

FirstChoice
by Select Health of South Carolina
Your Hometown Health Plan

Healthy Connections 

Healthy NOW

OTOÑO/INVIERNO
2018-2019

www.selecthealthofsc.com

 @firstchoicebyselecthealth

Por qué importantes las
vacunas antigripales

Lista de control
de las salud femenina

Diseñe una
exitosa serie
de ejercicios
de interior
- En la página 8

Aviso contra la discriminación

First Choice by Select Health of South Carolina cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. First Choice no excluye a las personas ni las trata de modo diferente debido a su raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo.

First Choice proporciona a las personas con discapacidades asistencia y servicios gratuitos, tales como intérpretes calificados del lenguaje de señas e información escrita en otros formatos (letra grande, Braille, audio, formatos electrónicos accesibles, otros formatos). Proporciona servicios sin cargo a personas cuyo idioma principal no es el inglés, por ejemplo intérpretes calificados e información escrita en otros idiomas.

Si necesita estos servicios, llame a First Choice al **1-888-276-2020** (TTY **1-888-765-9586**). Estamos disponibles de lunes a viernes (8 a.m. a 9 p.m.) y sábado a domingo (8 a.m. a 6 p.m.).

Si cree que First Choice no ha provisto estos servicios o ha discriminado de otra manera en función de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo, usted puede presentar una queja formal dirigida a:

- Grievance Supervisor First Choice Member Services
P.O. Box 40849, Charleston, SC 29423-0849
1-888-276-2020 (TDD/TTY **1-888-765-9586**)
Fax: **1-800-575-0419**
- Puede presentar una queja formal por correo postal, fax o teléfono. Si necesita ayuda para presentar una queja formal, Servicios al Miembro de First Choice está disponible para ayudarle.

También puede presentar una queja relativa a los derechos civiles ante el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE.UU., Oficina de Derechos Civiles de manera electrónica a través del Portal de Quejas sobre Derechos Civiles, disponible en <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>, o por correo postal o teléfono a:

U.S. Department of Health and Human Services
200 Independence Avenue, SW
Room 509F, HHH Building
Washington, D.C. 20201
1-800-368-1019 (TDD: **1-800-537-7697**)

Los formularios de quejas están disponibles en <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>.



www.selecthealthofsc.com

SH-162106

Servicios de idiomas

English: If your primary language is not English, language assistance services are available to you, free of charge. Call: **1-888-276-2020** (TTY: **1-888-765-9586**).

Spanish: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al **1-888-276-2020** (TTY: **1-888-765-9586**).

Arabic:

إذا كنت تتحدث اللغة العربية، فإن خدمات المساعدة اللغوية تتوافر لك بالمجان. اتصل برقم **1-888-276-2020** (رقم هاتف الصم والبكم: **1-888-765-9586**) (TTY: **1-888-765-9586**).

Portuguese: Se fala português, encontram-se disponíveis serviços linguísticos, grátis. Ligue para **1-888-276-2020** (TTY: **1-888-765-9586**).

Russian: Если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода. Звоните **1-888-276-2020** (TTY: **1-888-765-9586**).

Vietnamese: Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số **1-888-276-2020** (TTY: **1-888-765-9586**).

Brazilian Portuguese: Se você fala português do Brasil, os serviços de assistência em sua língua estão disponíveis para você de forma gratuita. Chame **1-888-276-2020** (TTY: **1-888-765-9586**).

Chinese: 如果您說中文，您可以免費獲得語言援助服務。請致電 **1-888-276-2020** (TTY: **1-888-765-9586**)。

Falam: Falam tawng thiam tu na si le tawng let nak asi mi **1-888-276-2020** (TTY: **1-888-765-9586**) ah tang ka pek tul lo in na ko thei.

Hindi: यदि आप हिंदी बोलते हैं, तो आपके लिए मुफ्त भाषा सहायता सेवाएँ उपलब्ध हैं। काल करें: **1-888-276-2020** (TTY: **1-888-765-9586**)।

Korean: 한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. **1-888-276-2020** (TTY: **1-888-765-9586**)번으로 전화해 주십시오.

Chin: Hakha holh a hmanmi na si ahcun man lo in holh leh piaknak lei bawmchanh khawh na si. Auh khawhnak: **1-888-276-2020** (TTY: **1-888-765-9586**).

French: Si vous parlez français, des services d'aide linguistique vous sont proposés gratuitement. Appelez le **1-888-276-2020** (ATS: **1-888-765-9586**).

Karen:

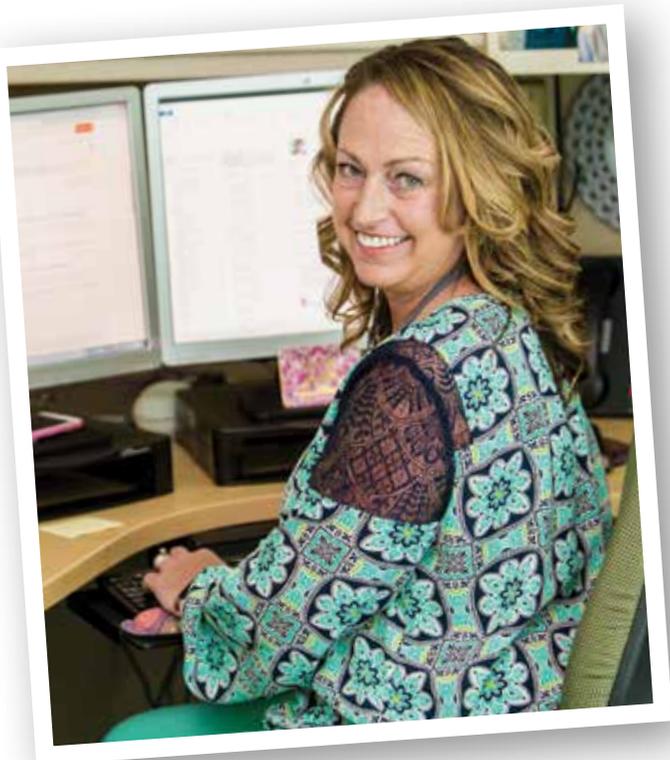
နမ့်ကတိ ကညီ ကျိအယိ, နမ န် ကျိအတိမစာလ
တလၢ်ဘျၢ်လၢ်စု နီတမံဘၣ်သ့န့ၣ်လီၤ. ကိး
1-888-276-2020 (TTY: **1-888-765-9586**).

Amharic: ማስታወሻ: የሚናገሩት ቋንቋ ካማርኛ ከሆነ የትርጉም ለርዳታ ድርጅቶች በነጻ ሊያግዝዎት ተዘጋጅተዋል። ወደ ሚከተለው ቁጥር ይደውሉ **1-888-276-2020** (መስማት ለተሳናቸው: **1-888-765-9586**)።

Burmese: အကယ်၍ သင်သည်မြန်မာစကား ကို ပြောပါက၊ ဘာသာစကား အကူအညီ၊ အခမဲ့၊ သင့် ငဲ့အတွက် စီစဉ်ဆောင်ရွက်ပေးပါမည်။ ဖုန်းနံပါတ် **1-888-276-2020** (TTY: **1-888-765-9586**) သို့ ခေါ်ဆိုပါ။



El poder de la educación en la atención médica



Sarah, miembro de First Choice mayor de 50 años, tenía dificultades para cumplir con su tratamiento. No comprendía el significado de sus niveles de presión arterial y azúcar en sangre, ni por qué eran importantes. Durante una llamada con Jera Elmore, una administradora de cuidado de Select Health, Sarah hizo una valiente confesión: nunca había aprendido a contar.

Jera se propuso enseñarle a Sarah. “Me llevó alrededor de un año”, dijo Jera. “Una vez que lo comprendió, pudo decirme el número y por qué era bueno”.

Hoy día, Sarah entiende su salud, se siente mejor y ha perdido peso.

“Jera me escuchó”, dijo Sarah. “Pude hablar con ella cuando no podía hablar con nadie. Se convirtió en una especie de hermana para mí”.

Jera Elmore, Care Manager
with Select Health

Queremos llegar a conocerle

En First Choice, queremos asegurarnos de que reciba la mejor atención. Para esto, quisiéramos preguntarle acerca de su origen cultural y con qué idioma se siente más a gusto al hablar con un proveedor de atención primaria (PCP) o un enfermero. Cuanto mejor le conozcamos, mejor podremos satisfacer sus necesidades de atención médica.

Para ayudarnos a servirle a usted y a su familia, por favor:

1. Llame a Servicios al Miembro al **1-888-276-2020**.
2. Responda 5 preguntas sobre su origen cultural y sus preferencias de idioma. Si elige compartir esta información, mantendremos su privacidad y seguridad de acuerdo con la ley, y solo la usaremos para satisfacer mejor sus necesidades.

Puede obtener más información en www.selecthealthofsc.com. Vaya a la sección “Miembros”, haga clic en “Información para usted” y luego en “Preguntas frecuentes”. ¡Gracias por ayudarnos a mejorar nuestros servicios!

Tenemos empleados que hablan español y que están listos para ayudarle.
We have employees who speak English and are ready to help you.

Su Aviso de Prácticas de Privacidad

Si desea obtener una copia del Aviso de Prácticas de Privacidad, llame a Servicios al Miembro al **1-888-276-2020 (TTY 1-888-765-9586)**, de lunes a viernes de 8 a.m. a 9 p.m., y los sábados y domingos de 8 a.m. a 6 p.m. También puede descargar el documento en www.selecthealthofsc.com/member/english/info-foryou/privacy-practices.aspx.



A United Voice for Multicultural Health Care

Las vacunas antigripales siguen siendo importantes...y le contamos por qué

Cada año, miles de personas en los Estados Unidos, incluidos niños pequeños, son hospitalizadas debido a la gripe, de acuerdo con los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC). La vacuna antigripal es la mejor manera de protegerse de la gripe. Incluso aunque se hayan dado la vacuna, algunas personas contraerán la gripe; sin embargo, según los CDC, la vacuna sigue siendo la mejor posibilidad de protección para usted y sus hijos. Si igualmente se enferma, haberse dado la vacuna podría hacer que los síntomas sean más leves.

Cómo funciona la vacuna antigripal

Existe una gran variedad de virus de la gripe. Cada año, los científicos predicen cuáles serán los virus de la gripe más comunes en los meses por venir. Entonces, de acuerdo con los CDC,

fabrican una vacuna dirigida a 3 o 4 de esos virus.

Las predicciones de los científicos resultan más precisas en algunos años que en otros. ¿Qué sucede si los virus que contiene la vacuna y los que están circulando meses después no son exactamente los mismos? La vacuna todavía puede ser útil. Una vacuna dirigida a un virus podría ofrecer cierta protección contra virus similares.

¿Por qué los niños necesitan la vacuna?

Los niños menores de 2 años de edad y aquellos que padecen problemas de salud crónicos, como asma, diabetes, enfermedad cardíaca grave e inmunodeficiencia, son especialmente vulnerables, de acuerdo con la Academia Estadounidense de Pediatría.

¿Qué otros grupos tienen un alto riesgo de contraer gripe?

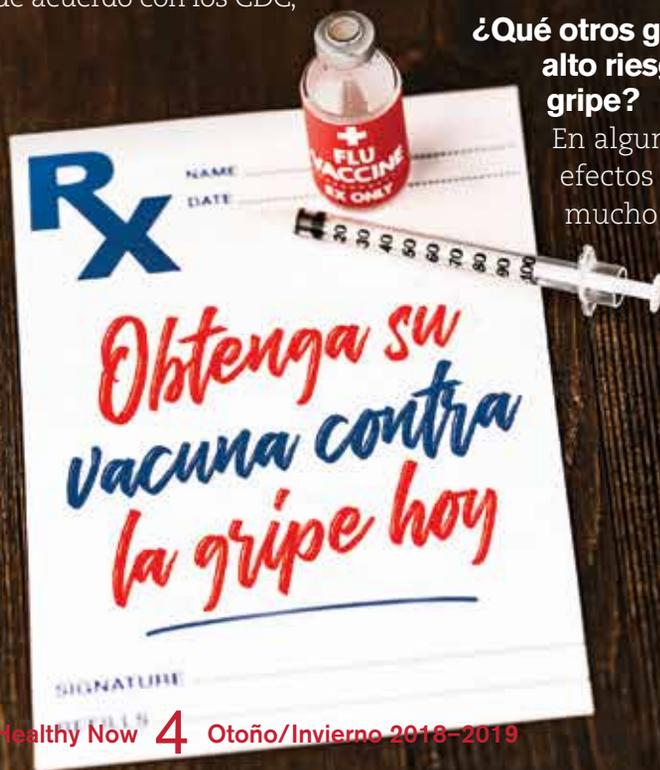
En algunas personas, los efectos de la gripe son mucho más severos que

los síntomas comunes como fiebre, dolor corporal, fatiga y tos.

Además de los niños pequeños, la lista de los CDC de los grupos de riesgo incluyen a adultos mayores, mujeres embarazadas y personas con problemas de salud crónicos. Estas personas tienen mayores probabilidades que el promedio de presentar problemas relacionados con la gripe tales como neumonía, bronquitis, infecciones del oído, sinusitis y agravamiento de problemas de salud existentes. Esto puede derivar en una hospitalización y podría ser potencialmente mortal.

¡A no olvidar!

Asegúrese de que tanto usted como sus hijos se den la vacuna antigripal a partir de septiembre de cada año. La vacuna puede ayudar a mantener lejos la gripe. Si igualmente se enfermara, la vacuna podría marcar la diferencia entre un problema menor y una enfermedad potencialmente mortal. Este artículo no es un consejo médico. Si tiene preguntas sobre la información contenida en este artículo, hable con su proveedor de atención primaria.



Los adultos deben darse la vacuna antigripal en el consultorio de su proveedor de atención primaria (PCP), una clínica del Departamento de Salud y Control Ambiental (DHEC) o una farmacia. No deberá abonar un copago si se da la vacuna antigripal en una farmacia de la red o una clínica del DHEC. Si su PCP le da la vacuna, deberá abonar un copago por la visita al consultorio. Recomendamos que los niños reciban la vacuna antigripal de su PCP o en una clínica del DHEC.

Lista de control de la salud femenina

✓ MAMOGRAFÍA: El Colegio Americano de Obstetras y Ginecólogos (ACOG) recomienda que las mujeres de 40 años o más se realicen una mamografía y un examen de mamas cada 1 a 2 años. Las mujeres de 50 años o más y de 35 años con alto riesgo deben hacerse una mamografía y un examen de mamas cada año..

✓ CLAMIDIA: pida un simple análisis de orina.

Si no la trata, la clamidia puede propagarse al útero y las trompas uterinas. Esto puede causar enfermedad inflamatoria pélvica, que puede provocar:

- Dolor crónico en la pelvis.
- Infertilidad en varones y mujeres.
- Embarazo tubárico o ectópico.

Si usted está embarazada, la clamidia puede provocar un parto prematuro, bajo peso al nacer e infecciones tales como la neumonía.

El análisis es sencillo. Saber es fundamental. Pídale a su PCP que le haga un simple análisis de orina para detectar clamidia. El tratamiento con antibióticos es fácil, económico y efectivo cuando la clamidia se detecta de manera temprana.

EXÁMENES PARA DETECTAR CÁNCER CERVICAL

✓ PAPANICOLAOU: un Papanicolaou puede mostrar cambios en las células del cuello uterino antes de que se vuelvan cancerosas. También puede detectar el cáncer cervical en sus primeras etapas, antes de su diseminación, cuando puede ser tratado con más facilidad. El ACOG recomienda pruebas de Papanicolaou para todas las mujeres de 21 a 65 años, aunque se hayan realizado algún tipo de histerectomía. Si los resultados de sus pruebas han sido normales, es posible que solo deba hacerse esta prueba cada 3 años. Hable con su PCP/OB-GIN para saber con qué frecuencia debería hacerse un Papanicolaou, o si esta prueba aún es adecuada para usted.

✓ PRUEBA DE DETECCIÓN DEL PVH: a la edad de 30 años o más, puede elegir hacerse una prueba de detección del PVH, o papilomavirus humano, junto con el Papanicolaou, de acuerdo con el ACOG. Su médico puede hacerle esta prueba simultáneamente con el Papanicolaou; tal prueba puede ayudar a detectar ciertas formas de cáncer o infecciones. Esta prueba se realiza cada 5 años.

Para niñas Y niños

✓ PVH: 2 vacunas en lugar 3

Nuevos lineamientos de vacunas hacen que proteger a su hijo de cánceres relacionados con el VPH sea aún más fácil. Ahora solo se necesitan 2 dosis de la vacuna en lugar de 3 para estar protegido. Todos los niños y las niñas que reciben la vacuna deben recibir la segunda dosis 6 a 12 meses después de la primera dosis.

• **Niños y niñas que recién comienzan a recibir la serie:** Deben recibir la segunda dosis 6 a 12 meses después de la primera dosis. Deben completar la serie antes de cumplir los 13 años.

• **Niños y niñas que reciben el esquema de 3 dosis:** Si recibieron la segunda dosis de la vacuna 1 a 2 meses después de la primera dosis, deben completar la tercera dosis antes de cumplir los 13 años. Si recibieron la segunda dosis al menos 5 meses después de la primera dosis, no necesitan recibir una tercera dosis.

Límites en los medicamentos con opioides

El 1 de marzo de 2018, First Choice implementó límites para los miembros sin tratamiento previo que usaran opioides de acción corta y prolongada. Un paciente sin tratamiento previo es quien no ha recibido una receta médica de opioides en los últimos 60 días. Los miembros sin tratamiento previo tienen un límite de 90 miligramos equivalentes de morfina por día y un suministro de opioides para 5 días. La persona que le haga la receta puede presentar una autorización previa para recetas médicas que excedan estos límites, si ella lo considera necesario.

¿Qué es un opioide? Un opioide es un tipo de medicamento usado para tratar el dolor.

¿Por qué First Choice hizo este cambio? En 2016, los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades cambiaron los lineamientos para la dosificación segura de opioides. First Choice hizo este cambio para cumplir con los lineamientos y mantener seguros y saludables a nuestros miembros. Visite www.cdc.gov/drugoverdose para obtener más información.

Si tiene otras preguntas acerca de su plan médico o beneficios, llame a Servicios al Miembro de First Choice al **1-888-276-2020** (TTY **1-888-765-9586**).

Visite www.selectthehealthofsc.com para obtener información actualizada sobre las farmacias. Esto incluye los cambios aprobados por el Comité de Farmacia y Terapéutica, así como:

- Actualizaciones del listado de medicamentos preferidos en el área de **Herramientas del miembro** del sitio de Internet.
- Nuevos criterios y procedimientos de autorización previa para presentar una solicitud de autorización previa. Haga clic en **Beneficios**, luego en **Beneficios de farmacia** y finalmente en **Aprobaciones y autorizaciones previas**.
- Puede encontrar las restricciones de los beneficios de farmacia haciendo clic en **Beneficios** y luego en **Beneficios de farmacia**.
- La información sobre retiros de medicamentos del mercado puede encontrarse en la sección **Información para usted** del sitio de Internet.



Cambio en el beneficio para obtener un suministro temporal de un medicamento

El límite en el suministro temporal permitido de un medicamento cambiará en 2019. A partir del 1 de enero de 2019, el límite para todos los miembros de First Choice cambiará a una cantidad que cubra al miembro durante 72 horas. Usted puede obtener un suministro de 72 horas de un medicamento si la receta médica es rechazada en la farmacia y necesita una autorización previa. Durante este tiempo, su

proveedor enviará la solicitud de autorización previa. Puede obtener 1 suministro temporal por número de receta.

Existen excepciones a este límite de suministro debido a los envases. En tales casos, el miembro podría recibir el envase más pequeño disponible:

- Inhaladores.
- Suministros y tiras reactivas para diabetes.
- Cremas o lociones.

Si necesita ayuda, llame a Servicios al Miembro de First Choice al **1-888-276-2020** (TTY **1-888-765-9586**).

Use sus beneficios en la forma correcta

En First Choice, trabajamos con usted y su proveedor de atención primaria para garantizar que sus beneficios se usen del modo correcto y más eficiente respecto de los costos. First Choice toma decisiones basadas en la atención médica, los servicios y su cobertura. No entregamos recompensas ni dinero a nuestro personal, proveedores o ninguna otra persona por denegar, limitar o retrasar la cobertura médica o los servicios. Llame a Servicios al Miembro para preguntar sobre servicios y beneficios específicos cubiertos por First Choice.

Infarto: lo que desconoce puede dañarle

Cada año, alrededor de 790,000 estadounidenses sufren un infarto, de acuerdo con los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC). Recibir tratamiento ante el primer signo de un infarto es la mejor manera de prevenir un daño grave al corazón, pero... ¿conoce usted los síntomas? Tal vez no sean los que usted espera.

Un dolor intenso en el pecho podría ser un claro indicio de un infarto, pero es posible que algunos de los síntomas no sean tan obvios. Falta de aliento, náuseas, sudoración fría repentina y sensación de desvanecimiento podrían ser signos de un infarto. Algunos síntomas pueden variar en varones y mujeres, también de acuerdo con los CDC. Por eso, es importante conocer los signos. Conocerlos puede ayudarle a actuar rápidamente, limitar el daño al corazón y salvar vidas.

¿Por qué surge la confusión?

Los síntomas de un infarto pueden variar según la persona y el infarto en sí. Una persona que ha tenido un infarto podría experimentar síntomas diferentes durante otro infarto. Además de estos factores, varones y mujeres podrían presentar diferentes signos o experimentar síntomas con diferentes intensidades.

Las molestias o el dolor en el pecho son los síntomas más comunes de un infarto, tanto en varones como en mujeres. La sensación puede variar desde presión u opresión hasta

dolor estrujante o constrictivo. Podría ser constante o intermitente. Suele ocurrir en el centro o el lado izquierdo del pecho.

Los síntomas podrían ser difusos

Si bien el dolor en el pecho es común, tanto varones como mujeres podrían experimentar otros síntomas. De acuerdo con el Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre, las mujeres en particular tienen más

probabilidades de experimentar signos sutiles tales como:

- Dolor de espalda, cuello, mandíbula o estómago.
- Náuseas.
- Sensación de desvanecimiento.
- Fatiga fuera de lo habitual.
- Problemas respiratorios.

A veces, los síntomas ocurren de repente, pero también pueden presentarse lentamente a lo largo de horas, días o semanas. Cuantos más síntomas tenga, más probable es que usted esté sufriendo un infarto.

Llame al 911 de inmediato si tiene 1 o más síntomas de infarto. No conduzca usted mismo hasta el hospital ni le pida a alguien que lo lleve. Llame a una ambulancia para que el personal médico pueda comenzar el tratamiento para salvarle la vida de camino al hospital y se asegure de que usted reciba la atención adecuada cuando llegue.

¿Sabía usted que la rehabilitación cardíaca es un beneficio cubierto? Si ha sufrido determinadas afecciones cardíacas, por ejemplo un infarto, la rehabilitación cardíaca podría ayudarle. Solicítele más información a su médico.

Si usted toma estatinas, por ejemplo atorvastatina, pravastatina y simvastatina, no saltee ninguna dosis. Las estatinas pueden ayudarle a bajar el colesterol y a reducir el riesgo de sufrir enfermedad cardiovascular. Por favor, tome el medicamento tal como se lo ha recetado su médico.

Diseñe una exitosa serie de ejercicios

No deje que el mal tiempo arruine una rutina de ejercicios saludable. En cambio, traiga sus ejercicios adentro. Le presentamos algunos consejos del Instituto Nacional sobre el Envejecimiento para hacer útiles ejercicios bajo techo.

Actividades aeróbicas de interior

El ejercicio aeróbico es beneficioso para el corazón y los pulmones. Haga ejercicio aeróbico al menos 4 días a la semana durante 30 minutos cada vez. Estas son algunas formas de hacer actividad aeróbica bajo techo:

- Saque videos de ejercicios de la biblioteca.
- Baile al ritmo de música rápida.
- Suba y baje escaleras.
- Vaya a nadar, camine en un centro comercial o haga ejercicios en un centro comunitario.

- Haga más rápidamente tareas como pasar la aspiradora o limpiar el baño y la cocina.

Fortalezca su rutina

Fortalecer el entrenamiento es beneficioso para los huesos y los músculos. Haga ejercicio de fortalecimiento al menos 2 veces a la semana durante 20 minutos cada vez. Existen varias formas de aumentar su fuerza bajo techo:

- Levante pesas livianas 8 veces seguidas.
- Cuando logre levantarlas 12 veces seguidas, pase a unas pesas un poco más pesadas. Si no tiene pesas, puede usar cosas que encuentre en su casa, como latas de sopa. No comience levantando un peso que le resulte muy pesado, ya que puede lesionarse.
- Haga flexiones de codos.



s de interior

- Pruebe ejercitarse con bandas de resistencia. Siéntese, coloque el centro de la banda debajo de los pies y flexione los codos a ambos lados. Mantenga la posición durante 1 segundo antes de bajar los brazos. Puede repetir el movimiento de 10 a 15 veces.
- Aprenda a usar las máquinas de levantamiento de peso en el centro comunitario. Pídale a un empleado del centro comunitario o del gimnasio que le explique cómo utilizar correctamente cada máquina.

No olvide elongar

Los estiramientos mantienen la flexibilidad de los músculos y

ayudan a prevenir lesiones. Elongue durante 10 minutos cada día.

Hágalo de esta manera bajo techo:

- Aprenda yoga o tai chi con un video, un libro o una clase.

- Levante los brazos hacia el techo y estírese.

Puede encontrar otros estiramientos eficaces en libros o en Internet. Puede encontrar algunos estiramientos seguros en

www.mayoclinic.org.

- Manténgase en cada posición de estiramiento durante 10 a 30 segundos.

Hable con su médico antes de comenzar cualquier programa de ejercicios nuevo.



Mantenga a raya la tristeza este invierno

El invierno puede desanimar incluso a las personas más fuertes. Estos bajones anímicos anuales suelen surgir a partir de factores que no podemos controlar, como la disminución en las horas de luz diurna y el clima frío. Sin embargo, hay cosas que usted puede intentar para levantar el ánimo.

- **Expóngase al sol.** La exposición insuficiente al sol puede provocar un tipo específico de depresión llamado “trastorno afectivo estacional”. Aunque usted no esté clínicamente deprimido, puede que se sienta algo triste durante los meses de menor luz solar. Salir de su casa por alrededor de una hora al mediodía podría ayudarlo. Aumente la cantidad de luz en el interior con lámparas y cortinas translúcidas, y puede arbustos y árboles para que obstruyan las ventanas.
- **Muévase.** El ejercicio físico puede levantarle el ánimo, aliviar la depresión y disminuir la ansiedad. Use vestimenta adecuada para ejercitarse en el clima frío. Use guantes, zapatos resistentes al agua y capas de ropa. También puede elegir hacer ejercicio bajo techo. Camine por el centro comercial o baile en su casa al ritmo de música alegre.
- **Manténgase en contacto.** Llame a familiares y amigos para hacer planes, ofrécense como voluntario en su comunidad o únase a un grupo social.

¿Sueña con ir a la universidad o empezar otra carrera?

Becas para miembros de First Choice

Si quiere ir a la universidad, continuar con su educación o encontrar una nueva carrera, First Choice ofrece una beca para miembros que podría ayudarlo a concretar su sueño.

Visite nuestro sitio de Internet en www.selecthealthofsc.com/community/member-scholarship.aspx para obtener más información. Si tiene preguntas, llame al **1-803-254-5601**. Las solicitudes deben presentarse hasta el 1 de marzo de 2019.

Fiestas de fin de año deliciosas y saludables

Las fiestas de fin de año están colmadas de tradiciones, recetas familiares y pesadas comidas para fiestas que pueden llenarle de calorías, colesterol y culpa.

En las fiestas de este año, disfrute de deliciosas comidas que también sean saludables.

¡Disfrute comiendo en una fiesta sin darse un atracón!

- Coma un tentempié saludable antes de ir a la fiesta para evitar comer en exceso.
- Aligere las bebidas “antidieta” como el ponche de huevo agregándoles agua con gas. Para obtener una bebida para fiestas con aún menos calorías, agregue agua con gas al jugo de arándano, cereza o granada para darle un toque burbujeante.
- Los frutos secos son deliciosos y tienen mucha proteína. Elija frutos secos tostados, sin sal o con poca sal.
- Ofrezca un plato saludable para compartir. De esa manera, habrá algo que sabe que podrá comer en el buffet de las fiestas.
- Coma despacio. Comer despacio le permitirá sentirse satisfecho antes de que coma demasiado.

- Aléjese de la mesa cuando haya terminado de comer. Concéntrese en disfrutar de las actividades de la fiesta.

Busque reemplazos saludable a sus platos favoritos:

- Reemplace la manteca en budines con partes iguales de compota de manzanas sin azúcar o bananas maduras pisadas.
- Reemplace la mitad de la harina blanca en una receta con harina de trigo integral, que es más saludable.
- En lugar de chispas de chocolate, use frutos secos o fruta desecada.
- Endulce la sidra de manzana caliente con canela, clavo de olor y arándanos.



Mantecadas de banana con poca azúcar

- 2 bananas maduras pisadas
- ½ taza de compota de manzanas sin azúcar
- 2 huevos
- ¼ taza de miel
- 2 cucharaditas de extracto de vainilla
- 2 tazas de harina de trigo integral
- 2 cucharaditas de polvo de hornear
- ½ cucharadita de bicarbonato
- 2 cucharadas de semillas de lino molidas (opcional)

Caliente el horno a 425 °F. Engrase y enharine 1.5 moldes metálicos de mantecadas o coloque moldes de papel en cada molde metálico. En un tazón grande, coloque las bananas, la compota de manzanas, los huevos, la miel y el extracto de vainilla. Mezcle hasta que quede bien integrado. En otro tazón, tamice la harina, el polvo de hornear y el bicarbonato. Agregue las semillas de lino a la mezcla de harina. Incorpore de a poco la mezcla de harina a la mezcla húmeda hasta que todo esté bien integrado. Coloque en los moldes. Hornee durante 20 a 25 minutos hasta que la mezcla se dore en la parte superior.

18 porciones; una porción es 1 mantecada. Cada porción contiene aproximadamente 90 calorías, 1 g de grasas totales (0 g de grasas saturadas y 0 g de grasas trans), 20 mg de colesterol, 95 mg de sodio, 18 g de carbohidratos, 2 g de fibra, 6 g de azúcar y 3 g de proteínas.

Sus derechos y responsabilidades

Como miembro de First Choice, usted tiene derechos y responsabilidades. Por ejemplo, tiene derecho a recibir un trato respetuoso. También tiene derecho a participar en las elecciones relativas a su atención médica. Visite www.selecthealthofsc.com para leer la lista completa de los derechos y responsabilidades de los miembros. En la sección “**Miembros**”, haga clic en “**Información para usted**” y luego en “Derechos y responsabilidades del miembro”. También puede encontrarla en el Manual del Miembro u obtenerla llamando a Servicios al Miembro al número sin cargo **1-888-276-2020**.

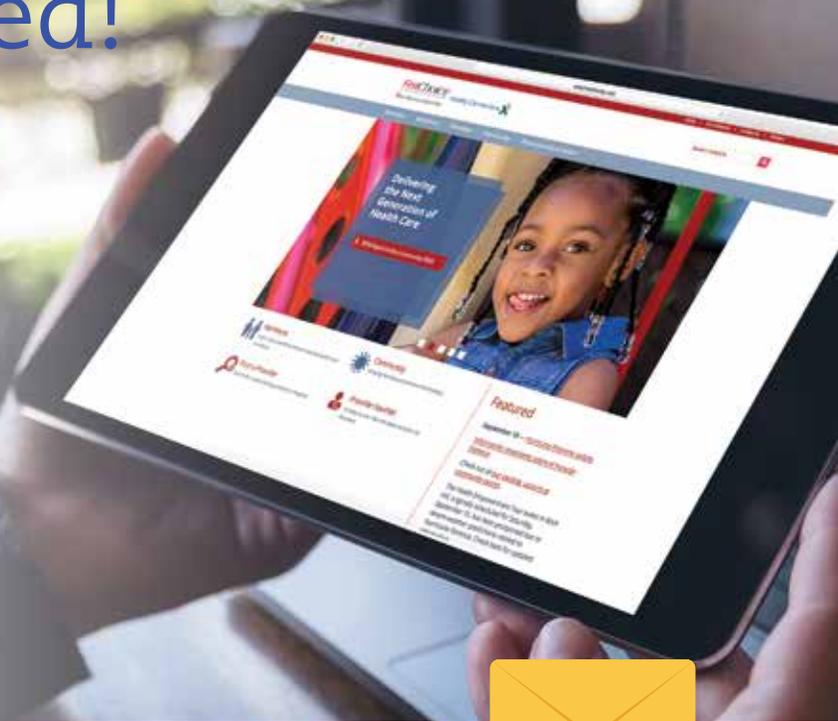
Recursos en línea para usted!

Visite www.selecthealthofsc.com para encontrar recursos como el Manual del Miembro, la guía de referencia sobre copagos y el listado de proveedores correspondiente a su plan de First Choice. Si necesita una copia impresa de estos documentos, llame a Servicios al Miembro al **1-888-276-2020 (TTY 1-888-765-9586)**.

¡Nuevo! También puede encontrar nuestro nuevo calendario de eventos comunitarios al pie de nuestra página web de la comunidad.

¡Nuevo! ¡Visite nuestra página de Facebook! Búsquenos como “First Choice by Select Health” (@firstchoicebysselecthealth) en

Facebook para obtener consejos de salud, noticias sobre eventos e información para los miembros.



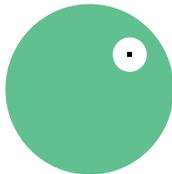
Nuestro Programa para la Mejora de la Calidad

funciona para usted

First Choice cuenta con un Programa para la Mejora de la Calidad dedicado a la excelencia en las áreas clínicas y de servicio que son importantes para usted. Cada año, el equipo evalúa nuestros programas e identifica formas de mejorar las áreas clínicas y de servicio para apoyar nuestra misión de ayudar a las personas a obtener

cuidados, permanecer saludables y construir comunidades saludables. Para conocer el modo en que el Programa para la Mejora de la Calidad le apoya detrás de las escenas,

visite www.selecthealthofsc.com o llame a Servicios al Miembro en forma gratuita al **1-888-276-2020**.



Ayúdenos a mejorar!

First Choice envía una encuesta de Evaluación de los Consumidores sobre los Proveedores y Sistemas de Salud (CAHPS) para evaluar los servicios importantes para usted. Alrededor del inicio de cada año, la encuesta es enviada a ciertos miembros al azar. La encuesta nos indica su opinión acerca de sus proveedores médicos, nuestro plan y la atención que recibe. Nos ayuda a mejorar nuestros programas a fin de apoyar mejor nuestra misión de ayudar a las personas a obtener cuidados, permanecer saludables y construir comunidades saludables. Enviaremos por correo la próxima encuesta CAHPS a comienzos de 2019. Si recibe una, le solicitamos que la complete y nos la envíe de nuevo en el sobre con franqueo pago que le proporcionamos. Para obtener más información, visite www.selecthealthofsc.com o llame a Servicios al Miembro sin cargo al **1-888-276-2020**.

Su opinión importa

La encuesta infantil de 2018 mostró muchos resultados positivos. Los padres o tutores de nuestros miembros niños respondieron lo siguiente:

- 93% de los encuestados dijo que recibían atención rápidamente.
- 91% dijo que tuvieron una buena experiencia con su médico.
- 92% dijo que estaban satisfechos con First Choice como plan médico.

De acuerdo con la encuesta de adultos de 2018, podemos trabajar para mejorar en algunas áreas:

- 94% de nuestros miembros dijo que recibían un excelente servicio al cliente.
- 88% de los miembros dijo que pudieron recibir la atención que necesitaban.
- 84% de los miembros dijo que estaban satisfechos con First Choice como plan médico.

Translation availability

First Choice is here for you! This newsletter and other materials are translated into Spanish, and can be found on our website at www.selecthealthofsc.com. If you need help with translations of other documents, or in other languages, please call Member Services at **1-888-276-2020**.

Disponibilidad de traducción

¡First Choice está aquí para usted! Este boletín informativo y otros materiales están traducidos al español, y se pueden encontrar en nuestro sitio de Internet en www.selecthealthofsc.com. Si necesita ayuda con traducciones de otros documentos, o en otros idiomas, llame a Servicios al Miembro al **1-888-276-2020**.

© 2018. Los artículos de este boletín son redactados por médicos o periodistas profesionales que se esfuerzan por presentar información médica confiable y actualizada. Sin embargo, ninguna publicación reemplaza el asesoramiento de profesionales médicos, por lo que advertimos a los lectores que busquen tal asesoramiento. Los modelos se usan únicamente con fines ilustrativos. Desarrollado por StayWell 5526MS.

Listos, preparados... ¡ya! Cree una nueva versión de usted

Otro año, otra versión de usted

Un nuevo año significa un nuevo comienzo para lograr los objetivos más importantes para usted. En esta ocasión, prepárese para triunfar con objetivos bien pensados y un plan de acción realista. Cómo lograrlo:

- **Busque en su interior.** Fije objetivos personales que realmente le importen. Usted debe hacer cambios para complacerse a sí mismo y no a otros.
- **Piense en pequeño.** Divida objetivos grandes y difíciles en otros más pequeños que sean más fáciles de mantener. Por ejemplo, si tuvo un período de inactividad pero quiere ponerse en forma, comience por hacer una caminata

rápida y enérgica de 10 minutos tres días a la semana.

- **Sea realista.** Los descuidos menores son parte del proceso. Si decidió comer una fruta cada día en el almuerzo pero no lo hizo ni el lunes ni el martes, no se castigue. Tan solo retome el objetivo el miércoles.
- **Hable al respecto.** Comparta sus objetivos y experiencias con familiares y amigos. Ellos pueden apoyarle en sus esfuerzos, celebrar sus éxitos y ayudarle a mantener la motivación para seguir adelante.
- **Lleve un registro.** Cada vez que cumpla con un objetivo diario, marque la fecha en el calendario. Ver la prueba de su avance es una gran motivación.



¡Es hora de recibir la vacuna antigripal!
En la página 4



First Choice Member Services
P.O. Box 40849
Charleston, SC 29423



Servicios al Miembro:
1-888-276-2020
TTY para personas con
impedimentos auditivos:
1-888-765-9586



www.selecthealthofsc.com



@firstchoicebysselecthealth

FirstChoice
by Select Health of South Carolina
Your Hometown Health Plan

Healthy Connections 