (Hydrocodone/Acetaminophen)

Anestésicos

Anestésicos locales

Dibucaine
EMLA (Lidocaine/Prilocaine)+

Nupercainal (Dibucaine)
Xylocaine (Lidocaine)

Año réctales

Año réctales
Analpram-HC
AnaMantle HC (Lidocaine/Hydrocortisone)
Anusol-HC (Hydrocortisone Acetate)
Proctocort (Hydrocortisone Acetate)
ProctoCream-HC

Anti-Bacterianos

Anti-Bacterianos Tópicos
Bactroban (Mupirocin)
Bactroban Nasal (Mupirocin)
Cleocin (Clindamycin Phosphate)
Cleocin T (Clindamycin Phosphate)

Erythromycin

Gentamicin Sulfate
MetroCream (Metronidazole)
MetroGel-Vaginal (Metronidazole Vaginal)
MetroLotion (Metronidazole)
Silvadene (Silver Sulfadiazine)

Beta-Lactama, Cefalosporinas

Cefadroxil
Cefdinir
Ceftin (Cefuroxime Axetil)
Cefzil (Cefprozil)
Keflex (Cephalexin)
Suprax
Beta-Lactama, Penicilinas
Amoxicil (Amoxicillin)
Ampicillin
Augmentin (Amoxicillin/Clavulanate Potassium)

Dicloxacillin Sodium

Penicillin V Potassium

Macrólidos

Biaxin (Clarithromycin)
Biaxin XL (Clarithromycin ER)
E.E.S. Granules (Erythromycin Ethylsuccinate)
ERY-C (Erythromycin)
Ery-Tab
Erythrocin Stearate
Erythromycin
Erythromycin Base
Erythromycin/Sulfisoxazole
Zithromax (Azithromycin)
Zmax

Quinolones

Avelox
Cipro (Ciprofloxacin)
Ciprofloxacin XR

Levaquin

Ofloxacin

Sulfamidas
Bactrim (Sulfamethoxazole/Trimethoprim)
Septra (Sulfamethoxazole/Trimethoprim)
Sulfadiazine

Tetraciclinas

Dynacin (Minocycline HCl)
Minocin (Minocycline HCl)
Monodox (Doxycycline Monohydrate)
Periostat (Doxycycline Hydate)
Tetracycline HCl
Vibramycin (Doxycycline Hydate)
Vibratab (Doxycycline Hydate)

Otros anti-bacterianos

Cleocin (Clindamycin HCl)
Cleocin Pediatric Granules
Flagyl (Metronidazole)
Furadantin
Macrobid (Nitrofurantoin Monohydrate)
Macrochantin (Nitrofurantoin Macrocrystalline)
Trimethoprim
Vancocin HCl

Anti-convulsivos

Barbitúricos

Mebaral (Mephobarbital)

Phenobarbital

Agentes de modificación del canal del calcio
Zarontin (Ethosuximide)
Ácido Gamma-Aminobutírico (GABA) Agentes de aumento

Depakene (Valproic Acid)
Depakote (Divalproex Sodium)
Depakote ER (Divalproex Sodium)
Depakote Sprinkles (Divalproex Sodium)
Divalproex Sodium
Mysoline (Primidone)
Neurontin (Gabapentin)
Zonegran (Zonisamide)

Reductores del glutamato

Lamictal (Lamotrigine)
Lamictal Chewable Dispersible (Lamotrigine Chewable Dispersible)
Topamax (Topiramate)

Inhibidores del canal de sodio

Dilantin (Phenytoin)
Dilantin Infatabs
Tegretol (Carbamazepine)
Tegretol-XR
Trileptal (Oxcarbazepine)

Otros anti-convulsivos

Banzel*
Felbatol
Keppra (Levetiracetam)

Agentes anti-demencia

Inhibidores de la colinesterasa

Aricept
Aricept ODT
Exelon
Galantamine
Modificantes del camino del glutamato
Namenda

Antidepresivos

Otros Antidepresivos

Effexor XR
Nefazodone HCl
Remeron (Mirtazapine)
Remeron SolTab (Mirtazapine)
Trazodone HCl
Venlafaxine HCl
Venlafaxine HCl ER
Wellbutrin (Bupropion HCl)
Wellbutrin SR (Bupropion HCl SR)
Wellbutrin XL (Bupropion HCl XL)
Monoamine Oxidase Inhibidores

Nardil

Parnate (Tranylcypromine Sulfate)

Inhibidores de Nuevo consumo de Serotonin/ Norepinephrine

Celexa (Citalopram Hydrobromide)
Cymbalta
Fluvoxamine Maleate
Lexapro
Paxil (Paroxetine HCl)
Paxil CR (Paroxetine HCl)
Prozac (Fluoxetine HCl)
Pristiq
Savella
Zoloft (Sertraline HCl)

Tricyclicos

Amitriptyline HCl
Amitriptyline/Chlordiazepoxide
Amoxapine
Anafranil (Clomipramine HCl)
Doxepin HCl
Maprotiline HCl
Norpramin (Desipramine HCl)
Pamelor (Nortriptyline HCl)
Perphenazine/Amitriptyline
Tofranil (Imipramine HCl)

Antídotos, Fuerzas disuasorias y

Agentes de Toxicología

Antídotos

Chemet

Cuprimine

Leucovorin Calcio

Sodium Polystyrene Sulfonate

Fuerzas disuasorias

Antabuse

Chantix*

Nicoderm CQ (Nicotine)**

Nicorette (Nicotine Polacrilex)**

Revia (Naltrexone HCl)*

Zyban (Buproban)*

Antieméticos

Antieméticos

Emend

Prochlorperazine

Promethazine HCl

Reglan (Metoclopramide HCl)

Tigan (Trimethobenzamide HCl)

Zofran (Ondansetron HCl)*

Zofran ODT (Ondansetron HCl)*

Anti-hongos

Anti-hongos orales

Clotrimazole

Diflucan (Fluconazole)*

Griseofulvin Microsize

Gris-PEG

Lamisil (Terbinafine HCl)

Nizoral (Ketoconazole)

Nystatin

Sporanox (Itraconazole)*

Anti-hongos de tópicos

Acid Jelly

Ciclopirox

Econazole Nitrate

Ketoconazole

Lotrimin AF (Clotrimazole)

Lotrimin Ultra

Lotrisone (Clotrimazole/Betamethasone

Dipropionate)

Miconazole

Mycostatin (Nystatin)

Nizoral A-D

Nystatin/Triamcinolone

Oxistat

Selsun Shampoo (Selenium Sulfide)

Terazol (Terconazole)

Agentes de Anti-gota

Agentes de Anti-gota

Colchicine

Probenecid

Probenecid/Colchicine

Zyloprim (Allopurinol)

Agentes Anti-inflamatorios

Medicinas Anti-inflamatorias No-esteroides

Anaprox (Naproxen)

Cataflam (Diclofenac Potassium)

Celebrex^

Clinoril (Sulindac)

Daypro (Oxaprozin)

Diclofenac Sodium

Diflunisal

EC-Naprosyn (Naproxen)

Etodolac

Etodolac ER

Feldene (Piroxicam)

Fenoprofen

Flurbiprofen

Indocin (Indomethacin)

Indomethacin ER

Ketoprofen

Ketoprofen ER

Meclofenamate Sodium

Mobic (Meloxicam)

Motrin (Ibuprofen)

Nabumetone

Naprelan (Naproxen)

Naprosyn (Naproxen)

Tolmetin Sodium

Voltaren-XR (Diclofenac Sodium XR)

Salicylatos

Choline Magnesium Trisalicylate

Salsalate

Agentes de Anti-migraña

Abortivo

Cafergot (Ergotamine Tartrate/Caffeine)

Ergomar

Esgic-Plus (Butalbital/APAP/Caffeine)

Fioricet (Butalbital/APAP/Caffeine)

Fioricet/Codeine (Butalbital/APAP/Caffeine/

Codeine)

Fiorinal (Butalbital/ASA/Caffeine)

Fiorinal/Codeine (Butalbital/ASA/Caffeine/

Codeine)

Imitrex (Sumatriptan Succinate)*

Imitrex Nasal Spray (Sumatriptan Succinate)*

Imitrex Statdose (Sumatriptan Succinate)*

Migranal*

Phrenilin (Butalbital/APAP)

Agentes de Anti-miasténicos

Parasintomáticos

Mestinon (Pyridostigmine Bromide)

Mestinon Timespan

Prostigmin

Anti-micobacteriales

Otros Anti-micobacteriales

Dapsone

Mycobutin

Antituberculantes

Isoniazid

Myambutol (Ethambutol HCl)

Pyrazinamide

Rifadin (Rifampin)

Rifamate (Isonariff)

Anti-neoplásticos

Agentes de Alkylating

Alkeran

Ceenu

Hexalen

Leukeran

Matulane

Myleran

Anti-estrógenos/Modificadores

EMCYT

Anti-estrogenos/Modificadores – Sólo

Mujeres

Tamoxifen Citrate

Anti-metabolitos

Droxia

Hydrea (Hydroxyurea)

Purinethol (Mercaptopurine)

Tabloid

Otro Anti-neoplásticos

Cytosoxan (Cyclophosphamide)

Inhibidores de Aromatase, 3a

Generación-Sólo mujeres

Aromasin

Femara (Letrozole)

Antiparásitos

Antelminticos

Biltricide

Mebendazole

Anti-protosozales

Aralen (Chloroquine Phosphate)

Daraprim

Lariam (Mefloquine HCl)

Malarone

Mepron*

Plaquenil (Hydroxychloroquine Sulfate)

Primaquine Phosphate

Yodoxin

Pediculicidos/escabidas

Eurax

Lindane^

Nix

Ovide (Malathion)^

Permethrin

Rid

Ulesfia^

Agentes de Anti-Parkinson

Agentes de Anti-Parkinson

Benzotropine Mesylate

Cabergoline

Eldepryl (Selegiline HCl)

Mirapex (Pramipexole)

Parlodel (Bromocriptine Mesylate)

Requip (Ropinirole)

Sinemet (Carbidopa/Levodopa)

Sinemet CR (Carbidopa/Levodopa CR, Carbidopa/

Levodopa ER, Carbidopa/Levodopa SR)

Symmetrel (Amantadine HCl)

Trihexyphenidyl HCl

Antipsicóticos

(P/Se requiere PA para niños de

6 años o menores)

No típicos

Abilify

Abilify Discmelt

Clozaril (Clozapine)

Fazaclor

Geodon

Risperdal (Risperidone)

Risperdal M-TAB (Risperidone)

Risperidone

Seroquel

Seroquel XR

Symbyax

Zyprexa

Zyprexa Zydis

Convencionales

Chlorpromazine HCl

Fluphenazine Decanoate

Fluphenazine HCl

Haldol (Haloperidol, Haloperidol Decanoate)

Loxixane (Loxapine Succinate)

Moban

Navane (Thiothixene)

Orap

Perphenazine

Thioridazine HCl

Trifluoperazine HCl

Agentes Anti-espasmódicos

Agentes Anti-espasmódicos

Baclofen

Dantrium (Dantrolene Sodium)

Zanaflex (Tizanidine HCl)

Antivirales

Agentes Anti-Cytomegalovirus (CMV)

Ganciclovir

Agentes de Anti-hepatitis

Baraclude

Copegus (Ribavirin)*

Epivir HBV

Tyzeka

Agentes de Anti-herpéticos

Abreva

Denavir+

Valtrex (Valacyclovir)

Zovirax*

Zovirax (Acyclovir)

Agentes de anti-VIH, Co-Receptor

de CCR5

Selzentry

Agentes Antagonistas de anti-VIH

Fuzeon*

Agentes Inhibidores de Fusión de

anti-VIH, Hilo de Integrase

Iseintress

Inhibidores de Transferencia Agentes

de anti-VIH, Non-Nucleoside,

Inhibidores Transcriptase Reversos

Intelence

Rescriptor

Sustiva

Viramune

Viramune XR

Agentes de anti-VIH, Inhibidores

reversos de Nucleoside y de

Nucleotide Transcriptase

Atripla

Combivir

Emtriva

Epivir

Epzicom

Retrovir (Zidovudine)

Trizivir

Truvada

Videx EC (Didanosine)

Videx Pediatric

Viread

Zerit (Stavudine)

Ziagen

Agentes de anti-VIH, Inhibidores de

Probromista

Aptivus

Crixivan

Invirase

Kaletra

Lexiva

Norvir

Prezista

Reyataz

Viracept

Agentes de Anti-gripe

Flumadine (Rimantadine HCl)

Relenza Diskhaler*

Symmetrel (Amantadine HCl)

Tamiflu*

Ansiolíticos

Ansiolíticos, Benzodiazepanes

Ativan (Lorazepam)

Chlordiazepoxide HCl

Clonazepam Orally Disintegrating

Dalmane (Flurazepam HCl)

Diasat+

Halcion (Triazolam)

Klonopin (Clonazepam)

Midazolam

Oxazepam

Prosom (Estazolam)

Restoril (Temazepam)

Tranxene T (Clorazepate Dipotassium)

Valium (Diazepam)

Xanax (Alprazolam)

Otro Ansiolíticos

Buspirona HCl

Agentes Bipolares

Agentes de Antiobsesión

Lithium Carbonate

Lithium Citrate

Lithobid (Lithium Carbonate ER)

Reguladores de Glucosa de Sangre

Agentes Antidiabéticos

Amaryl (Glimepiride)

Byetta^

Diabeta (Glyburide)

Diabinese (Chlorpropamide)

Glucophage (Metformin HCl)

Glucophage XR (Metformin HCl ER)

Glucotrol (Glipizide)

Glucotrol XL (Glipizide XL)

Glucovance (Glyburide/Metformin HCl)

Glynase (Glyburide Micronized)

Janumet^

Januvia^

Onglyza^

Metaglip (Glipizide/Metformin HCl)

Micronase (Glyburide)

Tolazamide

Tolbutamide

Agentes de Glicemia

Glucagen Hypokit+

Glucagon Emergency Kit+

Norpace CR (Disopyramide Phosphate ER)

Quinidine Gluconate ER

Quinidine Sulfate

Quinidine Sulfate ER

Rythmol (Propafenone HCl)

Tambacor (Flecainide Acetate)

Agentes de bloqueo Beta-Adrenergicos

Coreg (Carvedilol)

Corgard (Nadolol)

Corzide (Nadolol/Bendroflumethiazide)

Inderal (Propranolol HCl)

Inderal LA (Propranolol HCl ER)

Inderide 40/25 (Propranolol HCl/

Hydrochlorothiazide)

Lopressor (Metoprolol Tartrate)

Lopressor HCT (Metoprolol Tartrate/

Hydrochlorothiazide)

Metoprolol Succinate

Pindolol

Tenoretic (Atenolol/Chlorthalidone)

Tenormin (Atenolol)

Timolol Maleate

Trandate (Labetalol HCl)

Zebeta (Bisoprolol Fumarate)

Ziac (Bisoprolol Fumarate/

Hydrochlorothiazide)

Agentes de bloqueo de Canal de Calcio

Adalat CC (Nifediac CC)

Calan (Verapamil)

Calan SR (Verapamil ER)

Cardizem (Diltiazem)

Cardizem CD (Cartia XT, Diltiazem CD)

Dilacor XR (Dilt-XR, Diltia XT, Diltiazem ER)

Isopstin SR (Verapamil)

Norvasc (Amlodipine Besylate)

Plendil (Felodipine ER)

Procardia (Nifedipine)

Procardia XL (Nifedical XL, Nifedipine ER)

Tarka

Tiazac (Diltiazem, Taztia XT)

Inhibidores Directos Renin

Tekturma

Tekturma HCT

Diuréticos

Acetazolamide

Aldactazide (Spironolactone/

Hydrochlorothiazide)

Aldactone (Spironolactone)

Amiloride

Amiloride/Hydrochlorothiazide

Bumex (Bumetanide)

Chlorothiazide

Chlorthalidone

Demadex (Torsemide)

Diamox (Acetazolamide)

Diuril

Dyazide (Triamterene/Hydrochlorothiazide)

Dyrenium

Indapamide

Lasix (Furosemide)

Maxzide (Triamterene/Hydrochlorothiazide)

Methazolamide

Methylothiazide

Microzide (Hydrochlorothiazide)

Zaroxolyn (Metolazone)

Dislipidemicos

Colestid (Colestipol HCl)

Lipitor - 40 mg and 80 mg

Lofibra (Fenofibrate)

Lopid (Gemfibrozil)

Mevacor (Lovastatin)

Niacin

Niacin ER

Niacor

Pravachol (Pravastatin Sodium)

Questran (Cholestyramine)

Questran Light (Cholestyramine Light,

Prevalite)

Welchol

Zocor (Simvastatin)

Vasodilatadores

Hydralazine HCl

Imdur (Isosorbide Mononitrate ER)

ISMO (Isosorbide Mononitrate)

Isordil Titradoso (Isosorbide Dinitrate)

Isosorbide Dinitrate ER

Minoxidil

Monoket (Isosorbide Mononitrate)

Nitro-Bid

Nitro-Dur (Nitroglycerin)

Nitrostat (Nitroglycerin)

Otros Agentes Cardiovasculares

Demser

Digitek

Lanoxin (Digoxin)

Trental (Pentoxifylline ER)

Agentes del sistema nervioso

central

Anfetaminas, ADHD

Adderall (Amphetamine Salts Combo)

Adderall XR

Concerta

Dexedrine (Dextroamphetamine Sulfate ER)

Dextrostat (Dextroamphetamine Sulfate)

Focalin (Dexmethylphenidate HCl)

Focalin XR

Methylin

Methylin ER

Methylphenidate ER 10 mg

Ritalin (Methylphenidate HCl)

Ritalin SR (Methylphenidate HCl)

Vyvanse

Otros Agentes del sistema nervioso

central

Cafcit (Citrated Caffeine)

Agentes dentales y orales

Agentes dentales y orales

Geldair

Peridex Oral Rinse (Chlorhexidine Gluconate

Oral Rinse)

Triamcinolone in Orabase

Agentes dermatológicos

Agentes dermatológicos

Aldara (Imiquimod)

Amnesteem*

Benzacilin (Clindamycin/Benzoyl Peroxide)

Benzamycin (Erythromycin/Benzoyl Peroxide)

Benzoyl Peroxide

Benzoyl Peroxide Wash

Carmol (Urea)

Carmol-HC (Keratol HC)

Claravis*

Condylox

Condylox w/Applicators (Podoflox)

Dritho-Creme HP

Dritho-Scalp

Duac CS

Keralac (Urea)

Klaron (Sodium Sulfacetamide)

Lac-Hydrin (Ammonium Lactate)

Ovace Wash (Re 10 Wash)

Plexion Cleanser (Prascion)

Psoriasisec (Anthralin)

Retin-A (Avita, Tretinoin)

Rosula (Sodium Sulfacetamide/Urea)

Santyl

Sulfacet-R (Sodium Sulfacetamide/Sulfur)

Sulfatol

Triax Cleanser (Oscion Cleanser)

Umecta (Urea)

Agentes Gastrointestinales

Antiespasmódicos, gastrointestinal

Bentyl (Dicyclomine HCl)

Donnatal (Belladonna Alkaloids/

Phenobarbital)

Levbid (Hyoscyamine Sulfate)

Levsin (Hyoscyamine Sulfate)

Levsinex (Hyoscyamine Sulfate ER)

Librax (Chlordiazepoxide/Clidinium)

Lomotil (Diphenoxylate/Atropine)

Nulev (Hyoscyamine Sulfate)

Pamine (Methscopolamine Bromide)

Propantheline Bromide

Robinul (Glycopyrrolate)

Agentes de bloqueo Histamina-2 (H2)

Axid

Axid (Nizatidine)

Pepcid (Famotidine)

Tagamet (Cimetidine)

Zantac (Ranitidine HCl)

Protectantes

Carafate (Sucralfate)

Cytotec (Misoprostol)

Inhibidores de la fuente de protones

Omeprazole OTC

Prilosec OTC

Prilosec Rx (Omeprazole) ^

Prevacid Rx (Lansoprazole) ^

Prevacid 24HR OTC

Prevacid Solutab ^

Protonix (Pantoprazole)

Zegerid OTC ^

Otros Agentes Gastrointestinales

Actigall (Ursodiol)

Amitiza

Colyte (Polyethylene Glycol 3350)

Golytely (Polyethylene Glycol 3350)

Lactulose

Loperamide HCl

Miralax OTC

Miralax Rx (Glycolax, Polyethylene Glycol 3350)

Nulytely (Trilyte)

Trilyte

Urso (Ursodiol)

Agentes Genitourinarios

Antiespasmódicos, Urinarios

Detrol

Detrol LA

Ditropan (Oxybutynin Chloride)

Ditropan XL (Oxybutynin Chloride ER)

Enablex

Urispas (Flavoxate HCl)

Toviaz (Fesoterodine)

Vesicare

Agentes de hipertrofia prostática

benigna

Cardura (Doxazosin Mesylate)

Flomax (Tamsulosin HCl)

Hytrin (Terazosin HCl)

Proscar (Finasteride)

Otros Agentes Genitourinarios

Alfuzosin ER

Elmiron

Pyridium (Phenazopyridine HCl)

Urecholine (Bethanechol Chloride)

Uroblue

Sujetadores de fosfato

Calcium Acetate

Phoslo (Calcium Acetate)

Renagel

Renvela

Agentes Hormonales, reemplazo

y modificación de estimulantes

(adrenal)

Glucocorticoides/Mineralocorticoides

Orales

Cortef (Hydrocortisone)

Cortisone Acetate

Dexamethasone

Florinef (Fludrocortisone Acetate)

Medrol (Methylprednisolone)

Medrol Dosepak (Methylprednisolone)

Orapred (Prednisolone Sodium Phosphate)

Pediapred (Prednisolone Sodium Phosphate)

Prednisone

Prelone (Prednisolone)

Glucocorticoides/Mineralocorticoides

de tópico

Amcinonide

Apexicon

Apexicon E

Beta-Val

Betamethasone Dipropionate

Betamethasone Valerate

Cutivate (Fluticasone Propionate)

Derma-Smooth/FS

Desowen (Desonide)

Dexamethasone Sodium Phosphate

Diprolene (Augmented Betamethasone

Dipropionate)

Diprolene AF (Augmented Betamethasone

Dipropionate)

Elocon (Mometasone Furoate)

Fluticasone Propionate

Hydrocortisone in Absorbate

Hytone (Hydrocortisone)

Kenalog (Triamcinolone Acetonide)

Locoid (Hydrocortisone Butyrate)

Psorcon E (Diflorasone Diacetate)

Synalar (Fluocinolone Acetonide)

Temovate (Clobetasol Propionate)

Temovate E (Clobetasol Propionate Emollient)

Topicort (Desoximetasone)

Topicort LP (Desoximetasone)

Vytone (Hydrocortisone/Iodoquinol)

Westcort (Hydrocortisone Valerate)

Agentes Hormonales, reemplazo

y modificación de estimulantes

(Glándula pituitaria)

Agentes Hormonales, reemplazo

y modificación de estimulantes

(Glándula pituitaria)

DDAVP (Desmopressin Acetate) ^

Methergine

Stimate*

Agentes Hormonales, reemplazo

y modificación de estimulantes

(hormona de sexo/estimulantes)

Andrógenos

Android

Androxy

Danazol

Methitest

Testred

Andrógenos—solo para pacientes

masculinos

Androgel

Androderm

Testim

Fortesta

Axiron

Estrógenos—solo para pacientes

femeninos

Climara (Estradiol)

Estrace

Estrace (Estradiol)

Menest

Ogen (Estropipate)

Ortho-Est

Premarin

Vagifem

Combinación estrógenos/andrógenos

- solo para pacientes femeninos

Estratest (Methyltestosterone/Esterified

Estrogens)

Estratest H.S. (Methyltestosterone/

Timoptic (Timolol Maleate)
Timoptic-XE (Timolol Maleate Ophthalmic Gel Forming)
Trusopt (Dorzolamide HCl)
Anti-Inflamatorios oftálmicos
Acular (Ketorolac Tromethamine)
Acular LS (Ketorolac Tromethamine)
Dexamethasone Sodium Phosphate
Diclofenac Sodium
Fluorometholone
FML Forte
FML Liquefilm (Fluorometholone)
FML S.O.P.
Maxidex
Maxitrol (Neomycin/Polymyxin/Dexamethasone)
Neo/Poly/Bac/Hydrocortisone
Neomycin/Polymyxin/Hydrocortisone
Ocufer (Flurbiprofen Sodium)
Pred Forte (Prednisolone Sodium Phosphate)
Pred Mild
Prednisolone Acetate
Sulfacetamide Sodium/Prednisolone Sodium Phosphate
Tobradex (Tobramycin/Dexamethasone)
Tobramycin/Dexamethasone
Prostaglandina Oftálmica y Prostaglandinas Análogos
Xalatan
Otros Agentes Oftálmicos
Albalon (Naphazoline HCl)
Alcaine (Proparacaine HCl)
Artificial Tears
Atropine Sulfate
Bacitracin
Bacitracin/Neomycin/Polymyxin
Bacitracin/Polymyxin B
Bleph-10 (Sulfacetamide Sodium)
Ciloxan (Ciprofloxacin)
Cyclogyl (Cyclopentolate)
Cyclopentolate
Gentak
Gentamicin Sulfate
Isopto Carbachol (Carboptic)
Isopto Carpine (Pilocarpine HCl)
Isopto Homatropine (Homatropine Hydrobromide)
Muro 128 (Sodium Chloride)
Mydracyl (Tropicamide)
Neosporin (Neomycin/Polymyxin/Gramicidin)
Ocuflox (Ofloxacin)
Polytrim (Polymyxin B Sulfate/Trimethoprim Sulfate)
Restasis[^]
Tetracaine
Tetravisc
Tobrex (Tobramycin Sulfate)
Vigamox
Viroptic (Trifluridine)
Zymar
Agentes Oóticos
Agentes Oóticos
A/B Otic
Acetic Acid
Acetic Acid/Hydrocortisone
Cipro HC
Ciprodex
Neomycin/Polymyxin/Hydrocortisone
Ofloxacin
Enzimas pancreáticas
Enzimas pancreáticas
Creon
Zenpep
Agentes de Vías respiratorias
Antihistamínicos
Alavert
Alavert-D
Allegra Allergy[^]
Allegra (Fexofenadine HCl)[^]
Allegra-D (Fexofenadine/Pseudoephedrine)[^]
Antivert (Meclizine HCl)
Benadryl (Diphenhydramine HCl)
Brompheniramine Tannate

Cetirizine/Pseudoephedrine
Claritin (Loratadine)
Claritin-D (Loratadine/Pseudoephedrine)
Claritin RediTabs (Loratadine)
Clemastine Fumarate
Cyproheptadine HCl
Hydroxyzine HCl
Palgic (Carbinoxamine Maleate)
Zyrtec (Cetirizine)
Zyrtec D (Cetirizine/Pseudoephedrine)
Medicamentos para la tos y el resfriado
Bromfenex
Bromhist-NR
Bromhist-PDX
Bromhist Pediatric
Bromphenex DM
Bromplex-DM
Bromplex-HD
Cardex
Ceron
Ceron-DM
Cheratussin-AC
Cheratussin-DAC
Chlor-Mes
Chlor-Mes-Jr
Chlorpheniramine Maleate ER
Chlorpheniramine/Dextromethorphan
CP Dec
CP Dec-DM
Dallergy
Dallergy-DM
Dallergy-Jr
De-Chlor DM
De-Chlor DR
Deconamine (Chlorpheniramine/Pseudoephedrine)
Deconamine-SR (Chlorpheniramine/Pseudoephedrine)
Delsym
Despec
Dimetapp Cold & Allergy
Donatussin
Donatussin-DM
Guaifenesin
Guaifenesin-AC
Guaifenesin/Dextromethorphan
Humibid Maximum Strength
Hycodan (Hydrocodone/Homatropine)
Hydrocodone/Guaifenesin
Mucinex
Mucinex Maximum Strength
Mucinex-D
Mucinex-DM
Mucinex-DM Maximum Strength
Pediahist DM
Phenylephrine/Guaifenesin/Dextromethorphan HBR
Promethazine/Dextromethorphan
Promethazine-VC Plain
Promethazine-VC/Codeine
Promethazine/Codeine
Pseudoephedrine HCl
Pseudoephedrine/Guaifenesin
Pseudoephedrine/Guaifenesin/Dextromethorphan/HBR
Rhinabid-PD
Robafen-CF
Rondec (Ceron)
Rondec-Dm (Ceron-Dm)
Rynatan (R-Tanna)
Rynatan Pediatric (R-Tanna Pediatric)
Sildec DM
Tannate-12-S
Tannate-Dmp-Dex
Tannate-V-Dm
Tessalon (Benzonate)
Tessalon Perles (Benzonate)
Triple Tannate Pediatric
Corticosteroides Inhalados
Advair Diskus
Advair HFA
Asmanex
Azmacort
Dulera[^]

Flovent Diskus
Flovent HFA
Pulmicort⁺⁺
Qvar
Symbicort[^]
Corticosteroides Intranasales
Flonase (Fluticasone Propionate)
Nasarel (Flunisolide)
Nasonex[^]
Otros Agentes Intranasales
Astellin
Astepro
Nasal crom (Cromolyn Sodium)
Neo-Synephrine (Phenylephrine HCl)
Antileukotrienes
Singulair[^]
Broncodilatadores, Anticolinérgicos
Atrovent (Ipratropium Bromide)
Atrovent HFA
Duoneb (Albuterol Sulfate/Ipratropium Bromide)
Spiriva Handihaler
Broncodilatadores, Inhibidores de Phosphodiesterase (Xanthines)
Aminophylline
Elixophyllin
Theo-24
Uniphyll (Theophylline ER)
Broncodilatadores, Sympathomimetic
Combivent
EpiPen
EpiPen-Jr
Proventil (Albuterol Sulfate)
Serevent Diskus
Ventolin HFA
Vospire ER (Albuterol Sulfate ER)
Estabilizadores de Célula de Mástil
Cromolyn Sodium
Anti-hipertensión pulmonar
Adcirca*
Letairis*
Revatio*
Otros Agentes de Vías Respiratorias
Hyper-Sal*
Mucomyst (Acetylcysteine)
Sodium Chloride
Sedativos/hipnóticos
Sedativos/hipnóticos
Ambien (Zolpidem Tartrate)
Chloral Hydrate
Somnote
Sonata (Zaleplon)
Vistaril (Hydroxyzine Pamoate)
Relajantes del músculo esquelético
Relajantes del músculo esquelético
Flexeril (Cyclobenzaprine HCl)
Orphenadrine Citrate ER
Orphenadrine Compound
Parafon Forte DSC (Chlorzoxazone)
Robaxin (Methocarbamol)
Soma (Carisoprodol)
Soma Compound (Carisoprodol/Aspirin)
Soma Compound/Codeine (Carisoprodol/Aspirin/Codeine)
Nutrientes Terapéuticos/ Electrolitos/ Minerales/Vitaminas
Preparaciones de Fluoruro
Ethedent
Luride (Sodium Fluoride)
Prevident (Neutral Sodium Fluoride)
Prevident 5000 Booster
Prevident 5000 Plus (SF 5000 Plus)
Prevident Fluoride (Phos-Flur)
Preparaciones de Hierro
Chromagen (Multigen)
Chromagen FA (Multigen Folic)
Chromagen Forte (Anemagen Plus)
Ferrex 28
Ferrous Gluconate
Ferrous Sulfate
Ferrous Sulfate CR
Trinicon (Ferocon)

Multi-vitaminas
Adeks
Aquadeks
Poly-Vitamins
Poly-Vitamins/Fluoride
Poly-Vitamins/Iron
Poly-Vitamins/Iron/Fluoride
Tri-Vitamins
Tri-Vitamins/Fluoride
Tri-Vitamins/Iron
Tri-Vitamins/Iron/Fluoride
Multi-vitaminas, solo para mujeres prenatales
Co-Natal FA
KPN
Lactocal-F
Maternity
Multi-nate 30 DHA
Mynatal Plus
Mynatal-Z
Mynate 90 Plus
Nutrinate
Poly Iron PN
Poly Iron PN Forte
Pr Natal 400
Pr Natal 400 EC
Prenaplus
Prenatabs FA
Prenatabs RX
Prenatal
Prenatal Formula
Prenatal Low Iron
Prenatal Multivitamin w-iron
Prenatal Plus
Prenatal S
Prenatal Vitamins
Prenavite
Re-nata 29 OB
Right Step Prenatal
Se-natal 90
Se-natal One
Stuart Prenatal
Tricare
Trinatal RX 1
Trinate
Vinate-M
Vinate One
Vinalat-FA
Preparaciones de Potasio
K-Lyte (Potassium Bicarbonate)
Micro-K (Potassium Chloride)
Potassium Chloride
Potassium Chloride ER
Uroci-K (Potassium Citrate Extended-Release)
Otros Nutrientes/Electrolitos/ Minerales/ Vitaminas terapéuticos
Carnitor (Levocarnitine)
Cyanocobalamin
Drisdol (Vitamin D)
Folic Acid
Magnesium Oxide
Mephyton
Nephrocaps (Renal Caps)
Slow-Mag (Magnesium Chloride)
Sodium Bicarbonate
Clave
Los medicamentos genéricos están listados en letras negritas. Los genéricos se deben de usar cuando están disponibles. Estos símbolos son usados en la lista para representar lo siguiente:
[^] Limite de edad
^{*} Se requiere de autorización previa
⁺ Limite de cantidad
[^] Terapia de paso
Si tiene cualquier pregunta, llame a nuestro Departamento de Servicios a Miembros o visite nuestro sitio de Internet.
First Choice: 1.888.276.2020, TTY: 1.888.765.9586
www.selecthealthofsc.com

CONSEJOS DE SEGURIDAD PARA EVITAR **los incendios durante el invierno**



Por: Jordan R. Vacchiano
Bombero Co. 2.
Ciudad de Charleston,
Departamento de Bomberos de Carolina del Sur.

Durante el invierno hay más incendios en las casas que en cualquier otra temporada. Esto es en parte debido al incremento en las actividades de cocinar y la calefacción. Además, las tormentas de invierno y las decoraciones de los días festivos pueden interrumpir el servicio eléctrico y causar que la gente encienda fuentes alternativas de luz y calefacción. Estos cambios también contribuyen al incremento en los casos de incendio.

Los incendios del invierno pueden ser prevenidos. Aquí hay algunos consejos de seguridad para ayudarle a usted y a su familia a mantener un hogar libre de incendios durante la temporada de invierno.

- **Fumar:** Si usted o alguien en su casa fuma, fume afuera de la casa. La mayoría de los incendios causados por fumar empiezan dentro de la casa.
- **Cocinar:** Nunca deje la estufa sin atender. Esta es la principal causa de incendios en la cocina. Si usa una parrilla afuera de la casa, manténgala lejos de las paredes, la terraza de madera o cualquier otra estructura cercana. Siempre mantenga a los niños y a las mascotas lejos de la parrilla. No use extensiones en ningún electrodoméstico. Podría sobrecargar el circuito y causar un incendio.
- **Decoraciones:** Asegúrese de regar su árbol

en forma frecuente. Un árbol seco y sin atención puede ser un peligro de incendio. Inspeccione las luces navideñas cada año y nunca deje las luces sin atender. No use velas encendidas en su árbol de navidad.

- **Calefacción:** Nunca deje los calefactores desatendidos. Asegúrese de mantenerlos alejados de cualquier material inflamable y lejos de los niños. Si está usando una chimenea para quemar madera, asegúrese de darle mantenimiento.
- **Monóxido de carbono:** Cada año, el envenenamiento por monóxido de carbono envía a muchas personas al hospital. El monóxido de carbono es un gas tóxico que no tiene color ni olor. Si usa electrodomésticos de gas, parrillas de carbón, una chimenea para quemar madera, o un vehículo de motor, asegúrese de estar en un área bien ventilada. Instale

cuando menos una alarma

de monóxido de carbono en su casa.



Usando sus beneficios DE LA FORMA CORRECTA

En First Choice, trabajamos con usted y con su doctor para asegurarnos de que sus beneficios son usados de la forma correcta y con el costo más efectivo. First Choice toma decisiones basadas solamente en la consideración de que si los servicios y cuidado de la salud son apropiados y en la existencia de cobertura. Además, no damos recompensas o incentivos financieros a nuestro personal de toma de decisiones, proveedores o a nadie más por negar, limitar, o retardar los servicios o cobertura del cuidado de la salud. Por favor llame a Servicios para Miembros al **1.888.276.2020** para averiguar si First Choice cubre algún servicio o beneficio específico. ■





Viva la vida al máximo CON UN CHEQUEO DE BIENESTAR FEMENINO

Viva la vida al máximo! Esto incluye exámenes de salud preventiva como un chequeo de bienestar (un chequeo médico general) cada año. Esta visita, sencilla pero importante, consiste en obtener su historial médico básico y un examen físico. El examen físico por lo general incluye un examen de pecho y examen pélvico. Además, se llevan a cabo algunas pruebas rutinarias de laboratorio para revisar por cáncer del cerviz y enfermedades de transmisión sexual.

Durante su chequeo de bienestar puede hablar acerca de problemas con su periodo menstrual, su dieta, ejercicio y control de peso, menopausia, planificación familiar y anticonceptivos, violencia doméstica y las formas de mejorar su salud. Los chequeos de bienestar deben de empezar cuando una mujer comienza a ser sexualmente activa o cuando cumple los 21 años. Algunas mujeres sienten vergüenza de hacerse el chequeo porque es una cuestión muy personal. Es una buena idea traer a una amiga para tener apoyo. Como cualquier otra visita del cuidado de la salud, su privacidad está protegida. Recuerde que parte del chequeo incluye una prueba de cáncer de pecho y cáncer cervical. La Sociedad Americana del Cáncer prevé que 4,290 mujeres en los Estados Unidos morirán de cáncer cervical en el 2011. Gracias a los Papanicolaus, este número no es tan grande como podría ser. La Sociedad Americana del Cáncer también predice que 39,520 mujeres en los Estados Unidos morirán de cáncer de pecho en el 2011. Gracias a los auto-exámenes, los exámenes del pecho que hace su doctor y las mamografías, hay más de 2.5 millones de sobrevivientes del cáncer de pecho.

Recuerde que usted está en control de su salud. Viva la vida al máximo y hágase un chequeo de bienestar femenino. ¡Haga una cita hoy mismo! ■

LA VERDAD ACERCA DE LA vacuna contra la gripa!

No se puede contagiar de la gripa tan solo por ponerse la vacuna. La vacuna es hecha de un virus que está muerto. Además, cada vacuna de la gripa dura solamente por una temporada. Así que debe de ponerse una cada año. La gripa es muy contagiosa. Es por eso que todas las personas mayores de 6 meses de edad deben de ponerse la vacuna, especialmente si está en contacto con alguien de alto riesgo. Para muchos de nosotros, la gripa significa dos semanas de miseria. Pero para los niños en alto riesgo y los adultos con ciertas condiciones médicas, la gripa puede ser una amenaza peligrosa.

Las personas en alto riesgo incluyen:

- Mujeres embarazadas
- Todos los niños de 6 meses a 4 años
- Todos los adultos mayores de 50 años
- Adultos y niños que tienen problemas de salud frecuentes como:
 - Problemas crónicos de los pulmones
 - Asma
 - Problemas del corazón
 - Enfermedad de los riñones
 - Desórdenes metabólicos, de la sangre o del hígado
 - Enfermedad de células falciformes
 - Diabetes
- Adultos y niños que tienen sistemas inmunológicos débiles causados por los medicamentos o el VIH
- Adultos y niños con condiciones que pueden causar problemas respiratorios
- Personas que viven en casas de asistencia médica u otras instalaciones de cuidado crónico.

La temporada de la gripa ya llegó. Ahora es el momento de proteger a todos en su familia, especialmente aquellos en alto riesgo. Llame a su doctor si su familia no se ha puesto aún la vacuna de la gripa. ■





© 2011. 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.



Pensamientos calidos

PARA LA TEMPORADA FESTIVA

El invierno significa un clima mas frío y el ir y venir de los días festivos. Las festividades del invierno por lo general traen alegría y diversión. Usted podría tener a la familia y los amigos de visita, y podría haber muchas oportunidades de cocinar e ir de compras.

Los días festivos también pueden ser difíciles y tristes. Algunas personas pudieron haber perdido a un miembro familiar, o ingreso, o estar enfermos. Aquí hay algunos consejos útiles para la temporada:

- Salga de la casa y pase tiempo con sus amigos
- Disfrute del clima y de las decoraciones festivas
- Salga a caminar y tome siestas cuando sienta cansancio
- Haga usted mismo sus regalos para evitar gastar dinero. Los familiares y amigos disfrutan de los regalos hechos en casa.
- Si esta solo, ofrezca ayuda a las personas que lo necesitan. Eso le ayuda a olvidarse de los pensamientos tristes.
- Acepte los cambios en su vida y aprenda de nuevo la alegría de las cosas simples de la vida
- Siempre hable con su doctor si no puede dormir, si tiene cambios en su apetito o nota algún dolor inusual.

Los días festivos y los cambios en el clima pueden hacernos sentir felices o tristes. No es raro sentirse triste durante los meses del invierno y los días festivos. Usted debe de saber que no esta solo. Mucha gente experimenta estos mismos sentimientos en algún momento. Hable con otras personas o vea a su doctor si se está sintiendo deprimido. ■