

FirstChoice
by Select Health of South Carolina
Your Hometown Health Plan

Healthy Connections 

Healthy NOW

VERANO DE 2010

www.selecthealthofsc.com

 @firstchoicebyselecthealth

Manténgase a salvo este verano

Supere la adicción a los opiodes

Pruebe nuestra receta de pollo en cacerola de cocción lenta
Vea la página 10



Obtenga la atención necesaria de manera oportuna

Es importante recibir rápidamente la atención necesaria. Aquí tiene información para ayudarle a usted y a su familia a mantenerse saludables:

- Programe las visitas de rutina con cuatro semanas de anticipación, o antes si fuera posible. Puede demorar hasta cuatro semanas conseguir una visita de rutina con su proveedor de atención primaria (PCP).
- Debería poder conseguir una visita para recibir atención médica de urgencia, no de emergencia, dentro de las 48 horas posteriores a solicitarla a su PCP. Pregúntele a su PCP sobre la atención sin cita previa y después del horario de atención.
- Si está haciendo una cita con un especialista, deberán atenderlo dentro de las 12 semanas.
- Algunos servicios médicos requieren aprobación previa (permiso) para garantizar que reciba la atención necesaria. Es responsabilidad de su proveedor médico obtener una aprobación previa.
- First Choice tiene un listado de medicamentos preferidos (PDL) en Internet. La PDL le permite ver cuáles medicamentos son los preferidos.
- Algunos medicamentos necesitan aprobación previa. First Choice tomará una decisión sobre la aprobación previa dentro de las 24 horas posteriores a haber recibido la información médica necesaria del profesional que realiza la receta médica.

¿Necesita ayuda con sus citas, transporte o para obtener su medicación? Llame a Servicios al Miembro al 1-888-276-2020 (TTY 1-888-765-9586).

BUEN INICIO DEL AÑO ESCOLAR



★ Información sobre el inicio del año escolar y los exámenes médicos

♥ Actividades para niños

✿ Alimentos y bebidas

★ Mochilas con files escolares

(Las mochilas no tienen costo. Son para los niños que asisten a los grados K a 12, hasta agotar la disponibilidad.)

Comparta con nosotros un evento en una de las siguientes ciudades!

Todos los eventos son de 9 a.m. al mediodía.

- **Viernes, 26 de julio:** First Choice Community Center, Columbia
- **Sábado, 3 de agosto:** Praise Assembly Church, Beaufort
- **Sábado, 10 de agosto:** Conway Elementary School, Conway
- **Viernes, 16 de agosto:** CC Woodson Community Center, Spartanburg

Consulte la página de la Comunidad en www.selectthehealthofsc.com para obtener las direcciones completas.

Mantenga 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 Servicios al Miembro de Healthy Connections de South Carolina al **1-888-549-0820**.

- 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 al Centro de Servicios al Miembro de Healthy Connections de South Carolina al **1-888-549-0820** o a Servicios al Miembro de First Choice al **1-888-276-2020**.

Cuando recibe alta del hospital

Cuando haya tenido una admisión hospitalaria, llame a su proveedor de atención primaria (PCP), proveedor de la salud del comportamiento y/o especialista antes de dejar el hospital, o a los pocos días de regresar a casa. Es importante si su admisión fue por una afección física o una afección de la salud mental. Su salud es importante para nosotros. Las citas de seguimiento pueden ayudarlo a continuar con el progreso que logró durante su admisión hospitalaria y continuar en el camino hacia la recuperación.

Tener una cita de seguimiento dentro de los siete días de haber salido del hospital puede ayudarlo a mejorar más rápidamente. En estas visitas, usted y su proveedor pueden hablar sobre lo que está o no está funcionando.

Su médico puede:

- Darle consejos sobre su medicación y hacer ajustes si fuera necesario.
- Abordar las inquietudes sobre los efectos secundarios.
- Habla sobre cómo duerme.
- Informarle sobre los servicios comunitarios o para pacientes ambulatorios que están disponibles en base a su afección.
- Si fue un alta por la de salud del comportamiento, hablará con usted para indicarle si es adecuado que reciba asesoramiento.

Si la cita de seguimiento está programada antes del alta, pídale al personal del alta hospitalaria

la información detallada sobre la visita, que incluye:

1. El nombre del proveedor.
2. La dirección del proveedor.
3. El número de teléfono, el sitio de Internet o la dirección de correo electrónico del proveedor.
4. La fecha y hora de la cita.

Recuerde que no está solo y que dispone de ayuda. Antes de salir del hospital, sepa qué hacer en una crisis. Asegúrese de tener

información sobre un centro de crisis o línea directa que le hayan recomendado en caso de necesitar asistencia, referencias u otros recursos.

Si necesita ayuda, First Choice puede ayudarlo a hacer una cita u obtener el transporte que necesita para hacer un seguimiento con su proveedor de la salud física o del comportamiento. Llámenos al **1-888-276-2020**.

Actualizaciones de los medicamentos

Visite www.selecthealthofsc.com para obtener información actualizada de farmacia. Incluye los cambios aprobados por el Comité de Farmacia y Terapéutica. Este comité se reúne cuatro veces al año. Los miembros del comité votan los cambios que realizan en el listado de medicamentos preferidos, incluidos los medicamentos que agregan o eliminan. El sitio de Internet también incluye:

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



En nuestro sitio de Internet, mediante el portal del miembro o por correo postal

En el sitio de Internet de First Choice, www.selecthealthofsc.com, puede encontrar información importante sobre sus beneficios y servicios médicos.

- **El portal del miembro.** Para registrarse, haga clic en “Miembros” y luego en “Herramientas del miembro”. Haga clic en el “Portal del Miembro” e introduzca su información personal. Le permite ver sus beneficios médicos y de medicamentos y su información médica. Usted puede revisar su historial de atención médica. También puede:
 - Solicitar una nueva tarjeta de identificación.
 - Cambiar su proveedor de atención primaria (PCP).
 - Ver los medicamentos que ha obtenido.
 - Inscribirse en un programa de administración de cuidados.
 - Completar una Evaluación de riesgos para la salud.

- **El Manual del Miembro más actual.** Tiene información sobre:
 - Los beneficios y servicios que están y no están cubiertos.
 - Cómo obtener servicios de idiomas. Estos servicios se ofrecen sin costo para usted.
 - Cómo elegir un PCP y buscar proveedores en nuestra red.
 - Tiempo de espera para ser atendido en situaciones de emergencia, urgencia y rutina.
 - Cómo obtener atención en caso de emergencia o cuando está fuera de la ciudad.
 - Qué hacer si necesita ser admitido en el hospital.
 - Cómo recibir atención luego

de las horas normales de consultorio.

- Cómo recibir una segunda opinión.
- Cómo recibir atención médica de especialistas y servicios para la salud mental.
- Derechos y responsabilidades del miembro y Aviso de prácticas de privacidad.
- Quejas formales y apelaciones, y cómo informar sospechas de fraude y abuso.
- Cómo toma First Choice las decisiones sobre su atención cuando hay avances en la medicina y se dispone de nuevos tratamientos.
- Información sobre otros beneficios y servicios.
- **Hospitales y médicos de la red.** Al usar el directorio de proveedores en Internet, puede buscar un médico u hospital de la red de First Choice por nombre, raza o etnia preferida, código postal o condado. Puede verificar su especialidad, idioma, sexo, horario de atención y si tiene acceso para sillas de ruedas.
- **Montos de copagos para adultos.** Consulte la Guía de referencia de copagos.
- **Derechos y responsabilidades del miembro y Aviso de prácticas de privacidad.**
- **Instrucciones sobre cómo informar sospechas de fraude o presentar una queja.** Puede averiguar cómo informar sobre fraude y abuso. También puede

aprender cómo presentar una queja formal (quejas), cómo solicitar una apelación y qué son las audiencias justas estatales.

- **Preguntas frecuentes.** Puede informarse sobre diversas cosas como, por ejemplo, qué hacer si recibe una factura, la política sobre aprobaciones previas, a quién llamar si tiene problemas para surtir sus medicamentos, cómo cambiar su PCP, etc.
- **Próximos eventos.** Puede encontrar nuestro calendario de eventos comunitarios en Internet, como los eventos de Buen inicio del año escolar, al final de la página de Internet de nuestra comunidad.

¡Visite nuestra página de Facebook! ¡Busque First Choice de Select Health (@firstchoicebysselecthealth) en Facebook para encontrar consejos de salud, avisos de eventos e información para los miembros! En nuestro sitio de Internet encontrará el enlace.



Vapear: La flamante tendencia del tabaco dirigida a los jóvenes

Durante mucho tiempo, el cigarrillo fue una preocupación para los padres de adolescentes. Pero ahora existe una nueva amenaza de tabaco en la ciudad y es totalmente diferente al tabaco.

JUUL, el fabricante líder de cigarrillos electrónicos en los Estados Unidos, presentó su marca de cigarrillos electrónicos en 2015, según la publicación Tobacco Control. Estos productos parecen un USB. Se pueden cargar en un puerto USB. En el interior tienen un cartucho con líquido. El líquido viene en sabores atractivos inspirados en frutas y postres y hasta café y menta. Cada cartucho tiene aproximadamente la misma cantidad de nicotina que encontraría en un paquete de cigarrillos.

Entender el encanto

Vapear, es decir, usar cigarrillos electrónicos, está explotando en popularidad. Las ventas minoristas en los Estados Unidos en el cuarto trimestre de 2017 alcanzaron los \$150 millones de dólares, de acuerdo con la revista Tobacco Control. Recientemente, el grupo Truth Initiative realizó una encuesta a más de 1,000 jóvenes. Determinó que el 18 % por ciento de los alumnos de secundaria y preparatoria han visto que los dispositivos se utilizan en la escuela.

Los sabores son gran parte del atractivo. Según refiere el Departamento de Salud y Servicios

Humanos de los EE. UU., la mayoría de los jóvenes que usan cigarrillos electrónicos comienzan con un producto saborizado. JUUL Labs ha reconocido que los sabores seducen a esta población más joven. Ha dejado de vender cartuchos con sabor a mango, fruta, crema y pepino en tiendas minoristas. Este es un esfuerzo para reducir el número de adolescentes que usan productos de nicotina. Estos sabores ahora solo están disponibles para adultos mayores de 21 años a través del sitio de Internet de JUUL.

El envasado también importa. Algunas empresas hacen pieles para decorar estos dispositivos. Esta es solo una de las maneras en que los jóvenes pueden ocultarlos. Y los hace parecer accesorios divertidos. Es difícil no notar a un cigarrillo encendido. Pero vapear es mucho más fácil de esconder de padres y maestros. No es difícil que alguien menor de edad compre estos productos, especialmente en Internet.

Los efectos en la salud

Ya que JUUL y otros cigarrillos electrónicos son tan nuevos, todavía no existen estudios a largo plazo para evaluar sus efectos en la salud. Pero es importante recordar que contienen nicotina como los cigarrillos. También hay evidencia de que sirven como puerta de entrada a los productos de nicotina

que se ha demostrado que son perjudiciales. Un estudio publicado en la revista Pediatrics encontró lo siguiente:

- El uso de cigarrillos electrónicos hace que los jóvenes sean más propensos a decir que el tabaco no es peligroso.
- Asimismo, quienes usaron cigarrillos electrónicos eran más propensos a decir que planeaban fumar cigarrillos en el futuro.
- El uso de cigarrillos electrónicos se ha asociado con el uso futuro de marihuana.

Un informe del Cirujano General de los EE. UU. dice que el uso de cigarrillos electrónicos durante la adolescencia puede causar adicción y dañar el cerebro en desarrollo. Dado que alrededor de 3 millones de adolescentes vapean, se trata de una verdadera preocupación para la salud pública.

Se recomienda que hable con sus hijos sobre los peligros que vapear provoca en la salud. Si nota que usan cigarrillos electrónicos, animelos a que dejen de fumar. Si bien pueden parecer divertidos e inofensivos, son un producto de nicotina potente disfrazado.

Supere la adicción a los opioides con el tratamiento adecuado

Estados Unidos está sufriendo una crisis de opioides. Cada día, más de 130 personas mueren debido a sobredosis de opioides según el Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas. Si usted o alguien que le importa es adicto a los opioides, estos no son solo titulares en las noticias. Son su realidad. Y puede ser muy aterradora. El tratamiento asistido por medicación (MAT) puede ayudar.

¿Qué es el tratamiento asistido por medicación?

Las investigaciones muestran que el tratamiento asistido por medicación puede ayudar a tratar la adicción a los opioides y llevar a una recuperación a largo plazo. Los programas MAT ofrecen:

- Medicamentos aprobados por la FDA que detienen las ansias de consumir opioides.
- Asesoramiento y terapias del comportamiento que ayudan

a los pacientes a resolver los problemas relacionados con la adicción.

Los tratamientos específicos que una persona recibe con MAT varían. Están personalizados para cumplir con las necesidades únicas de cada persona.

Un enfoque efectivo para tratar la adicción.

Hay tres medicamentos diferentes disponibles para tratar la adicción a los opioides que pueden utilizarse con MAT. Son buprenorphine, naltrexone, and methadone. Los medicamentos funcionan de dos maneras. Evitan los síntomas de la abstinencia y reducen las ansias, o bloquean el efecto de los opioides para que, incluso si los toma, no pueda drogarse.

Algunas personas piensan que usar medicamentos para

tratar la adicción a los opioides simplemente es sustituir una adicción por otra. De acuerdo con el Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas, esto simplemente no es cierto. Cuando recibe tratamiento para la adicción a los opioides, la dosis de la medicación no lo drogará. Ayuda a reducir las ansias de consumir y los síntomas de la abstinencia. Permite que su cerebro se cure.

Encuentre el mejor programa para usted

¿Cómo puede encontrar un médico o un programa que ofrezca MAT? Comience por hablar con su proveedor médico. Pida recomendaciones. O visite el Directorio del Programa de Tratamiento de Opioides de la Administración de Servicios para el Abuso de Sustancias y la Salud Mental en dpt2.samhsa.gov/treatment/directory.aspx.

También puede llamar a Servicios al Miembro de First Choice al **1-888-276-2020** para recibir ayuda para encontrar un proveedor.

Qué es Naloxone o Narcan?

La Naloxone (o la versión de marca, Narcan) es un medicamento que detiene o revierte temporalmente los efectos de una sobredosis de opioides y facilita la respiración entre dos y ocho minutos. La Naloxone se puede administrar mediante un aerosol nasal o una inyección. Estos beneficios durarán entre 20 y 90 minutos. Esto puede dar tiempo para pedir ayuda. Si alguien tiene una sobredosis, la Naloxone puede ayudar a salvar su vida. Las personas que usan opioides y sus familiares y amigos deben tener Naloxone a mano como medida de seguridad. Puede obtener naloxone o Narcan en la mayoría de las farmacias locales luego de completar un programa educativo sobre cómo usarlo.

First Choice no requiere una aprobación previa para el aerosol nasal Narcan y cubrirá hasta cuatro dosis cada 30 días. Consulte a su farmacéutico para recibir más información.



Sol, diversión y seguridad

La idea de bicicletas, piscinas y patios de juego hará que los niños se entusiasmen. Padres, aprendan cómo permitir que sus hijos se diviertan este verano sin preocuparse por su seguridad.

Estos son algunos consejos de seguridad que los niños deben cumplir. Compruébelos con su lista y luego diviértase.



Andar en bicicleta

- **No apure a su hijo para que deje las rueditas de entrenamiento.** Según la Academia Americana de Pediatría, la mayoría de los niños no está listos para andar en una bicicleta de dos ruedas hasta los 5 años. Elija una bicicleta que se adapte a su hijo. Debe permitirle colocar las plantas de ambos pies en el suelo mientras está sentado en el asiento.
- **Haga que su hijo use casco cada vez que ande en bicicleta.** Elija uno que esté aprobado por la Comisión de Seguridad de Productos del Consumidor (consulte la etiqueta interior). Si choca, el casco protege al niño de lesiones más graves.

Natación

- **Nunca permita que los niños estén cerca de piscinas u otros cuerpos de agua sin que usted esté allí.** Al menos un adulto que sepa nadar debe cuidar a los niños. Si se trata de bebés y niños pequeños, este adulto debe tener a los niños al alcance de la mano, proporcionando “supervisión táctil”.
- **Las clases de natación pueden reducir el riesgo de ahogamiento de su hijo pequeño.** El Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU. recomienda inscribir a los niños cuando estén listos. Esto puede ser tan temprano como cuando tienen un año de edad. Aun así, hasta los nadadores entrenados necesitan la supervisión cercana de un adulto. Y tenga a mano equipos de seguridad, como salvavidas.



Juegos en el patio de recreo

- **Asegúrese de que los equipos del patio de juegos sean seguros.** Deben estar sobre una superficie nivelada y fijados firmemente al suelo. Deben colocarse tapetes de seguridad o chips de madera debajo de los equipos. Asegúrese de que cubran al menos 6 pies a su alrededor (incluso más para columpios y toboganes).
- **Antes de ir a jugar, verifique la temperatura de todos los equipos.** Y revise los equipos para controlar que no haya pernos sueltos, cadenas oxidadas y bordes irregulares que puedan enganchar la ropa de los niños.



Inhaladores de rescate: puede tener 2

Un ataque de asma puede venir rápidamente. Puede incluir síntomas tales como tos, opresión de pecho, sibilancias y problemas para respirar. Es muy importante que su hijo tenga el inhalador de rescate consigo en todo momento. Se puede colocar un espaciador en el inhalador para facilitar la administración de los medicamentos para el asma. Consulte al proveedor de su hijo para ver si su inhalador se puede usar con un espaciador. First Choice cubrirá el costo de un inhalador y un espaciador adicionales para que su hijo los tenga en la escuela. Hable con el proveedor de su hijo sobre cómo obtener un inhalador y espaciador adicionales para usar en la escuela. También hable con el proveedor de su hijo sobre un medicamento de control para el asma. Y hable sobre un plan de acción para el asma para estar listo para el nuevo año escolar.



Beba a la salud de su corazón

Mantenerse hidratado significa darle a su cuerpo suficientes líquidos. La hidratación hace que a su corazón le resulte sencillo bombear sangre por todo el cuerpo. Cuando sus niveles de líquidos están demasiado bajos, su corazón tiene que trabajar horas extras.

La deshidratación puede ponerlo en riesgo de sufrir afecciones graves, como hinchazón, mareos e insolación. Si ya tiene una afección cardíaca, su riesgo puede ser aún mayor.

Conozca los signos de hidratación

No hay un número mágico sobre la cantidad de líquido que necesita para mantenerse hidratado. Puede variar diariamente, según el clima, su nivel de actividad y más. Para asegurarse de que está bebiendo lo suficiente, compruebe el color de su orina. Si es pálido o claro, probablemente esté en una buena zona. Si el color es amarillo oscuro, probablemente deba aumentar su consumo de agua.

Trate de tomar líquidos durante el día en lugar de esperar los signos que indican que está deshidratado. De hecho, cuando siente sed, sus niveles de líquido ya están demasiado bajos.

Sea un héroe H2O

El consejo de “beber más agua” suena bastante simple. Pero podría resultarle sorprendentemente difícil aumentar su consumo de agua. Estas son algunas maneras de lograrlo:

- Beba un vaso lleno de agua cada vez que necesite tomar un medicamento.
- Agregue una rodaja de limón o lima al agua.
- Tome un vaso de agua antes de hacer ejercicio físico o salir en un día caluroso.
- Cuando tenga hambre, primero tome un vaso de agua para asegurarse de que realmente se trata de hambre.
- Beba de una botella de agua reutilizable durante todo el día.

Manténgase alejado de las bebidas azucaradas, como los jugos de frutas y los refrescos. Suman azúcares y calorías innecesarias. También es posible que quiera limitar su consumo de cafeína. Incluso puede hacer que pierda más líquidos al tener que orinar con mayor frecuencia.

¿Tiene alguna pregunta sobre la hidratación y su salud? Hable con su proveedor.

Prepárese para los deportes escolares con una visita de rutina para niños

¿Su hijo quiere practicar un deporte? Llévelo al consultorio de un proveedor de atención primaria para realizar una visita de rutina para niños. Estas visitas se ofrecen sin costo a los miembros de First Choice. Incluyen todo lo necesario para un examen médico deportivo y más.

Siga estos consejos para asegurar que su hijo juegue de modo seguro este año:

- Verifique que su atleta tenga el equipo adecuado para realizar la actividad (casco, muñequeras, rodilleras, etc.).
- Ayude a los niños a entrenar para su deporte para que no se lesionen.
- Pídale a los entrenadores que programen los juegos y las prácticas por la mañana o a última hora de la tarde en lugar de las horas más calurosas del día. Evite las enfermedades provocadas por el calor ofreciendo a su hijo abundante agua antes, durante y después del ejercicio físico. Durante la práctica o durante un juego, los niños deben tomar un descanso para beber agua cada 20 minutos.

¿Sabía que los niños deben asistir a las visitas de rutina una vez al año desde el nacimiento hasta los 21 años? Esto es cierto ya sea que practiquen deportes o no. Llame a Servicios al Miembro al **1-888-276-2020** (TTY **1-888-765-9586**) para recibir ayuda para programar una cita.



¡Cacerola de cocción lenta al rescate!

Así que no es el mejor cocinero del mundo... O podría serlo si tuviera tiempo. Pero, realmente, ¿quién tiene tiempo? Introduzca su arma secreta: la cacerola de cocción lenta. Esta herramienta clásica de cocina es inigualable cuando se trata de comidas caseras y saludables.

Su cacerola de cocción lenta también puede hacerle ahorrar dinero. Ablanda las piezas de carne menos caras. Y consume menos electricidad que el horno. Ya sea que elija un chile casero o carne a la cacerola para la cena, o que a la noche deje preparado el desayuno para la mañana, utilice estos consejos para obtener los mejores resultados:

- La cacerola siempre tiene que estar limpia cuando comience a usarla.

- Primero ponga los vegetales en la cacerola. Su cocción lleva más tiempo que la carne vacuna o de aves de corral.
- Luego de los vegetales, agregue la carne. Asegúrese de descongelarla primero.
- Mantenga la cacerola tapada. Cada vez que levanta la tapa, demora la cocción.
- Refrigere las sobras inmediatamente después de comer.

Su cacerola de cocción lenta hace el trabajo y usted recibe los elogios. Es la manera de ganar en la cocina. Encuentre algunas recetas simples y saludables de la Asociación Americana del Corazón en **recipes.heart.org/en/collections/lifestyles/slow-cooker**.

¡First Choice lo quiere a USTED!

Sea parte de nuestro Comité asesor de la comunidad (CAC) ¿Qué es el CAC? El CAC es un grupo de socios comunitarios y miembros de First Choice. Para ayudar a garantizar que brindemos la mejor atención a nuestros miembros, creamos el CAC. Es una manera de hacer que su voz sea escuchada. Con su ayuda, podemos entender mejor las necesidades de nuestros miembros.

¿Qué debería hacer? Podría participar en las reuniones del CAC si se inscribe en el grupo. El grupo se reúne para compartir comentarios sobre el plan, comprender mejor la experiencia de los miembros y dar ideas sobre cómo mejorar nuestros beneficios y servicios. El CAC se reúne cuatro veces al año. Se reúne dos veces en el Centro comunitario de First Choice en Columbia, South Carolina, y dos veces en la oficina de Select Health en Charleston, South Carolina.

¿Cómo puedo inscribirme? Gracias por considerar ser parte del CAC. Si desea compartir su voz en el CAC, comuníquese con Belinda Butler al **1-855-251-2264** o con Kim Wilson al **1-855-397-0808**.

Guiso de lentejas y pollo en cacerola de cocción lenta

Este guiso es saludable, abundante y satisface el apetito. Y es fácil de congelar y tenerlo listo para una comida rápida en la semana.

Ingredientes

- Aceite en aerosol
- ¾ lb. de pechuga de pollo deshuesada y sin piel (aprox. 1 grande)
- 1 cebolla pequeña en cubos (aprox. 1 taza)
- 6 oz. de hongos portobello en cubos

- 1 lb. de espinaca congelada, descongelada
- 1 taza de lentejas secas, enjuagadas en agua fría para limpiarlas
- 1 frasco de chutney de mango (9 oz.)
- 1 cda. de tomillo fresco, picado y más para decorar
- 1 cuarto de galón de caldo de pollo con poca sal o sin sal
- 1 ½ taza de agua
- 1 taza de arroz integral
- ½ cda. de pimienta negra

Instrucciones

Caliente una cacerola grande antiadherente o de hierro fundido a fuego fuerte durante un minuto. Rocíe con aceite, caliente por 30 segundos más, luego agregue la pechuga de pollo. Saltéela hasta que ambos lados estén dorados, pero no cocidos por completo, durante

aproximadamente cinco minutos.

Coloque el pollo y todos los ingredientes, excepto el arroz integral, en la cacerola de cocción lenta. Cocine a fuego fuerte durante 2 horas y media o a fuego bajo durante 6 horas.

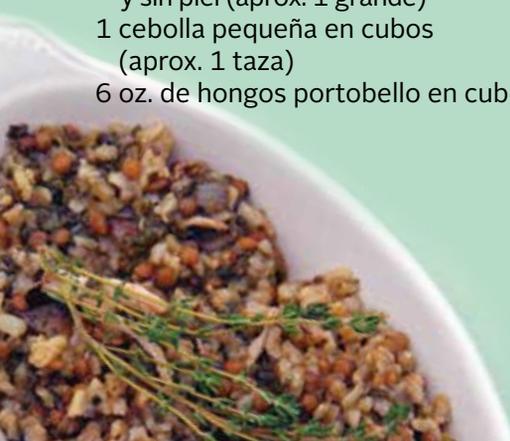
Agregue el arroz y cocine a fuego fuerte durante 1 hora y media más.

Si la pechuga de pollo no se ha deshecho, use un tenedor y un cuchillo para deshacerla en tiras y mezclarla en el guiso.

Decore con tomillo fresco si lo desea.

Por porción

Rinde 10 porciones. El tamaño de la porción es 2 tazas. Cada porción proporciona: 234 calorías, 1 g grasas totales (0.3 g grasas saturadas, 0 g grasas trans), 20 mg colesterol, 230 mg sodio, 40 g carbohidratos, 8 g fibra, 11 g azúcares, 17 g proteínas.



Cómo ayudar a un familiar en problemas

Si un ser querido está en problemas, uno quiere ayudar. Pero es posible que no sepamos por dónde empezar. Los siguientes son algunos lugares a los que puede llamar para orientar a su ser querido hacia la ayuda que necesita.

Problemas de la salud mental

¿Su familiar está recibiendo tratamiento para un problema de la salud mental? De ser así, dígame que se comunique con un médico en caso de situaciones que no ponen en riesgo la vida. ¿Piensa que su ser querido está en riesgo de provocarse daño? Llame a la National Suicide Prevention Lifeline (Red Nacional de Prevención del Suicidio) al **1-800-273-TALK (8255)**.

Adicción

La mejor manera de empezar a hablar con alguien que tiene un problema de abuso de sustancias tóxicas es decirle que hable con un médico. A menudo, las personas son más propensas a escuchar a un médico que a un amigo o a un familiar. ¿Cree que un centro de tratamiento podría ayudar? Puede encontrar uno en el sitio de Internet de la Administración de Servicios para el Abuso de

Sustancias y la Salud Mental (SAMHSA) **www.findtreatment.samhsa.gov** o llamando a la Línea de ayuda nacional de SAMHSA al **1-800-662-HELP (4357)**.

Embarazo no planeado

Un embarazo no planeado puede cambiar la vida de una persona. Tomar una decisión sobre qué hacer puede ser difícil. Pida a su ser querido que hable con un amigo o familiar y haga una cita con un médico.

Pérdida de trabajo

¿Alguien a quien conoce perdió su trabajo? Dígame que visite **www.usa.gov/unemployment**. Habla sobre programas tales como seguro de desempleo, cobertura médica, cobertura por discapacidad, compensación de los trabajadores, etc.

Sin techo

Existe apoyo local para aquellos que no tienen techo. Comience visitando la Herramienta de localización de recursos del Departamento de Vivienda y Desarrollo Urbano en **www.resources.hud.gov**. Este sitio le ayuda a encontrar sitios en su área que enseñan a las personas cómo encontrar alojamiento a bajo costo. También ayuda a las personas sin techo y a sus familias a encontrar alojamiento.

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**.





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.

Prepare su salud posibles huracanes

Estar preparado para los huracanes es parte de vivir en South Carolina. Incluye estar preparado para cuidar su salud.

La División de Manejo de Emergencias de South Carolina publica una guía cada año para ayudarle a estar preparado. A continuación se mencionan algunos de los puntos destacados de seguridad médica de la guía.

- Ponga sus documentos de identificación importante y los registros médicos en formato digital.
- Ponga su nombre e información de contacto en su equipo médico en caso de que se pierda.

- Piense en cosas adicionales que pueda necesitar:
 - Baterías para audífonos o dispositivos similares.
 - Medicamentos bajo receta.
 - Tanques de oxígeno adicionales.
 - Respaldo eléctrico para equipos médicos.
 - Alimentos especiales, si los necesita.

Vaya a www.scemd.org/stay-informed/publications/hurricane-guide para ver la *Guía de Huracanes de South Carolina 2019*. La lista de verificación de suministro de elementos básicos en caso de desastre natural puede ser útil a medida que se prepara.

¿Necesita un intérprete?

First Choice quiere que reciba la mejor atención cuando la necesite. ¿El español no es su idioma principal? Contamos con servicio de intérpretes por teléfono para ayudarle en cualquier lugar, en cualquier momento. Estos intérpretes están disponibles en más de 200 idiomas. También puede usar nuestros intérpretes cuando está en el consultorio del médico. Este servicio no tiene costo para usted o su médico. Llame a Servicios al Miembro al **1-888-276-2020**. También puede llamar a la Línea de enfermeros de First Choice al **1-800-304-5436** para recibir asesoramiento médico sin cargo las 24 horas del día. Pueden conectarlo con un intérprete.



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



www.selecthealthofsc.com



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



@firstchoicebyselecthealth

FirstChoice
by Select Health of South Carolina
Your Hometown Health Plan

Healthy Connections 