

FirstChoice
by Select Health of South Carolina
Your Hometown Health Plan

Healthy Connections 

Saludable AHORA

www.selecthealthofsc.com

 @firstchoicebyselecthealth

Pruebas de detección
de riesgos médicos
para niños de todas
las edades

Medicamentos
para el control
del asma

First
Choice

FIT

FIT

Consejos
para evitar
los azúcares
agregados
Vea la página 10

Notice of Non-Discrimination

First Choice by Select Health of South Carolina complies with applicable federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex. First Choice does not exclude people or treat them differently because of race, color, national origin, age, disability, or sex.

First Choice provides free aids and services to people with disabilities, such as qualified sign language interpreters and written information in other formats (large print, Braille, audio, accessible electronic formats, other formats). We provide free language services to people whose primary language is not English, such as qualified interpreters and information written in other languages.

If you need these services, contact First Choice at **1-888-276-2020** (TTY **1-888-765-9586**). We are available Monday – Friday (8 a.m. – 9 p.m.) and Saturday – Sunday (8 a.m. – 6 p.m.).

If you believe that First Choice has failed to provide these services or discriminated in another way on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex, you can file a grievance with:

- 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**
- You can file a grievance by mail, fax, or phone. If you need help filing a grievance, First Choice Member Services is available to help you.

You can also file a civil rights complaint with the U.S. Department of Health and Human Services, Office for Civil Rights, electronically through the Office for Civil Rights Complaint Portal, available at <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf> or by mail or phone at:

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**)

Complaint forms are available at <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>.



www.selecthealthofsc.com

SH-162106

Language services

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 hmangmi 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:

နမ့်ကတိံ ကညီ ကျိုင်အယိံ, နမန့် ကျိုင်အတိံမတလံလံ တလိုင်ဘျိုင်လိုင်စု နီတမံဘ်သ့န့လီ. ကိ: **1-888-276-2020** (TTY: **1-888-765-9586**).

Amharic: ማስታወሻ: የሚናገሩት ቋንቋ ኣማርኛ ከሆነ የትርጉም ስርዓታ 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။

Difundir la verdad para ayudar a salvar vidas



Dianne Smalls, en el centro, con su familia. Terry está a su lado con chaleco.

Cuando el hijo de Dianne Smalls, Terry, cumplió 18 años, parecía ser la imagen de la buena salud. Nunca había estado enfermo, dice Dianne, ni siquiera una gripe o un resfriado. Por lo tanto, cuando los médicos detectaron una rara forma de cáncer en Terry, fue un shock.

Para poder identificar el origen del cáncer, los médicos le pidieron a Dianne los registros médicos pediátricos de Terry. Los médicos explicaron que el cáncer pudo haber comenzado durante la pubertad y un pediatra hubiera notado los cambios en el crecimiento que podrían haber servido como advertencias.

“Le dije: ‘La última vez que fue a un pediatra fue alrededor de los 6 años’”, dice Dianne. “Mis ojos se llenaron de lágrimas”.

Los tumores de Terry no eran extirpables y falleció en 1996 a los 18 años, menos de cuatro meses después de haberse enfermado por primera vez.

En la actualidad, Dianne es una educadora de alcance comunitario en Select Health of South Carolina. Habla con muchos miembros que no ven la necesidad de llevar a sus hijos al médico. “Les cuento sobre mi hijo”, dice Dianne. “Y luego dicen: ‘Oh, voy a programar la visita’.

“Los padres necesitan despertarse”, dice Dianne. “Y pienso que estoy aquí por ese motivo: para despertar a la gente. Las visitas anuales de rutina podrían salvar la vida de su hijo”.

¿Cómo puede ayudarnos?

Existen muchos tipos de fraude y abuso. Pueden incluir las ocasiones en que los proveedores médicos facturan servicios que usted no recibió, cobran demasiado dinero o facturan de manera incorrecta. También es fraude y abuso cuando las personas usan tarjetas de identificación de miembros que no son propias o cuando las personas que no deben recibir cobertura están en un plan.

¿Cómo puede ayudarnos?

La ley estatal dice que usted debe denunciar el fraude y abuso a Medicaid si cree que se ha cometido una infracción.

Para ayudar, usted puede:

- Verificar su Explicación de Beneficios (EOB), si tiene una, para comprobar que toda la información sea correcta.
- Proteger su tarjeta del plan médico y la información personal en todo momento.
- Contar los comprimidos cada vez que surta sus medicamentos.
- No compartir su número de identificación de Healthy Connections ni su número de Seguro Social con nadie por teléfono.

Infórmelo:

Si usted piensa que alguien está abusando del sistema de Medicaid, debe informarlo. Puede informarlo de alguna de las siguientes maneras.

Llame a cualquiera de estos números:

- Línea directa de Select Health para fraude y abuso: **1-866-833-9718**.
- Línea directa de cumplimiento de Select Health (segura y confidencial las 24 horas del día, los siete días de la semana): **1-800-575-0417**.
- Línea directa de fraude y abuso de la División del Programa de Integridad de South Carolina: **1-888-364-3224**.

Envíe un correo electrónico a la División del Programa de Integridad de South Carolina a fraudres@scdhhs.gov.

Envíe una carta por correo a:

- Special Investigation Unit, 200 Stevens Drive, Mail Stop 13A, Philadelphia, PA 19113.
- SC Fraud Hotline, Division of Program Integrity, P.O. Box 100210, Columbia, SC 29202-3210.

Pruebas de detección de riesgos médicos para niños de todas las edades.

Bebés/niños pequeños (desde el nacimiento hasta los 2 años)

Un bebé necesita haber tenido 6 visitas de rutina al alcanzar los 15 meses de edad. Es importante que los bebés realicen ese número de visitas para verificar su salud y crecimiento. Antes de salir del hospital, a su bebé recién nacido le realizarán muchas pruebas de detección de riesgos médicos. Estas pruebas aseguran que su bebé está bien. Pero las pruebas continúan luego del hospital. En el primer año, su bebé crece a pasos agigantados. Las pruebas de detección tempranas garantizan que su pequeñín crezca al ritmo correcto. Las seis visitas de rutina también aseguran que las vacunas de su bebé están al día. Todos los niños de 6 meses de edad en adelante necesitan una vacuna antigripal cada año. Su hijo debe tener todas las vacunas de la infancia y una prueba de detección de plomo en sangre antes de cumplir los 2 años.



Niño pequeño/primer infancia (de 3 a 6 años de edad)

En los primeros años y en el preescolar, el proveedor de atención primaria (PCP) de su hijo observará su crecimiento físico. Un PCP es el médico que lo ayudará con sus necesidades de atención médica. El crecimiento social y emocional de su hijo se dispara durante esos años. Las pruebas de detección de riesgos médicos durante ese período son importantes. Si su hijo necesita algún tipo de ayuda, las terapias tempranas, como la terapia del habla o física, pueden producir mejores resultados más adelante. Su hijo necesita una visita de rutina y una vacuna contra la gripe todos los años.



Edad escolar (7 a 12 años)

Su hijo en edad escolar podría estar en riesgo de tener problemas de salud que se cree que son problemas médicos de "adultos". Los niños a esta edad pueden mostrar signos tempranos de diabetes (nivel alto de azúcar en sangre). También pueden tener presión arterial alta y colesterol alto. Afortunadamente, las pruebas de detección pueden alertarnos sobre estos riesgos. Y enseñar a nuestros hijos a cambiar sus hábitos de salud puede ayudar a detener estos problemas en el futuro. Las vacunas también son importantes. Evitan algunas enfermedades muy graves. Su hijo debe recibir todas las vacunas previas a la adolescencia antes de cumplir 13 años y una vacuna contra la gripe cada año.



Adolescentes (13 a 19 años)

La adolescencia puede ser un momento difícil tanto para usted como para su hijo. Su hijo vivirá nuevas situaciones que pueden poner en riesgo su salud. Las drogas, el alcohol, el sexo y la depresión pueden afectar la salud de su hijo. Su PCP evaluará estos riesgos. También le realizará pruebas de detección universales para detectar las infecciones que usualmente no tienen síntomas (a partir de los 16 años). El PCP también evaluará el estado de salud general de su hijo. Su hijo adolescente necesita una vacuna contra la gripe cada año.



Las visitas de rutina gratuitas para niños incluyen exámenes médicos deportivos

¿Sabía que las visitas de rutina para niños incluyen todo lo necesario para un examen médico deportivo y más? Los niños deben asistir a las visitas de rutina una vez al año desde el nacimiento hasta los 21 años. Llame a Servicios al Miembro al 1-888-276-2020 (TTY 1-888-765-9586) para solicitar ayuda para agendar una visita médica.

Cómo ver a su proveedor médico y obtener medicamentos

Servicios médicos

Se le debe programar una visita periódica y de rutina dentro de las cuatro semanas posteriores a que usted solicite ver a un proveedor de atención primaria (PCP).

- Programe las visitas de rutina a más tardar cuatro semanas antes de necesitarlas. Prográmelas antes si puede hacerlo.
- Haga todo lo posible para asistir a las visitas programadas.
- Llame al consultorio de su PCP si debe cancelar una visita. Algunos consultorios de PCP aplican ciertas políticas si no se presenta a la visita médica ("no show"). Esto puede hacer que dejen de atenderlo en los consultorios de su PCP si no se presenta a una cita programada y no la ha cancelado.

Puede conseguir una visita para recibir atención de urgencia, que no sea de emergencia, dentro de las 48 horas posteriores a la consulta con su PCP.

- Pregúntele a su PCP sobre la atención sin cita previa y después del horario de consultorio.
- Consulte nuestro Directorio de proveedores en Internet para encontrar una clínica de atención de urgencia cerca de usted. Visite www.selecthealthofsc.com. Haga clic en Miembros en la parte superior, luego en Herramientas del miembro a la izquierda. Luego haga clic en Cómo encontrar un médico para ir al Directorio de proveedores que admite búsquedas.

Su tiempo de espera no debe superar los 45 minutos del horario de su cita.

- Llegue temprano. Pueden cancelar su cita si llega tarde.
- Lleve sus tarjetas de identificación de Healthy Connections y First Choice a cada visita.
- Esté preparado para completar el papeleo.

Un especialista es un médico que practica cierta área de la medicina. Si está haciendo una cita con un especialista, deben atenderlo dentro de las 12 semanas.

- No es necesario que tenga una referencia médica para ver a un especialista de First Choice.
- Haga todo lo posible para asistir a las citas programadas.

Algunos servicios médicos requieren aprobación previa (permiso) para asegurar que reciba la atención necesaria. Es responsabilidad de su proveedor médico obtener una aprobación previa.

¡Vea la contraportada y conozca las maneras en que First Choice puede ayudarlo a obtener la atención que necesita!

Es importante que su hijo vea a un médico apropiado para su edad: un pediatra cuando es un bebé o un niño pequeño, y un proveedor general de atención primaria cuando es adulto. Si necesita ayuda para obtener la atención adecuada para la edad de su hijo, llame a Servicios al Miembro para recibir ayuda.

Recetas médicas

First Choice tiene una lista en Internet de medicamentos preferidos (PDL).

- Esta lista le permite ver cuáles medicamentos son los preferidos.
- Pídale a su PCP que revise la PDL antes de recetarle un medicamento.

Las recetas médicas no tienen límites. Ahora puede obtener más de cuatro recetas médicas al mes.

- Algunos medicamentos necesitan aprobación previa.
- Ciertos medicamentos tienen limitaciones.

Algunos medicamentos solo se aprobarán luego de haber probado otros.

- Algunos medicamentos forman parte de un Programa de terapia escalonada. Esto significa que usted debe haber probado otros medicamentos que no le hayan resultado efectivos antes de que se pueda aprobar el medicamento solicitado.

First Choice tomará una decisión sobre la aprobación previa dentro de las 24 horas posteriores a haber recibido la información médica necesaria.

- Si First Choice no puede tomar una decisión dentro de las 24 horas, los miembros pueden obtener un suministro de emergencia de sus medicamentos que los cubrirá durante 72 horas mientras la solicitud de autorización previa esté pendiente. A los miembros se les permite un suministro temporal por número de receta. Los inhaladores, las tiras reactivas e insumos para la diabetes, y las cremas o lociones son excepciones a este límite de suministro debido a la manera en que son envasados. En relación con estos medicamentos, el miembro puede recibir el tamaño de envase más pequeño disponible.

Medicamentos de especialidad y farmacias especializadas

Algunos medicamentos pueden requerir una manipulación y almacenamiento especiales, tal como el control de la temperatura. A menudo tratan enfermedades crónicas complejas, como la artritis reumatoide, la esclerosis múltiple y la psoriasis. A ellos los llamamos medicamentos de especialidad y es posible que solo estén disponibles en una farmacia especializada. Es posible que no estén disponibles en su farmacia local.

Puede ser difícil administrar los medicamentos de especialidad. Se pueden administrar por inyección o infusión. Los pacientes que toman estos medicamentos pueden necesitar visitar periódicamente a su PCP para controlar los efectos secundarios.

First Choice ha elegido a PerformSpecialty® para brindar los servicios de farmacias especializadas a los miembros. PerformSpecialty surtirá las recetas médicas para medicamentos de especialidad. Si desea elegir otra farmacia especializada, o si tiene preguntas, incluso para identificar si su medicamento es un medicamento de especialidad, comuníquese con nosotros. Llame a Servicios al Miembro al **1-888-276-2020** (TTY **1-888-765-9586**).

First Choice Fit[®]: El estado físico perfecto para los niños de South Carolina

First ChoiceSM de Select Health of South Carolina ha ayudado a los niños del estado a mantenerse saludables por más de 20 años. Desde 2013, hemos hecho que los ejercicios físicos sean divertidos con First Choice Fit. Este programa ha ayudado a cientos de niños menores de 21 años a mejorar su salud a través de actividades educativas y divertidas. Ahora, First Choice Fit está llevando el juego al siguiente nivel.

En 2019, First Choice Fit se está expandiendo. Estar en forma con First Choice Fit significa comer bien, estar activo y ver a su médico, incluso si no ha estado enfermo. Este año, hay programas y eventos más divertidos que nunca para ayudar a los niños de South Carolina a estar First Choice Fit.

Nuestros entrenamientos de fútbol americano son el evento

distintivo de First Choice Fit. First Choice ha trabajado con Marcus Lattimore, ex estrella de la Universidad de South Carolina y San Francisco 49er, para ofrecer entrenamientos de fútbol americano para niños de 5 a 12 años. Los niños realizan ejercicios de fútbol, y se los alienta a comer alimentos saludables y realizar una visita de rutina con un proveedor de atención primaria (PCP) todos los años.

Este año llegaron nuevos héroes de la salud a First Choice Fit, FIT Boy y FIT Girl. Estos héroes promueven hábitos saludables al tiempo que luchan contra los malos como los gérmenes y la adicción a las pantallas. Con la ayuda de los padres, los niños pueden comprometerse a ser First Choice Fit al comer alimentos saludables, mantenerse activos

y realizar sus visitas anuales de rutina. Incluso pueden mostrar su orgullo publicando una selfie en un momento saludable y etiquetarse **#FirstChoiceFit** en Facebook con el permiso de los padres.

“El objetivo de todo esto es lograr que nuestros hijos estén más saludables”, dice Marcus. “Soy parte de la campaña First Choice Fit porque amo a South Carolina, y simplemente quiero que nuestro estado mejore. A través de esta gran plataforma con Select Health, estamos ayudando a nuestros jóvenes a ser más conscientes de su salud”. ¡Los entrenamientos de fútbol americano Marcus Lattimore de First Choice Fit han sido programados! Miembros de First Choice, llamen a nuestro centro comunitario al **1-888-676-9588** para inscribirse. Si no es miembro, inscríbese en **www.marcuslattimore.com**.

2 de marzo: Charleston
13 de abril: Myrtle Beach
4 de mayo: Spartanburg
11 de mayo: Columbia

Protégase a usted mismo, a su familia y a su comunidad: Reciba sus vacunas

Las vacunas han disminuido o detenido la propagación de muchas enfermedades en los Estados Unidos. Exponen a su cuerpo a versiones débiles o muertas de gérmenes o virus que causan enfermedades. Por lo tanto, su sistema inmunitario desarrolla recursos para luchar contra esos bichos en el futuro.

Sin embargo, cada unos pocos años, un brote levanta su horrible cabeza. Estos brotes se producen principalmente entre grupos con bajas tasas de vacunación. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) recomiendan que los niños reciban las siguientes vacunas:

- **Difteria, tétanos y tos ferina (DTaP):** 2 meses, 4 meses, 6 meses, 15 a 18 meses y 4 a 6 años.
- **Haemophilus influenzae tipo b (Hib):** 2 meses, 4 meses, a veces 6 meses y 12 a 15 meses.
- **Hepatitis A (Hep A):** dos dosis entre los 12 y 23 meses.
- **Hepatitis B (Hep B):** nacimiento, 1 a 2 meses y 6 a 18 meses.
- **Influenza (gripe):** una o dos dosis al año, a partir de los 6 meses (continuar a lo largo de la edad adulta).
- **Sarampión, paperas y rubéola (MMR):** 12 a 15 meses y 4 a 6 años. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades dicen

que los niños deben recibir la primera dosis entre los 6 y los 11 meses si van a viajar o a vivir en el extranjero.

- **Neumococo (PCV):** 2 meses, 4 meses, 6 meses y 12 a 15 meses.
- **Polio:** 2 meses, 4 meses, 6 a 18 meses y 4 a 6 años.
- **Rotavirus (RV):** 2 meses, 4 meses y a veces 6 meses.
- **Varicela:** 12 a 15 meses y 4 a 6 años.
- **Virus del papiloma humano (VPH):** serie de dos dosis entre los 11 y los 12 años.
- **Antimeningocócica conjugada:** 11 a 12 años, vacuna de refuerzo a los 16 años.

Cómo administrar los medicamentos para el asma de su hijo

Quiere que su hijo tenga éxito en todo. Esto incluye tener el control del asma. Usted puede ayudar. Asegúrese de que su hijo tenga los medicamentos correctos a mano.

La mayoría de los niños con asma toman dos tipos de medicamentos. Los medicamentos de control ayudan a controlar el asma a lo largo del tiempo para reducir la inflamación y la mucosidad en las vías respiratorias. Hacen que las vías respiratorias sean menos sensible y ayudan a evitar un ataque de asma. Para que los medicamentos de control funcionen, debe tomarlos todos los días, incluso cuando se sienta bien y no tenga dificultad para respirar.

Los medicamentos de rescate se usan durante los ataques de asma para relajar los músculos tensos alrededor de las vías respiratorias para que pueda respirar más fácilmente. Juntos, pueden ayudar a su hijo a tener una vida saludable y activa con pocos síntomas.

Vigile los suministros

Asegúrese de estar bien preparado para controlar el asma de su hijo. Revise su botiquín frecuentemente. Revise las fechas de caducidad. Deseche los comprimidos o envases viejos. Es posible que los medicamentos vencidos no sean tan efectivos e incluso pueden dañar a su hijo.

Renueve los medicamentos de su hijo anticipadamente para que nunca se le acaben.

Ocúpese de explicar el tratamiento del asma de su hijo en la escuela

En la mayoría de los casos, su hijo necesitará tomar medicamentos para el asma durante el día. Cada niño con asma debe tener un plan de acción por escrito para el asma. El plan explica cómo detectar y tratar el empeoramiento del asma. El plan está ahí para ayudarlo a usted, a su hijo, a los maestros y



Un soplo de aire fresco
Breathe Easy (respire mejor) es un programa de administración de cuidados para miembros con asma u otras afecciones respiratorias. Visite www.selecthealthofsc.com o llame al 1-888-276-2020 para obtener más información.

al personal de enfermería de la escuela de su hijo. Pida al PCP de su hijo que desarrolle un plan de acción para el asma.

First Choice cubrirá el costo de un inhalador de rescate adicional para que su hijo lo lleve a la escuela. Hable con el médico de su hijo si su hijo necesita un inhalador de rescate adicional. También entregue al personal de enfermería de la escuela una copia del plan de acción y los formularios de consentimiento. De esa manera, su hijo tendrá fácil acceso a los medicamentos cuando los necesite.

Actualizaciones de los medicamentos

Visite www.selecthealthofsc.com para obtener información actualizada de la farmacia. Incluye los cambios aprobados por el Comité de Farmacia y Terapéutica. Este comité se reúne cuatro veces al año. Los miembros votan cuáles medicamentos van a agregar a la lista de medicamentos preferidos. El sitio de Internet también incluye:

- Actualizaciones de la lista de medicamentos preferidos. Están en el área **Herramientas del miembro del sitio de Internet**.
- Nuevos criterios de autorización previa y procedimientos para enviar una solicitud de autorización previa. Haga clic en **Beneficios**. Luego haga clic **Beneficios de farmacia**. Por último, haga clic en **Autorizaciones y aprobaciones previas**.
- Restricciones de los beneficios de farmacia. Encuéntralos haciendo clic en **Beneficios** y luego en **Beneficios de farmacia**.
- Información de retiro de medicamentos. Encuéntrala en la sección **Información para usted**.



Depresión posparto frente a ansiedad posparto: Conozca la diferencia

Probablemente haya oído hablar de la depresión posparto. Se trata de una depresión seria y duradera que comienza después del parto. Es posible que no conozca sobre la ansiedad posparto. Es igualmente común e incapacitante.

Esto es lo que debe saber para poder observar y distinguir la diferencia entre las dos.

Algo más que tristeza

La depresión posparto puede comenzar en cualquier momento durante el primer año después de dar a luz. Generalmente comienza una a tres semanas después. Afecta del 10 al 20 por ciento de las nuevas mamás.

Esté atenta a estos síntomas:

- Sentirse triste, desesperanzada o abrumada.
- Perder el interés en cosas que alguna vez disfrutó.
- No estar interesada en su bebé.
- Falta de energía y motivación.

- Tener problemas para prestar atención o tomar decisiones.
- Sentir que no vale nada o sentirse culpable.
- Alejarse de las personas.
- Pensar en lastimarse o lastimar a su bebé.

¿Tiene estos síntomas? Si es así, cuénteles a un ser querido. Y comuníquese con su proveedor médico.

Preocupaciones fuera de control

La ansiedad posparto recibe menos atención que la depresión posparto. Pero afecta hasta el 20 por ciento de las nuevas madres.

Esté atenta a estos síntomas:

- Preocuparse mucho por muchas cosas. Por ejemplo, es posible que se preocupe mucho por el bienestar de su bebé, su capacidad para criarlo y sus finanzas.
- Sentirse inquieta, irritada o irritable.
- Tener síntomas físicos relacionados con el estrés. Algunos ejemplos son tensión muscular o malestar estomacal.
- No poder concentrarse o sentir que su mente se ha quedado en blanco.

¿Tiene estos síntomas? Si es así, busque ayuda.

Puntos comunes de estas afecciones

Tener depresión posparto o ansiedad posparto no significa que sea una mala madre. Solo significa que tiene un trastorno común. Afortunadamente, es muy tratable.



BRIGHTSTART

Atención de la mamá y el bebé

Necesita cuidarse para poder cuidar a los demás. Nuestro programa Bright Start (inicio brillante) se extiende más allá del nacimiento y la acompaña en el período posparto. Llámenos al 1-888-276-2020 o visite www.selecthealthofsc.com para obtener la ayuda que necesita hoy.

Ayude a los adolescentes a resolver problemas

Los adolescentes pueden lidiar con muchas cosas. Los padres pueden sentirse abrumados cuando tratan de ayudar a sus hijos. ¿Cuáles son las diferencias entre el comportamiento normal de los adolescentes y el comportamiento problemático? La siguiente información puede ayudarlo a detectar síntomas de problemas mentales o emocionales y buscar tratamiento.

P: ¿Qué puedo hacer para ayudar a evitar problemas de salud mental en mi hijo adolescente?

R: Establecer y mantener una relación abierta y amorosa:



Cómo inscribirse en un programa de Administración de cuidados

Tenemos administradores de cuidado para ayudarlo a mantenerse saludable. Nuestros programas de administración de cuidados prestan ayuda ante enfermedades y lesiones de largo plazo, embarazo y salud mental. Tenemos programas de salud para el asma, el embarazo, los problemas del corazón y la diabetes. Existen muchas maneras de unirse a uno de estos programas sin cargo. Puede pedirle a su PCP que lo haga. O puede hacerlo usted mismo. Simplemente llámenos al **1-888-276-2020, ext. 55251**. O inicie sesión en el Portal del miembro y vaya a Inscribirse en un programa especial. Podemos:

- Darle a usted o a su cuidador su evaluación médica.
- Ayudarlo a obtener medicamentos y equipos médicos y suministros médicamente necesarios.
- Organizar traslados.
- Encontrar especialistas.
- Y más.

Algunas personas pueden tener más de un problema de salud. Necesitan una administración de cuidados complejos. ¿Usted es un miembro que cree que se beneficiaría de la administración de cuidados complejos? En ese caso, pueden derivarlo. Las referencias médicas pueden provenir de un proveedor médico, un planificador del alta, un administrador de cuidados que trabaja en uno de los programas enumerados a continuación o de un cuidador. O puede hacerlo usted mismo. Simplemente llámenos al **1-888-276-2020, ext. 55251**.

¿Quiere saber más sobre estas afecciones y cómo mantenerse saludable? Únase a uno de estos programas:



Para los miembros con enfermedades del corazón.



Para miembros con asma.



Para miembros con diabetes.



Para miembros embarazadas.

- Construir una relación que incluya confianza, honestidad y respeto.
- Permitir que los adolescentes manifiesten independencia apropiada para su edad.
- Alentar a sus hijos a hablar con usted cuando estén lidiando con algo, cuando estén confundidos o estresados.

P: ¿Cuáles son los signos de advertencia de los problemas de salud mental?

R: Estos signos y síntomas requieren atención:

- Agitación.
- Engordar o adelgazar.
- Problemas en la escuela, que incluyen una caída inesperada en las calificaciones.

- Signos de depresión, como mucho aislamiento.
 - Falta de interés en las personas o actividades.
 - Dormir demasiado o demasiado poco.
 - Comportamientos destructivos.
 - Consumo de sustancias tóxicas.
- ¿Cree que su hijo puede tener un problema grave? Si es así, pregúntele. También deberá hablar con el PCP de su hijo adolescente. El PCP puede realizar una evaluación o derivarlo para que reciba asesoramiento y tratamiento.

P: ¿Cuáles tratamientos ayudan a los adolescentes?

R: Estas son algunas terapias efectivas:

- Terapia cognitivo-conductual. Su objetivo es ayudar a los adolescentes a reemplazar los patrones de

Tenemos programas gratuitos para ayudar con su educación

First Choice ofrece dos programas para ayudar a nuestros miembros con su educación. Los dos programas son gratuitos.

1. Mission GED ayuda a cubrir el costo del examen de GED (Desarrollo de educación general) y una reiteración del examen, si fuera necesario.

2. Los servicios de asistencia de lectura le ayudan a obtener habilidades de lectura y escritura. Lo vinculan con los programas de alfabetización de adultos o adultos con dominio limitado del inglés basados en la comunidad.

Para participar en cualquiera de los dos programas usted debe:

- Cumplir con los requisitos para ser miembro de First Choice al momento de inscribirse en el programa.
- Tener al menos 19 años de edad o más.
- No tener en la actualidad un diploma de escuela secundaria o GED.

Puede completar la solicitud en Internet. Visite **www.selecthealthofsc.com**. O imprímala, complétela y envíela por correo. También puede pedir a Servicios al Miembro que le envíe un formulario. Llámenos al **1-888-276-2020** (TTY **1-888-765-9586**). Envíe por correo el formulario completo a Select Health of South Carolina, Attention: GED Program/ Reading Assistance Services, P.O. Box 40849, Charleston, SC 29423.

Para recibir más información, envíenos un correo electrónico a **ged@selecthealthofsc.com** o a **read@selecthealthofsc.com**. O llame al **1-888-676-9588**.

pensamiento dañinos con sentimientos positivos.

- Terapia de familia. Ayuda a los padres, adolescentes y hermanos a funcionar de manera más positiva.
- Terapia de grupo. Reúne a varios adolescentes con un terapeuta. Juntos promueven interacciones positivas y aumentan la comprensión de las enfermedades mentales.

Deje las golosinas de lado

Padres, es hora de eliminar los dulces de la alimentación de su hijo bebé, niño o adolescente. Y también elimine el cereal dulce para el desayuno, los refrescos, las bebidas con sabor a fruta y el yogur.

Los azúcares agregados pueden dañar la salud de su hijo. Los azúcares agregados se introducen durante el procesamiento de los alimentos. Son diferentes de los azúcares que se encuentran naturalmente en alimentos como la leche o las frutas. Proporcionan calorías sin nutrientes. Esto lleva a aumentar de peso. También se los han vinculado a problemas de salud. Incluyen caries dentales, diabetes tipo 2, obesidad y enfermedades del corazón.

La Administración de Medicamentos y Alimentos de los Estados Unidos ahora requiere que las etiquetas de los valores nutricionales incluyan a los azúcares agregados. Usted puede tomar medidas para reducir el consumo de azúcar de su hijo. Sirva agua en lugar de refrescos. Agregue fruta en lugar de azúcar a la avena, yogur y cereal naturales.



El plan de Medicaid First Choice de Select Health of South Carolina es el plan de salud de Medicaid mejor calificado en el estado. El plan tiene una clasificación de **4 sobre 5** en las Calificaciones del plan de seguro médico de Medicaid del Comité Nacional de Control de la Calidad 2018-2019. Es el **noveno año consecutivo** que **Select Health** es nombrado el mejor plan médico de Medicaid en South Carolina.



de chocolate y cereza

½ taza de queso cottage al 1 %
 1 taza de cerezas congeladas o frescas sin carozo, abiertas en dos
 1 cucharada de cacao en polvo sin azúcar
 1 cucharada de miel
 1 cucharadita de extracto de vainilla
 2 cucharaditas de harina de almendras o almendras en trocitos

Coloque el queso cottage, ½ taza de cerezas, cacao en polvo, miel y extracto de vainilla en una licuadora que tenga una cuchilla estándar. Mezcle aproximadamente un minuto, hasta obtener una mezcla suave. Divida la preparación en dos tazones. Cubra cada uno con ½ taza de cerezas y 1 cucharadita de harina de almendras o almendras en trocitos.

Alcanza para dos porciones. El tamaño de la porción es 1/2 mezcla de proteínas, ½ taza de cerezas y 1 cucharadita de harina de almendras o almendras en trocitos. Cada porción contiene aproximadamente 159 calorías, 2 g de grasa (0 g de grasa saturada, 0 g de grasas trans), 2 mg de colesterol, 231 mg de sodio, 25 g de carbohidratos, 2 g de fibra, 21 g de azúcares y 9 g de proteínas.

¡Ayúdenos a mejorar!



First Choice envía una encuesta de Evaluación del consumidor de los proveedores y sistemas de atención médica (CAHPS) cada año para evaluar los servicios que son importantes para usted. La encuesta se envía por correo a una muestra aleatoria de miembros a principios de cada año. La encuesta nos dice cómo se siente con respecto a sus proveedores médicos, nuestro plan y la atención que recibe. Nos ayuda a mejorar nuestros programas para apoyar mejor nuestra misión de ayudar a las personas a obtener atención de calidad, mantenerse bien y desarrollar comunidades saludables. Enviaremos por correo la próxima encuesta de CAHPS a principios de 2019. Si recibe una, complétela y envíela por correo en el sobre prepago provisto. Para obtener más información, visite www.selecthealthofsc.com. O llame sin cargo a Servicios al Miembro al **1-888-276-2020**.



Use sus beneficios de la manera correcta

En First Choice, trabajamos con usted y su proveedor de atención primaria para asegurar que sus beneficios se utilizan de la manera correcta y más rentable. First Choice toma las decisiones en base a la atención, los servicios y su cobertura. No damos recompensas ni dinero a los miembros de nuestro personal, a los proveedores u otras personas con el fin de negar, limitar o demorar los servicios o la cobertura médica. Llame a Servicios al Miembro para preguntar sobre los servicios y beneficios específicos que cubre First Choice.

¡Estamos aquí para ayudar! ¿Tiene preguntas sobre una autorización o negativa pendiente? Estamos aquí para ayudar con las inquietudes que tenga sobre la administración de la utilización durante y después del horario de trabajo habitual. También tenemos TTY y servicios de idiomas gratuitos para los miembros. Llame a Servicios al Miembro al **1-888-276-2020** (TTY **1-888-765-9586**).



www.selecthealthofsc.com

¡Manténgase saludable manteniendo los beneficios de First Choice y Healthy Connections!

Para seguir recibiendo los beneficios de Healthy Connections y First Choice, los miembros deben completar los formularios de elegibilidad de Healthy Connections cada año. Cuando reciba el Formulario de revisión anual de Healthy Connections, debe llenarlo y devolverlo dentro de los 30 días calendario posteriores a la fecha que aparece en el formulario. Si tiene preguntas o necesita ayuda con el formulario:

- Visite www.SCDHHS.gov.
- Llame al Centro de ayuda del Departamento de Salud y Servicios Humanos (SCDHHS) de South Carolina al **1-888-549-0820**.
- Visite una oficina cercana del SCDHHS para verificar su elegibilidad en el condado.
- Llame a Servicios al Miembro de First Choice al **1-888-276-2020**.

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

¿Tiene preguntas o necesita que le envíen un formulario? Si es así, llame a Healthy Connections al **1-888-549-0820** o a Servicios al Miembro de First Choice al **1-888-276-2020**.



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 la traducción de otros documentos, o si los necesita 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.

¡Lo ayudaremos a recibir la atención que necesita!

- Podemos ayudarlo a programar una visita proveedor de atención médica si su cita no se establece dentro del plazo correspondiente.
- Háganos saber si tiene que esperar mucho tiempo en el consultorio de su proveedor.
- También podemos ayudarlo a surtir sus medicamentos. Llame a Servicios al Miembro antes de salir de la farmacia para solicitar ayuda.
- ¡Es importante asistir a las citas médicas! Servicios al Miembro puede ayudarlo a organizar el transporte para que pueda ir y venir a las citas con el proveedor de atención médica o para recoger sus medicamentos de la farmacia.



¡Estamos aquí para ayudarlo a recibir atención y mantenerse bien! Llame a Servicios al Miembro al **1-888-276-2020** (TTY **1-888-765-9586**), las 24 horas del día, los siete días de la semana.

¡Recursos en Internet 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 en Internet para su plan de First Choice. ¿Necesita una copia impresa de estos artículos? Llame a Servicios al Miembro al **1-888-276-2020** (TTY **1-888-765-9586**).

¡Nuevo! También puede encontrar nuestro nuevo calendario en Internet de eventos comunitarios. Está en la parte inferior de la página de Internet de nuestra comunidad.

¡Nuevo! ¡Visite nuestra página de Facebook! Busque First Choice de Select Health (@firstchoicebysselecthealth) en Facebook. ¡Encontrará consejos de salud, avisos de eventos e información para los miembros!



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 