


FirstChoice
by Select Health of South Carolina
Your Hometown Health Plan

Healthy Connections 

OTOÑO/INVIerno
2019-2020

Healthy NOW

www.selecthealthofsc.com

 @firstchoicebyselecthealth

 @firstchoicebyselecthealth

Manténgase en forma
con su First Choice

Pruebas de
detención que
todo hombre
debe realizarse

Solicite ahora
una beca para
miembros de
First Choice,
vea la página 3

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, နမန့် ကျိအတိမစာလ
တလၢ်ဘျၢ်လၢ်စု နီတမံဘၣ်သ့န့ၣ်လီၤ. ကိး
1-888-276-2020 (TTY: **1-888-765-9586**).

Amharic: ማስታወሻ: የሚናገሩት ቋንቋ ኣማርኛ ከሆነ የትርጉም ለርዳታ ድርጅቶቻችን 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။

La voz
de First
Choice

Ganador de la beca para miembros y futuro veterinario

José, miembro de First Choice by Select Health of South Carolina, recientemente obtuvo una de nuestras becas escolares para miembros de First Choice. José se graduó en la escuela secundaria Pelion ubicada en el condado de Lexington y ahora estudia en la Universidad Clemson. “Fue increíble recibir la carta de aceptación de Clemson”, declaró José. “Esta beca me ayuda muchísimo. Me hace sentir que obtener un título universitario es algo posible”.

Durante su último año en la escuela secundaria, José hizo una pasantía en un consultorio veterinario local. Le fue tan bien en su trabajo que le ofrecieron un puesto durante el verano. “Ahora sé que esto es lo que quiero hacer”, dijo José. “Había considerado ir a la escuela de enfermería, pero crecí rodeado de animales. Así que esto es una forma de combinar el campo médico con mi amor por los animales”.

José está emocionado por estudiar en Clemson y por convertirse en veterinario. “Esta beca es muy importante y de verdad supone una gran ayuda para mi familia”, indicó José. “Mi mamá está muy orgullosa y eso me hace feliz”.



José ahora asiste a la universidad de Clemson.

Queremos conocerlo

En First Choice queremos asegurarnos de que reciba la mejor atención médica posible. Nos gustaría saber más sobre su origen cultural y en qué idioma le resulta más fácil hablar y entender cuando recibe atención primaria. Mientras más lo conozcamos, más podemos trabajar para satisfacer sus necesidades de atención médica. Para ayudarnos a atenderlo 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 decide compartir esta información con nosotros, la mantendremos privada y protegida según lo requerido por la ley. 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!

Contamos con empleados que hablan español y que están listos para ayudarlo.

¿Sueña con ir a la universidad o a una escuela de oficios? Échele un vistazo a la beca para miembros de First Choice.

Si desea ir a la universidad o continuar su educación, First Choice ofrece una beca para miembros que podría ayudarlo a hacer su sueño realidad.

Visite nuestro sitio de Internet **www.selecthealthofsc.com/community/member-scholarship**

para obtener más información. Si tiene preguntas, llame al **1-803-254-5601**. El periodo de solicitud vence el 1 de marzo de 2020.

Consulte la página 7 para obtener información sobre otros beneficios de educación de First Choice.

Nuestro programa para la mejora de la calidad trabaja para usted

First Choice tiene un programa para la mejora de la calidad dedicado a la excelencia en áreas clínicas y áreas de servicio que son importantes para usted. Cada año, el equipo evalúa nuestros programas e identifica formas en las que podemos mejorar las áreas clínicas y las áreas de servicio para respaldar nuestra misión de ayudar a las personas a obtener atención, a mantenerse sanas y a construir comunidades saludables. Para aprender cómo el programa para la mejora de la calidad lo ayuda tras bastidores, visite www.selecthealthofsc.com, o llame a la línea de ayuda gratuita de Servicios al Miembro al **1-888-276-2020**.

Sus derechos y responsabilidades

Como miembro de First Choice, tiene muchos derechos y responsabilidades. Por ejemplo, tiene derecho a ser tratado con respeto. También tiene derecho a participar en las decisiones que se toman sobre su atención médica. Visite www.selecthealthofsc.com para ver la lista completa de los derechos y las responsabilidades de los miembros. En la pestaña **Miembros**, haga clic en **Información para usted**. Luego seleccione **Derechos y responsabilidades de los miembros**. También puede encontrar esta información en su Manual del Miembro o llamar a la línea gratuita de Servicios al Miembro al **1-888-276-2020**.

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)** disponible de lunes a viernes, de 8:00 a.m. a 9:00 p.m., y sábados y domingos, de 8:00 a.m. a 6:00 p.m. También puede descargarlo en.

¡Ayúdenos a ayudarlo mejor!

First Choice envía una encuesta de Evaluación del Consumidor sobre los Proveedores y Sistemas de Atención Médica (CAHPS) cada año para evaluar los servicios que son importantes para usted. A principios de cada año, la encuesta se envía por correo postal a una muestra aleatoria de miembros. La encuesta nos dice cómo usted se siente con respecto a sus proveedores médicos, nuestro plan y a la atención que recibe. Esto nos ayuda a mejorar nuestros programas para respaldar mejor nuestra misión de ayudar a las personas a obtener atención de calidad, a mantenerse sanas y a construir comunidades saludables.

Enviaremos por correo postal la próxima encuesta CAHPS a principios de 2019. Si recibe una, complétela y envíenosla de vuelta en el sobre prepagado proporcionado. Para obtener más información, visite www.selecthealthofsc.com, o llame a la línea gratuita de Servicios al Miembro a través del número **1-888-276-2020**.

Su opinión es importante

La encuesta de atención infantil de 2019 generó muy buenos resultados. Los padres o tutores legales de nuestros niños miembros respondieron lo siguiente:

- 95%** de los encuestados respondió que recibió atención de forma rápida.
- 93%** respondió que tuvo una buena experiencia con su médico.
- 93%** respondió que estaba complacido de tener First Choice como su plan médico.

Por otra parte, la encuesta de atención para adultos de 2019 nos reveló que hay áreas en las que debemos trabajar para mejorar.

- 88%** de nuestros miembros respondió que obtuvo un servicio al cliente excelente.
- 88%** de los miembros respondió que tuvo una buena experiencia con su médico.
- 83%** de los miembros respondió que estaba complacido de tener First Choice como su plan médico.



Manténganse en forma juntos con #FirstChoiceFit durante las festividades

¿Está buscando maneras de mantenerse sano y pasar tiempo de calidad con su familia durante las festividades? ¡Reúnanse para cocinar y disfrutar juntos de una comida *saludable*! Está bien si decide hacer algo sencillo.

Brooke Brittain, dietista registrada en el Programa de asistencia nutricional suplementaria (SNAP-ed) del Departamento de Salud y Control Ambiental de Carolina Sur, comparte estos consejos para hacer que preparar comidas saludables sea algo sencillo:

- Use vegetales congelados en vez de vegetales frescos. De esa forma no tendrá que preocuparse por usarlos antes de que se dañen. Además, esto también le ahorra tiempo, ya que la mayoría vienen cortados en trozos.
- Cocine más cantidad de la que necesita de algunos alimentos. En la receta que aparece en esta página, el arroz es una buena opción para cocinar en mayor cantidad. Así ya lo tendrá listo para usarlo en comidas durante la semana.

Mire videos de Brooke Brittain y Marcus Lattimore en los que cocinan pollo estilo chino con vegetales y otras comidas. Obtenga más información en selectthehealthofsc.com/firstchoicefit.

Pollo estilo chino con vegetales

¡Reemplace el pollo por tofu firme para tener una comida sin carne!

Ingredientes

1 taza de arroz integral	¼ de taza de salsa de soya baja en sodio
1 zanahoria mediana	1 cucharada de azúcar moreno
½ lb. de brócoli	1 cucharada de almidón de maíz
2 tallos de apio medianos	2 cucharadas de aceite de canola
1 chile jalapeño u otro chile picante pequeño	½ cucharadita de jengibre molido
1 diente de ajo	
6 onzas de trozos de pollo deshuesado o de tofu firme	

Instrucciones

Cocine el arroz siguiendo las instrucciones del empaque. Cúbralo y resérvelo.

Mientras el arroz se cocina, pele la zanahoria. Enjuague y corte la zanahoria pelada, el brócoli y los tallos de apio en trozos del mismo tamaño. Enjuague y pique el chile jalapeño. Pélelo y córtelo en trozos muy finos. Retire cualquier resto de piel del pollo. Corte el pollo o tofu en trozos pequeños. En un tazón pequeño, mezcle la salsa de soya, el azúcar moreno y el almidón de maíz. Agréguele una cucharadita del chile jalapeño picado. Mezcle.

Caliente el aceite en un sartén mediano a fuego medio-alto. Agregue el jengibre molido y mezcle. Agregue el pollo. Revuelva cada cierto tiempo y cocine hasta que el pollo ya no esté de color rosa y comience a tomar de un tono ligeramente dorado (cerca de 2 minutos).

Agregue los vegetales cortados. Mezcle con frecuencia. Saltee hasta que los vegetales estén tiernos y el pollo esté completamente cocido (entre 5 y 7 minutos).

Agregue la mezcla de la salsa de soya. Deje que la mezcla hierva y baje el fuego. Cocine a fuego lento hasta que la salsa espese un poco (cerca de 2 minutos). Sírvalo con arroz integral caliente.

Porciones

4 porciones. Cada porción de taza y media proporciona: 330 calorías, 80 calorías de grasa, 9 g de grasas totales (1 g grasa saturada, 0 g grasas trans), 20 mg de colesterol, 490 mg de sodio, 50 g de carbohidratos totales, 4 g de fibra alimentaria, 7 g de azúcar, y 13 g de proteína.



Atención de alta calidad al alcance de sus manos



¡First Choice ahora tiene más formas de ayudarlo a mantenerse conectado! Estas herramientas nuevas ponen nuestra atención de alta calidad* al alcance de sus manos, lo cual facilita y agiliza el acceso a First Choice y a información importante para ayudarlo a estar sano.

¡Descargue nuestra aplicación nueva! Visite Google Play o la App Store de Apple y busque **FCSH Mobile**. Después de descargar la aplicación, podrá:

- Ver una versión electrónica de su tarjeta de identificación y enviarla por fax desde su teléfono a su proveedor médico.
- Encontrar un proveedor médico o una farmacia cerca de usted.
- Usar la opción de llamadas con un toque y obtener direcciones a través de Google.
- Acceder al Manual del miembro y al listado de medicamentos preferidos en línea.
- Enviar mensajes a Servicios al Miembro de First Choice.

¡Reciba mensajes recordatorios y actualizaciones en tiempo real! Puede recibir mensajes sobre visitas de rutina, exámenes y pruebas de detención para ayudarlo a mantenerse sano, junto con recordatorios de revisiones de elegibilidad anuales. También puede solicitar que se activen los mensajes interactivos con su administrador de cuidado.

Use el motor de búsqueda de nuestro sitio de Internet para encontrar servicios locales gratuitos o a precios reducidos de atención médica, alimentos, capacitación laboral y más. Los miembros de First Choice también pueden obtener ayuda de personal capacitado para brindar orientación en cuanto a los recursos disponibles para usted.

Siga a @firstchoicebyselecthealth en Facebook e Instagram! Sea el primero en enterarse de los eventos y las actividades que organizamos cerca de usted. ¡Obtenga recetas, consejos de bienestar y ejercicios, información médica y más!

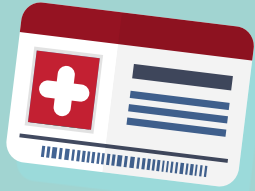
¡Publique un autorretrato en el que muestre sus hábitos saludables! #FirstChoiceFit



Marcus Lattimore, corredor estrella de la Universidad de Carolina del Sur y de los San Francisco 49er.

¡Recursos en línea para usted!

Vaya a www.selecthealthofsc.com para encontrar recursos como el Manual del miembro, la Guía de referencia de copagos y el Directorio de proveedores de su plan de First Choice. Si necesita una copia impresa de estos recursos, llame a Servicios al Miembro al **1-888-276-2020 (TTY 1-888-765-9586)**. También puede encontrar nuestro nuevo calendario de eventos comunitarios en línea en la parte inferior de la página de Internet de nuestra comunidad.



Es posible que cobren tarifas estándares de mensajes y datos. Solo publique imágenes con la autorización del padre o tutor legal.

First Choice by Select Health tienen una mejor calificación por parte de los proveedores de la red que todos los otros planes de Medicaid en Carolina del Sur, de acuerdo con una encuesta de satisfacción del proveedor llevada a cabo por Morpace Market Research & Consultants, un proveedor certificado por el Comité Nacional para la Garantía de la Calidad, noviembre de 2018.

Su First Choice: ¡Beneficios adicionales para ayudarlo a mantenerse saludable!

First Choice ofrece todos los beneficios estándar de Medicaid junto con beneficios adicionales para cada etapa de su vida y la de su familia.

- **Recompensas**, como tarjetas de regalo, por completar comportamientos saludables.
- **Programa de apoyo por maternidad gratuito:** fiestas grupales de bienvenida para los recién nacidos a nivel regional con asientos de seguridad para bebés, pañaleras y más para las miembros elegibles, circuncisión para recién nacidos hasta la edad de 6 meses, y el servicio de mensajería Keys to Your Care* para embarazadas.
- **Programas de asistencia educativa gratuitos:** becas universitarias para los miembros elegibles seleccionados, cupones para exámenes de Desarrollo de educación general (GED) para los miembros elegibles, servicios de asistencia para la lectura, libros para niños y eventos de vuelta a la escuela con útiles escolares y cortes de cabello para niños de K-12 hasta agotar la existencia.
- **Campamentos de entrenamiento de First Choice** con Marcus Lattimore para los miembros elegibles.
- **Centros comunitarios de vanguardia:** acceso a servicios gratuitos proporcionados por socios valiosos, tales como clases de educación financiera, demostraciones de cocina, clases de ejercitación*, asistencia legal*, consultas sobre impuestos, servicios de beneficios bancarios con asesores certificados, y más.
- **Acceda a los recursos tecnológicos exclusivos** para los miembros como nuestra aplicación móvil y mensajes de texto, así como nuestras redes sociales. Sitio de Internet donde podrá buscar servicios locales sin costo alguno, o con un costo reducido, para atención médica, alimentos, capacitación laboral y más.
- **Servicios femeninos**, que incluyen mamografía móvil.

- **Lecciones de natación*** para miembros calificados en los centros de YMCA regionales con un cupón de First Choice.

- **Eventos regionales de reconocimiento al miembro.**



*¡NUEVO!
¡Inicia en 2020!
¡Visite nuestro sitio en Internet www.selecthealthofsc.com para saber más!

Mantener sus beneficios de First Choice y Healthy Connections

Es posible que todos los años deba verificar su elegibilidad para Healthy Connections (Medicaid) y elegir un plan médico. Este proceso significa que debe completar el formulario de revisión anual de Healthy Connections y regresarlo dentro de los primeros 30 días a partir de la fecha indicada en el formulario. ¡Queremos que siga siendo miembro de nuestros planes!

Asegúrese de llenar su formulario por completo. Deberá escoger First Choice para continuar recibiendo nuestros beneficios. Queremos estar ahí para usted. Háganos su primera elección. Si tiene preguntas o necesita ayuda con el formulario:

- Ingrese a www.SCDHHS.gov.
- Llame al Centro de Servicios al Miembro de South Carolina Healthy Connections al **1-888-549-0820**.
- Llame a Servicios al Miembro de First Choice al **1-888-276-2020**.

Envíe el formulario de revisión anual a:
SCDHHS — Central Mail
P.O. Box 100101
Columbia, SC 29202-3101

Si tiene preguntas o necesita que se le envíe un formulario, llame al centro de Servicios al Miembro de South Carolina Healthy Connections al **1-888-549-0820** o al centro de Servicios al Miembro de First Choice al **1-8 6-2020**.

“Realmente les recomiendo a otras madres que utilicen First Choice porque los beneficios son muy buenos y sus empleados son muy serviciales. Sé que siempre podré llamar a alguien para que me dé orientación en cuanto a los servicios que mis hijos necesitan. First Choice me ayuda por completo a cuidar mejor a mis hijos”.



—Sonya Coe

Tomar medicamentos antidepresivos

Muchas personas se benefician del uso de medicamentos antidepresivos. Una vez que haya decidido tratar su depresión con medicamentos, deberá saber cómo funcionan y cómo tomarlos.

Su antidepresivo puede tardar de 2 a 6 semanas en hacer efecto si usa la cantidad adecuada, de acuerdo con el Instituto Nacional de la Salud Mental. Al comienzo, es posible que mejore su sueño. Después, también es posible que mejore su estado de ánimo. Aunque puede que siga sintiendo el mismo tipo de problemas o preocupaciones que antes, ahora es posible que no parezcan tan abrumadores. Siga tomando sus medicamentos y manténgase en contacto con su proveedor médico.

Si ha tomado sus medicamentos durante meses y siente que no están funcionando, contacte a su proveedor médico. Es posible que deban aumentarle la dosis, agregar medicamentos adicionales o cambiar a un antidepresivo diferente.

Nunca deje de tomar sus pastillas sin la ayuda de su proveedor médico. Parar de repente puede causarle náuseas, mareo e insomnio. También puede provocar dolores de cabeza y pesadillas. Es posible que regresen sus síntomas depresivos.

Llame de inmediato a su proveedor médico si:

- Vomita sin parar.
- Tiene dificultades para orinar.
- No puede llevar a cabo sus actividades de rutina.
- Siente malestar que lo hace dejar de tomar el medicamento.
- Siente ansiedad o cambios de humor o comportamiento extremos.
- Tiene pensamientos o intenta hacerle daño a los demás.
- Tiene pensamientos o intenta hacerse daño a usted mismo.

Noticias sobre medicamentos

Visite www.selecthealthofsc.com para obtener información farmacéutica actualizada. Esta página incluye los cambios aprobados por el Comité de Farmacia y Terapéuticos. Este comité se reúne 4 veces al año. Los miembros del comité votan para aprobar los cambios en el listado de medicamentos preferidos, incluyendo cuáles medicamentos se deben añadir o quitar. El sitio de Internet también incluye:

- Novedades sobre el listado de medicamentos preferidos. Puede encontrarlas en el área de **Herramientas del miembro** del sitio de Internet.
- Criterios de autorización previa y procedimientos nuevos para enviar una solicitud de autorización previa. Haga clic en **Beneficios**, luego en **Beneficios para medicamentos con receta**. Finalmente, haga clic en **Autorizaciones y aprobaciones previas**.
- Restricciones en los beneficios de farmacia. Encuéntrelas haciendo clic en **Beneficios** y luego en **Beneficios para medicamentos con receta**.
- Información sobre el retiro de medicamentos del mercado. Encuéntrala en la sección de **Información para usted**.

Obtenga ayuda ahora. Si tiene pensamientos suicidas, llame a la Línea Nacional de Prevención del Suicidio al **1-800-273-8255**. También puede hablar en línea con un especialista en casos de crisis en suicidepreventionlifeline.org.

Pruebas de detección que todos los hombres deberían hacerse

Las pruebas de detección pueden encontrar enfermedades temprano, cuando es más fácil tratarlas. Hable con su médico sobre cuáles exámenes médicos preventivos debería hacerse para gozar de buena salud.

Si necesita ayuda para programar citas, llame a Servicios al Miembro al 1-888-276-2020 (TTY 1-888-765-9586).

PROBLEMAS DE LA VISTA:

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) recomiendan que se haga un examen de pupila dilatada por lo menos cada 2 años a partir de los 60 años. También es posible que deba hacerse un examen para detectar el glaucoma. Debe comenzar a los 40 años si usted es afroamericano. Si tiene diabetes, hágase este examen ocular todos los años.

SALUD DEL CORAZÓN: A partir de los 20 años, debería hacerse un perfil lipídico en ayunas de cada 4 a 6 años, según la Asociación Estadounidense del Corazón. El examen de sangre mide el LDL, el HDL y el colesterol total. Es posible que deba revisar su colesterol más seguido si usted es más propenso a sufrir alguna enfermedad del corazón o derrame cerebral.

CÁNCER COLORRECTAL:

El Comité Estadounidense para Servicios de Cuidado Preventivo recomienda que se haga exámenes de detección de cáncer colorrectal si tiene de 50 a 75 años. Usted y su médico pueden decidir cuál examen es mejor. Si tiene historial familiar de cáncer colorrectal, es posible que debe examinarse antes de cumplir los 50 años.

DEPRESIÓN: Si se ha sentido desanimado o desesperanzado durante 2 semanas o más, o las cosas que usualmente disfruta le despiertan poco interés, el Instituto Nacional de la Salud Mental (NIMH) lo exhorta a que hable con su médico. La depresión es uno de los problemas mentales más comunes en Estados Unidos y se puede tratar, según el NIMH.

PRESIÓN ARTERIAL: A partir de los 40 años, debería medir su presión arterial todos los años, según el Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU. La presión arterial alta aumenta las probabilidades de sufrir un derrame cerebral o una enfermedad del corazón o los riñones. Si su presión arterial es alta, es posible que necesite medicamentos para controlarla.

OTROS CÁNCERES:

Pregúntele a su médico si debe examinarse para detectar cáncer de próstata, pulmón, de boca, de piel u otro tipo de cáncer, y cuándo debería hacerlo.

El atleta y exestrella de fútbol americano de South Carolina Gamecock, Marcus Lattimore, alienta a los hombres a hacerse pruebas de detección.

5 consejos para ayudar a las madres primerizas durante el primer año de su bebé

Como madre primeriza, por lo general va aprendiendo con la práctica. Desde el sueño hasta la aparición de los primeros dientes, estos consejos no solo pueden ayudarla a sobrevivir el primer año de su bebé, también la harán crecer.

Baje a su bebé cuando esté soñoliento, pero despierto. Esto ayudará a que su bebé aprenda a quedarse dormido sin que lo carguen o lo mesan. De ese modo, cuando se despierte en la noche, será más fácil que se quede dormido sin ayuda.

Pida ayuda. Los bebés lloran. Esto es un hecho. Pero cuando nada parece funcionar, el llanto puede cobrarle factura, sobre todo si está cansada. No tema pedir ayuda. Llame a un amigo o a un familiar. Usted y su pareja pueden turnarse para calmar al bebé. Si es necesario, ponga a su bebé en un espacio seguro, como la cuna. Luego aléjese por unos minutos para respirar profundo antes de cargar al bebé de nuevo.

Use canguro. Cargar a su bebé no lo malcriará. De hecho, esto los ayuda a sentirse seguros y fortalece el lazo entre los padres y el bebé. Pero a veces usted necesita tener libres las manos. Aquí es donde el canguro puede ayudarla. Los canguros o portabebés mantienen a su bebé cerca y tranquilo mientras usted trabaja en sus quehaceres.

Lean juntos. Mostrarle libros a su bebé desde temprano puede ayudar a fortalecer habilidades importantes, como la alfabetización, con el tiempo. Los momentos que pase leyéndole a su bebé pueden convertirse en algunos de sus recuerdos favoritos.

Alivie las encías sensibles. Entre los 6 y los 12 meses, comienzan a salirle los dientes a su bebé. De acuerdo con la Academia Americana de Pediatría (AAP), puede darle a su bebé un mordedor hecho de goma sólida para que mastique. Esto puede reducir las molestias. La AAP advierte que no deberían utilizarse mordedores con relleno líquido o congelado o geles para adormecer. No son seguros para los bebés.

Cuando tenga preguntas sobre la salud o seguridad de su bebé, asegúrese de contactar al médico de su bebé.

Programe su examen de seguimiento posparto con su médico ginecobstetra para que se lleve a cabo de 3 a 8 semanas después de su fecha de parto. Lo mejor sería que en esta consulta se incluyera una prueba de detección de depresión posparto. Hable de esto con su médico ginecobstetra. Si necesita ayuda para programar citas, llame a Servicios al Miembro al **1-888-276-2020**.

¿Debe hacerse una mamografía?

Hacerse mamografías regularmente puede ayudarla a salvar uno de sus senos o incluso su vida. Estas imágenes pueden mostrar cambios en los senos con años de anticipación al comienzo de los síntomas del cáncer de seno. Esto les permite a los médicos detectar el cáncer de seno temprano, cuando es más tratable.

La mamografía es una herramienta importante. Pero los beneficios y límites varían según la edad y el riesgo de sufrir cáncer de seno. Los expertos tienen diferentes recomendaciones en cuanto a las mamografías. Actualmente, el Comité Estadounidense para Servicios de Cuidado Preventivo recomienda que las mujeres de 50 a 74 años se hagan pruebas de detección cada 2 años.

Es posible que las mujeres con más riesgo de sufrir cáncer de seno por su historial personal o familiar deban hacerse mamografías antes y de manera más frecuente. Hable con el médico sobre su riesgo de sufrir cáncer de seno antes de decidir cuándo comenzar a hacerse mamografías y cuán seguido debe hacérselas.



Vacunas importantes para su familia

Vacuna contra el VPH

El virus del papiloma humano (VPH) es un grupo de más de 150 virus. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) también advierten que las infecciones de VPH son más comunes. De hecho, aproximadamente 1 de cada 4 estadounidenses tiene VPH.

La vacuna del VPH puede evitar que las chicas y los chicos se infecten con ciertas cepas del VPH. Aun así, los CDC informan que el 51% de los adolescentes no se han puesto todas las dosis recomendadas.

El VPH causa cáncer

A parte de eliminar el VPH, los CDC dicen que los ensayos clínicos muestran que las vacunas contra

el VPH brindan protección total contra los precánceres.

Cada año, el cáncer causado por el VPH afecta a más 12,100 hombres, de acuerdo con los CDC. Esto incluye cáncer de garganta y pene. No hay pruebas para detectar estos cánceres, que son muy difíciles de tratar en sus etapas más avanzadas.

¿Cuándo hay que vacunarse?

Puede ayudar a que su hijo se mantenga saludable. Pregúntele al médico de su preadolescente sobre la vacuna contra el VPH y otras vacunas importantes. Los CDC recomiendan:

- **VPH de los 9 a los 12 años de edad.** Se debe administrar una segunda vacuna de 6 a 12 meses después de la primera vacuna.

¡Estamos para ayudarlo!

Para obtener citas con citas, transporte y sus medicamentos, llame a Servicios al Miembro al **1-888-276-2020** (TTY **1-888-765-9586**).

- **Meningocócica conjugada (MCV4) de los 11 a los 12 años de edad.** Se debe aplicar una vacuna de refuerzo a los 16 años de edad.
- **Tétanos, difteria y tos ferina (Tdap) de los 11 a los 12 años de edad.**

Vacuna antigripal: ¿Quién necesita 2?

Los CDC recomiendan que los niños de 6 meses hasta los 8 años de edad reciban 2 vacunas antigripales. Los bebés y los niños jóvenes corren mayores riesgos si sufren complicaciones gripales graves. De acuerdo con los CDC, miles de pacientes jóvenes con gripe terminan en el hospital todos los años.

Hable con el proveedor médico de su hijo sobre el momento para vacunarse y las dosis de las vacunas. También pregúntele sobre la disponibilidad de vacunas antigripales en las farmacias locales participantes que no exijan copagos para los miembros de First Choice mayores de 12 años.

Vacuna contra el sarampión: Los niños necesitan 2 dosis

El sarampión se propaga fácilmente a través de la tos o los estornudos. Según los CDC, hasta 9 de 10 personas expuestas al sarampión se infectarán, a menos que estén protegidas. Los CDC recomiendan que los niños reciban la primera dosis de la vacuna triple vírica (sarampión, rubéola, parotiditis) entre los 12 y los 15 meses de edad. Deben recibir la segunda dosis entre los 4 y los 6 años de edad.



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**.

© 2019. 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.

¿Sus niveles de colesterol son buenos? ¿Por qué aun así puede necesitar una estatina?

Si tiene diabetes o historial

familiar de problemas cardiovasculares, es posible que su médico le recete un medicamento que se llama estatina, incluso si sus niveles de colesterol no son altos. Esta es la razón.

¿Qué es el colesterol LDL?

El colesterol es un material ceroso que su cuerpo utiliza para descomponer los alimentos grasos y hacer hormonas. Su hígado produce todo el colesterol que su cuerpo necesita. El colesterol adicional viene de ingerir alimentos como la carne de res, la carne de pollo y productos lácteos enteros. Las lipoproteínas de baja densidad (LDL) o colesterol “malo” pueden acumularse en

las paredes de las arterias, lo cual causa que se estrechen y se tapen. Esto aumenta el riesgo de sufrir una enfermedad cardíaca y un derrame cerebral.

Las estatinas son medicamentos que reducen la cantidad de colesterol LDL que produce el hígado y que ya está en su sangre.

¿Debería tomar estatinas?

Su médico puede recetarle una estatina si tiene un riesgo alto de desarrollar una enfermedad cardíaca en los próximos 10 años. Para saber cuál es su riesgo, su médico tiene en cuenta su nivel de LDL y su:

- Edad, género y raza.
- Presión arterial.
- Historial familiar de

enfermedades cardiovasculares prematuras.

- Hábito de fumar.
- Medicinas, como los medicamentos para controlar la presión arterial.

De acuerdo con la Asociación Estadounidense del Corazón (AHA), es posible que los médicos quieran que las personas mayores de 21 años tomen una estatina si tienen un nivel alto de LDL, de 190 mg/dl o más. La AHA dice que los médicos también pueden aconsejar el uso de una estatina si usted tiene diabetes o ha sufrido un infarto, derrame cerebral o arteriopatía periférica (PAD). Hable con su médico para saber si debería tomar estatinas.



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



@firstchoicebyselecthealth



@firstchoicebyselecthealth

Descargue la aplicación FCSH Mobile
de Google Play o Apple App Store

FirstChoice
by Select Health of South Carolina

Your Hometown Health Plan

Healthy Connections