

**FirstChoice**  
by Select Health of South Carolina  
*Your Hometown Health Plan*

Healthy Connections 

# Healthy NOW

VERANO 2021

[www.selecthealthofsc.com](http://www.selecthealthofsc.com)

**Apoyo para  
mamá  
primerizas**

¡Conozca  
más sobre  
los beneficios  
nuevos para  
adultos!  
Ver página 2

**Ayude a su hijo  
adolescente a  
mantenerse saludable**



@firstchoicebyselecthealth



@firstchoicebyselecthealth



First Choice by Select Health

## Beneficios NUEVOS a partir del 1.º de julio de 2021:



- **Cuidado de la vista para adultos**, que incluye exámenes de la vista y anteojos cada 2 años.
- **Comidas entregadas en el hogar** a mamás primerizas que estén inscritas en nuestro programa de Bright Start®.
  - Llega un total de 14 comidas en 1 envío.
  - Aplica a madres que cumplan con los requisitos que tengan bebés a partir del 1.º de julio de 2021.

Visite [www.selecthealthofsc.com](http://www.selecthealthofsc.com) para conocer los detalles y las condiciones.

## Cómo mantener sus beneficios de First Choice y Healthy Connections

El proceso de revisión de elegibilidad anual se suspende hasta el fin de la emergencia de salud pública de COVID-19. Healthy Connections brindará información actualizada a los miembros antes de retomar las revisiones anuales. Llame a First Choice by Select Health of South Carolina al **1-888-276-2020** si tiene preguntas.

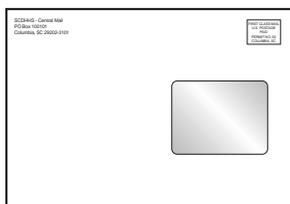
Cuando sea momento de renovar su elegibilidad para la cobertura de Medicaid, usted recibirá un paquete de Healthy Connections, el programa de Medicaid de South Carolina. Este paquete incluye su Formulario de revisión anual.

¡Queremos que USTED siga como miembro! Queremos que siga recibiendo los beneficios adicionales que ya tiene de First Choice. Una vez que tenga este formulario, no espere. Complete el formulario en su totalidad. Luego, devuélvalo dentro de los 30 días calendario desde la fecha que aparece en el formulario. Si tiene alguna pregunta o necesita ayuda con el formulario:

- Diríjase al sitio de Internet del Departamento de Salud y Servicios Humanos de South Carolina en [www.scdhhs.gov](http://www.scdhhs.gov).
- Llame al centro de atención de Servicios al Miembro de Healthy Connections de South Carolina **1-888-549-0820**.
- Llamar a Servicios al Miembro de First Choice al **1-888-276-2020**.

Devuelva el Formulario de revisión anual por correo electrónico a **8888201204@fax.scdhhs.gov**. O envíelo por correo a: SCDHHS — Central Mail, P.O. Box 100101, Columbia, SC 29202-3101.

¿Tiene preguntas? ¿Necesita un reemplazo de Formulario de revisión anual? Estamos para asistirle. Llámenos al **1-888-276-2020 (TTY 1-888-765-9586)**. O puede descargar el formulario en [www.scdhhs.gov/sites/default/files/WKR002.pdf](http://www.scdhhs.gov/sites/default/files/WKR002.pdf).



## El proveedor de transporte médico de no emergencia de Logisticare ahora es ModivCare

Logisticare ha cambiado su nombre a ModivCare. Los números de teléfono, procesos y maneras en que los miembros, centros y proveedores de transporte de First Choice y Medicaid de Healthy Connections se comunican con ModivCare no ha cambiado.

Puede obtener transporte para las visitas al médico, diálisis, radiografías, pruebas de laboratorio, visitas a la farmacia o para otras visitas médicas y de salud mental. Para el transporte que no sea de emergencia, llame al número de ModivCare de su región para obtener transporte al menos 3 días antes de su consulta.

- Región 1: **1-866-910-7688**.
- Región 2: **1-866-445-6860**.
- Región 3: **1-866-445-9954**.

Se pueden aceptar viajes de emergencia con menos de 3 días de anticipación o puede recibir un reintegro por millaje. Llame a la línea de reserva de su región para obtener más información sobre el beneficio de reintegro de millaje. Visite [www.selecthealthofsc.com](http://www.selecthealthofsc.com) y haga clic en **Members** (Miembros), luego **Getting Care** (Obtener atención), **Using Your PCP** (Usar su PCP) o llame a Servicios al Miembro para obtener ayuda para determinar su región. **En caso de emergencia, llame al 911.**

# Conozca más sobre sus beneficios y servicios

En nuestro sitio de Internet, a través de su portal del miembro o por correo

El sitio de Internet de First Choice que se describe a continuación, [www.selecthealthofsc.com](http://www.selecthealthofsc.com), es hogar a recursos importantes sobre sus beneficios y servicios de salud.

**El portal de miembro.** Aquí puede ver sus beneficios médicos y de fármacos, además de información de salud. Usted tiene acceso al historial de atención médica reciente mientras es miembro de First Choice. También puede hacer lo siguiente:

- Solicitar una nueva tarjeta de identificación.
- Cambiar su proveedor de atención primaria (PCP).
- Ver una lista de sus medicamentos.
- Inscribirse en un programa de administración de cuidados.

**Para registrarse,** vaya a la sección **Members** (Miembros) en **Member tools** (Herramientas para el miembro). Haga clic en **Member Portal** (Portal del miembro) e ingrese su información personal.

**El Manual del Miembro más actual** Este tiene información sobre lo siguiente:

- Beneficios y servicios que están o no cubiertos.
- Cómo obtener servicios de idiomas. Estos servicios se brindan sin costo alguno.
- Cómo elegir un PCP y encontrar proveedores en nuestra red.
- Cuándo acceder a servicios de emergencias y qué tan rápido debe recibir atención en situaciones de urgencia y de rutina.
- Cómo obtener atención en caso de emergencia cuando está fuera de la ciudad.
- Qué hacer si necesita admisión en el hospital.
- Cómo recibir ayuda fuera del horario normal de atención.

- Cómo obtener una segunda opinión.
- Cómo recibir atención especializada y servicios para la salud mental.
- Derechos y responsabilidades del miembro y Aviso de prácticas de privacidad.
- Quejas formales y apelaciones y cómo denunciar sospechas de fraude y abuso.
- Cómo First Choice toma decisiones sobre su atención cuando hay avances en medicina y se vuelven disponibles tratamientos nuevos.
- Otros beneficios y servicios para ayudarle a tener éxito en sus decisiones de salud.

## Hospitales de la red, médicos y proveedores de la salud conductual.

Al usar el directorio de proveedores, usted puede buscar un proveedor médico de First Choice, proveedor de la salud conductual o un hospital por nombre, código postal o condado. Puede ver su especialidad, idiomas hablados, género, horarios de atención y accesibilidad con silla de ruedas.

## Montos de copagos para adultos.

Vea la Guía de referencias de copagos.

## Actualizaciones de medicamentos.

Puede encontrar actualizaciones de la lista de medicaciones preferidos [bajo **Member Tools** (Herramientas para el miembro)], información y límites sobre los beneficios de farmacia [bajo **Benefits** (Beneficios)], luego **Prescription Benefits** (Beneficios de medicamentos recetados) e información sobre la retirada de medicamentos [bajo **Information for You** (Información para usted)].

**Derechos y responsabilidades del miembro y Aviso de prácticas de privacidad.** Es importante que conozca cuáles son sus derechos de atención médica y la información que puede controlar.

## Instrucciones sobre cómo denunciar fraudes o realizar una queja.

Puede obtener información sobre las audiencias justas estatales de Medicaid y también lo siguiente:

- Denunciar sospechas de fraude y abuso.
- Presentar quejas formales (quejas).
- Pedir una apelación si se le niega un servicio que considera que necesita.

## Preguntas frecuentes y avisos de urgencia.

Puede informarse de muchas cosas, como qué hacer si recibe una factura, la política de aprobaciones previas, a quién llamar si tiene problemas para que le surtan los medicamentos y cómo cambiar de PCP. Recuerde consultar nuestro sitio de Internet para leer avisos sobre cualquier cambio temporario de beneficios relacionados con emergencias de salud pública, como la pandemia de la COVID-19 o climas extremos, como huracanes.

Llame a Servicios al  
**1-888-276-2020**  
**(TTY 1-888-765-9586)**  
si desea que se le envíe por correo el Directorio de proveedores, Manual del Miembro, lista de Derechos y responsabilidades del miembro u otro tipo de información.

# Las mujeres embarazadas y mamás primerizas deberán realizarse exámenes para detectar la depresión

## Muchas mujeres sufren depresión perinatal.

Este término se refiere a una amplia gama de trastornos del estado de ánimo que pueden afectar a las mujeres durante y después del embarazo. Sin embargo, muchas mujeres no buscan ayuda. Es por eso que la Fuerza de Trabajo de Servicios Preventivos de EE.UU. aconseja que las mujeres embarazadas y las madres primerizas se sometan a pruebas de detección. Para detectar la depresión, el médico le hará una serie de preguntas. Asegúrese de dar respuestas sinceras para que pueda obtener la ayuda que necesita.

Si se le diagnostica depresión, su proveedor trabajará con usted para elaborar un plan de tratamiento. Puede incluir terapia de conversación y medicamentos recetados. Sin embargo, la Oficina de Salud de la Mujer (OWH) señala que algunos medicamentos pueden no ser seguros para su bebé mientras está embarazada o en periodo de lactancia.

**La OWH recomienda que llame a su proveedor si tiene alguno de estos síntomas durante más de 2 semanas:**

- Tristeza o ansiedad.
- Momentos de llanto.
- Muchas o muy pocas horas de sueño.
- Poco o mucho apetito.
- Sensación de desesperanza.
- Poca energía.
- Pensamientos de lastimarse o lastimar al bebé.



**“Tener experiencias como estas incluso durante la crisis de COVID-19 es una bendición especial para mí. Pude conocer a la gente involucrada en mi equipo de atención y recibí muy buena información. El personal hizo todo lo posible para asegurarse de que esta fuera la mejor experiencia. Me sorprendió mucho cómo coordinaron todo”.**

**— Susan Temples, miembro de First Choice que participó recientemente en un baby shower de la comunidad de First Choice**

# First Choice apoya la atención de maternidad de muchas maneras

First Choice ayuda a futuras madres a tomar decisiones saludables para ellas y para sus futuros bebés a través del programa Bright Start®. La



**BRIGHT**START®

atención médica temprana y completa antes del nacimiento de su hijo es la clave para tener un bebé saludable. Bright Start se ofrece sin costo a las miembros embarazadas. Para obtener más información o para inscribirse, llame al **1-888-276-2020**. O puede iniciar sesión en el portal del miembro e ir a **Enroll in a Special Program** (Inscribirse en un programa especial). También ofrecemos lo siguiente:

- Fiestas grupales de bienvenida para recién nacidos regionales con asientos para el automóvil, bolsas de pañales y más para miembros que califiquen. (Mientras duren los insumos).
- ¡NUEVO! Comidas entregadas en el hogar a mamás primerizas que estén inscritas en nuestro programa de Bright Start®. Se aplican condiciones, consulte la página 2 para obtener más información.
- Programa de mensajes de texto Keys to Your Care® para futuras mamás. Ofrece recordatorios de consultas, educación y recursos. Envíe el mensaje de texto **FCMOM** al **85886** para inscribirse en el programa Keys to Your Care. (Pueden aplicarse las tarifas habituales de mensajes y datos).
- Libros para niños de hasta 5 años, disponibles en las oficinas de los proveedores de la red. (Hasta agotar stock).
- Recompensas, como tarjetas de regalo, por completar comportamientos saludables que califiquen.



# Mascarillas faciales: qué hacer y qué no hacer

Si se utiliza correctamente, la mascarilla puede ayudar a prevenir el contagio del coronavirus, afirman los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC). Visite [www.cdc.gov](http://www.cdc.gov) para consultar quienes deben usar mascarilla y cuándo según los CDC. También debe saber que los requisitos pueden variar según la empresa, la ciudad y el estado. Los CDC ofrecen estos consejos para el uso de mascarillas.



**LÁVESE LAS MANOS** antes de ponerse una mascarilla limpia.



**USE MASCARILLAS FACIALES DE TELA** con 2 o más capas de tela lavable y respirable.



**AJUSTE LAS MASCARILLAS** correctamente sobre la boca, nariz y pera.



**USE UNA MASCARILLA CON SUJETADOR PARA NARIZ**, cuando sea posible, para evitar que el aire salga por arriba.



**LLAVE LAS MASCARILLAS DE TELA** después de algunos usos breves, un uso extendido, o si se humedecen.



**NO ELIJA MASCARILLAS** que dificultan la respiración o la visión.



**NO UTILICE JUNTAS 2 MASCARILLAS DESCARTABLES.** Sin embargo, puede colocarse una máscara de tela sobre una descartable.



**NO SE TOQUE** los ojos, la nariz o la boca después de tocar la mascarilla. Lávese primero las manos.



**NO USE MASCARILLAS SUCIAS**, húmedas o mojadas.



Para ver más consejos sobre cómo lograr la máxima protección con sus mascarillas faciales, visite [www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/your-health/effective-masks.html](http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/your-health/effective-masks.html).

**¿Recibió su vacuna contra la COVID-19?**  
Revise el sitio de Internet de los CDC para ver las guías actuales sobre el uso de mascarillas y distanciamiento social.

## ¡Mantenga a sus hijos sanos!

Los CDC recomiendan que los adultos ayuden a los niños menores de 6 años con el uso del desinfectante de manos. Guarde el suyo donde no puedan verlo o alcanzarlo. Evite productos con colores brillantes y aromas atractivos. Incluso pequeñas cantidades de sanitizante para manos pueden lastimar los ojos y causar intoxicación por alcohol si un niño lo traga. Manténgase alerta cerca de los dispensadores automáticos, que suelen estar a la altura de los ojos de los niños pequeños. Si su hijo traga cualquier cantidad, llame a la línea de asistencia por intoxicación al **1-800-222-1222**.

# Proteja sus riñones controlando la diabetes

**Los riñones ayudan a mantener la salud al eliminar los productos de desecho perjudiciales de la sangre.**

Si tiene diabetes, la Asociación Americana de la Diabetes (ADA) advierte que tiene un mayor riesgo de sufrir problemas renales.

¿Por qué? Los niveles altos de azúcar en la sangre hacen que los riñones tengan que trabajar más, afirma la ADA. A medida que se desgastan, las proteínas comienzan a pasar a la orina. El cuerpo comienza entonces a retener algunos desechos, y

la presión arterial aumenta. Si bien a menudo no hay signos de enfermedad renal temprana, la Fundación Nacional del Riñón (NKF) afirma que puede tener:

- Aumento de peso.
- Hinchazón del tobillo.
- Necesidad por usar el baño más a menudo.

La ADA señala que la enfermedad renal puede llevar con el tiempo a la insuficiencia renal. Pero si se detecta la enfermedad renal a tiempo, la ADA dice que puede evitar que empeore. De acuerdo con la NKF, un análisis de sangre o de orina puede detectar los primeros signos de daño renal. Hable con su proveedor sobre cómo detectar y prevenir la enfermedad renal.

Sus prestaciones incluyen programas y servicios de prevención y control de la diabetes. Para saber más sobre el programa de control de la diabetes In Control, visite

[www.selecthealthofsc.com](http://www.selecthealthofsc.com) e ingrese *In Control* en la barra de búsqueda. Para

obtener ayuda con

la diabetes, llame



al **1-888-276-2020** (TTY **1-888-765-9586**). Seleccione las opciones para Respuesta Rápida/Administración de cuidados para hablar con un administrador de cuidados.

**¿Ya se realizó su examen médico de la vista (con dilatación)?**

Las personas con diabetes deben realizar este examen una vez al año, informan los Institutos Nacionales de la Salud. La diabetes aumenta las posibilidades de padecer problemas oculares, incluida la ceguera.

## ¿Qué pasa si no toma suficiente agua?

Si bien puede no estar entre sus prioridades, el agua es una parte fundamental de tu dieta. Por ejemplo, la Asociación Americana del Corazón (AHA) dice que beber suficiente agua ayuda al corazón a bombear la sangre con menos esfuerzo. Y los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades señalan que puedes tener un mayor riesgo de padecer cálculos renales si no toma suficiente agua.

La mayoría de los adultos debería beber entre 8 y 12 vasos de agua al día, indica el Departamento de Asuntos de los Veteranos. Es posible que necesite tomar más agua si hace ejercicio, si hace calor en afuera o si tiene diabetes o una enfermedad cardíaca, dice la AHA. Hable con su médico sobre la cantidad de agua que debe beber.



# ¿Su hijo adolescente abusa de las drogas o el alcohol?

Los adolescentes con problemas de consumo de drogas pueden tener problemas con la escuela y sus relaciones, indica el Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas (NIDA). También es posible que tengan cambios de humor con irritabilidad, ira y alteraciones en los patrones de sueño.

El NIDA también advierte que los cambios en el comportamiento, las calificaciones, la forma de vestir o los amigos pueden sugerir el inicio del abuso de alcohol o drogas. Escuche a los profesores y a los amigos de su hijo.

## Aborde la situación

No ponga excusas ni permita el consumo de drogas. Por otra parte, es importante no dejarse llevar por el pánico ante la primera señal de consumo de alcohol y drogas. Esto puede aumentar la brecha entre usted y su adolescente.

El NIDA recomienda hablar con su hijo adolescente y escuchar sus opiniones. No dejes que tus sentimientos se interpongan. Establezca

límites y remarque que la edad adulta conlleva la responsabilidad de la salud, la seguridad y el comportamiento adecuado. Por ejemplo, si su hijo adolescente tiene carné de conducir, no lo deje conducir si sospecha que abusa de sustancias.

Hable con el proveedor médico de su hijo sobre una evaluación y posiblemente la realización de un análisis de drogas.

## Otras maneras en que puede ayudar

Para ayudar a su hijo a dejar el hábito de las drogas, o evitarlo en primer lugar:

- **Busque ayuda de inmediato.** El abuso de drogas y alcohol es un problema de salud. Puede comenzar rápidamente con asesoramiento familiar para averiguar si hay algún problema de base. El proveedor de su hijo puede derivarlo a un consejero.
- **Recompense lo positivo.** Si su hijo no consume drogas o alcohol, anímelo y refuércelo positivamente. Demuestre a su hijo que respeta su buen juicio. Por ejemplo, recompensarles con más privilegios y responsabilidades.

Los problemas con las drogas y el alcohol (trastornos por consumo de sustancias) suelen ir acompañados de depresión y otros problemas de salud mental, informa el Instituto Nacional de la Salud Mental. Si su hijo está recibiendo tratamiento por una enfermedad mental, asegúrese de hacer un seguimiento con sus proveedores de salud conductual según las recomendaciones.

# Su hijo preadolescente o adolescente igual necesita vacunas de rutina

**Debido a la actual pandemia de COVID-19, es aun más importante que atienda la salud de su hijo.**

Esto incluye asegurarse de que los preadolescentes y los adolescentes reciban las inmunizaciones (vacunas) de rutina. Todos los hijos preadolescentes y adolescentes deben vacunarse contra la gripe estacional, según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC). Para vacunarse contra enfermedades graves, los CDC señalan que también necesitan estas 3 vacunas:

## 1. Meningococo

**Protege contra:** La enfermedad meningocócica, una enfermedad grave que puede provocar infecciones sanguíneas y meningitis, una infección del revestimiento del cerebro y la médula espinal.

**Quién la necesita:** Todos los niños de 11 a 12 años deben darse la vacuna MenACWY. Protege a los preadolescentes y adolescentes contra los 4 tipos de bacterias (A, C, W e Y) que causan la mayoría de

las enfermedades meningocócicas. Si su adolescente tiene 13, 14 o 15 años y no ha recibido la vacuna, no es demasiado tarde. A los 16 años, todos los adolescentes necesitan un refuerzo de MenACWY, incluidos quienes se vacunaron por primera vez entre los 13 y los 15 años.

## 2. HPV

**Protege contra:** Virus del papiloma humano (HPV), que se transmite a través del contacto de la piel. Cada año, unos 14 millones de personas, incluidos adolescentes, se infectan con el HPV, que puede provocar cáncer. Un cáncer relacionado con el VPH afecta a unos 36.000 adultos estadounidenses cada año. Según los CDC, la vacuna contra el VPH puede prevenir la mayoría de ellos.

**Quién la necesita:** Todos los niños de 11 a 12 años necesitan dos dosis de la vacuna contra el VPH con un intervalo mínimo de 5 meses. Los adolescentes que no se vacunaron por primera vez antes de los 15 años o más necesitan 3 dosis de VPH. Las

vacunas se pueden dar a partir de los 9 años. Lo mejor es vacunarse antes de exponerse al virus.

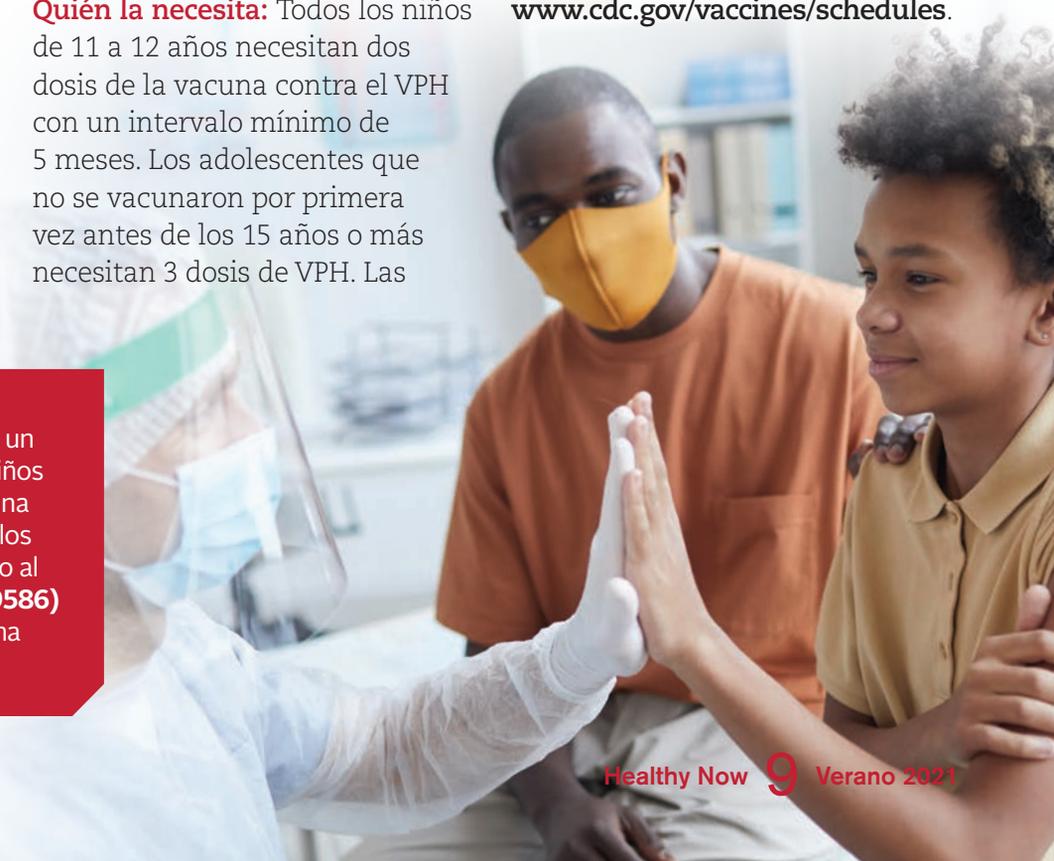
## 3. Tdap

**Protege contra:** 3 enfermedades graves: tétanos, difteria y tos ferina (pertussis).

**Quién la necesita:** Entre los 11 y los 12 años, los preadolescentes necesitan una única dosis de Tdap. Después, necesitarán una vacuna de refuerzo de Td o Tdap cada 10 años.

Su hijo adolescente puede recibir las vacunas durante una visita anual de control. También puede coordinar una consulta para una actualización de las vacunas. Para conocer los calendarios de vacunas para adolescentes y preadolescentes que puede imprimir, vaya a [www.cdc.gov/vaccines/schedules](http://www.cdc.gov/vaccines/schedules).

Las visitas de control sin costo para niños incluyen todo lo necesario para un examen físico deportivo y más. Los niños deben acudir a las visitas de control 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 obtener ayuda para coordinar una consulta.



# Cuándo su hijo necesita medicamentos diarios

**Ayudar a los niños a cumplir con los medicamentos prescritos para sus problemas de salud, como la diabetes o el asma, puede generar estrés a las familias.** Para ayudar a todos a sobrellevar la situación, tenga en cuenta estos consejos:

**Asegúrese de que usted y su hijo entiendan** por qué los medicamentos son necesarios, cuáles pueden ser sus efectos secundarios y qué hay que hacer si se omite una dosis. Comparta esta información con otras personas que pasan tiempo con su hijo.

**Hable con los niños** sobre la manera en que los medicamentos ayudan, recomiendan la Academia Americana de Médicos de Familia. Escuche cuando comparten sus problemas. Es posible que su hijo se sienta avergonzado o distinto de sus compañeros. Busquen soluciones juntos. La Academia Americana de Pediatría (AAP) afirma que el proveedor de su hijo, un consejero o un grupo de apoyo de pares también pueden ofrecer ayuda.

Use refuerzos positivos, **como elogios, calcomanías y tablas de**

**recompensas, recomienda la AAP.**

Para los adolescentes, la Fundación para la Epilepsia dice que cosas como el deseo de conducir pueden motivarles a tomar sus medicamentos. Recuérdeles que puede ser necesario un informe positivo de su proveedor de atención médica para obtener la licencia. Eso incluye tomar sus medicamentos según lo indicado.

**Empodere a su hijo.** Utiliza juegos de roles para preparar a sus hijos con las preguntas que pueden recibir de sus compañeros, recomienda la Asociación Americana de Psicología. Pregunte a su hijo, "Si tus amigos te preguntan por qué tomas medicamentos, ¿qué les dirás?" Hable de eso y practique respuestas apropiadas. Ponga a sus hijos adolescentes a cargo de la administración de sus medicamentos poco a poco, dice la AAP. Pero siga incentivando comportamientos saludables.

**Prepare para la escuela.** Antes de que su hijo vuelva, explique sus necesidades médicas a las personas clave de la escuela.

## ¿Su hijo utiliza medicamentos de rescate?

El personal de la escuela debe tener acceso a los medicamentos de su hijo y saber cómo dárselos. La AAP advierte que los niños no deben llevar sus propios medicamentos a la escuela, a menos que su proveedor y la escuela acuerden en que es necesario para un acceso rápido al medicamento de emergencia.

Si su hijo necesita mantener medicamentos en el archivo de la enfermera de la escuela, First Choice cubrirá el costo de esos artículos. Esto incluye inhaladores de albuterol, EpiPens e insumos para la diabetes, como la insulina. Se aplican limitaciones. Llame a Servicios al Miembro para obtener más información.

Asegúrese de entender las políticas de medicamentos de su escuela. ¿Tomar medicamentos en la escuela es un problema? La AAP sugiere trabajar con el proveedor para ver si hay una rutina segura que permita a su hijo tomarlos en casa.

### Conozca nuestros programas de administración de cuidados

para el asma, la diabetes y otras enfermedades en [www.selecthealthofsc.com](http://www.selecthealthofsc.com). Haga clic en **Members** (Miembros), luego en **Staying Healthy** (Mantenerse saludable) y después en **Care Management** (Administración de cuidados) bajo **Programs and Services** (Programas y servicios).

# ¿Su familia está preparada para un desastre natural?

**Prepararse para una emergencia puede significar la diferencia entre hacer frente a una catástrofe o ser víctima de ella.**

Elabore un plan familiar para que todos sepan exactamente qué hacer en caso de incendio, inundación, tomado, huracán, terremoto u otro evento. Sepa dónde ir, qué llevar y cómo ponerse en contacto.

**Su plan debe incluir lo siguiente:**

- Una ruta de evacuación a un refugio de emergencia.
- Puntos de encuentro tanto fuera de su casa como fuera de su vecindario.
- Información de contacto de un amigo fuera de la ciudad que pueda ayudar a reunir familiares separados.

- Pasos para atender a las personas mayores o con necesidades especiales.
- Cuidado de mascotas.

Familiarícese también con los planes de emergencia del trabajo, la escuela y otros lugares donde su familia pasa el tiempo.

**También deberá reunir insumos.** Incluya una provisión de agua para 3 días, alimentos no perecederos y medicamentos recetados y sin receta que pueda necesitar. Guárdelos en un balde o recipiente de plástico en un lugar de fácil acceso. Coloque también una linterna y pilas, un botiquín de primeros auxilios, una radio a pilas y toallitas húmedas y otros artículos de higiene.



## ¿Necesita un intérprete?

Si su idioma principal no es el inglés, First Choice cuenta con intérpretes por teléfono para ayudarle con los servicios de atención médica en cualquier momento y lugar. Contamos con intérpretes disponibles para más de 200 idiomas. También dispone de nuestros intérpretes para la consulta con su proveedor. Este servicio se ofrece sin costo para usted o su proveedor. Llame a Servicios al Miembro al **1-888-276-2020**. También puede llamar a la línea de enfermería de First Choice al **1-800-304-5436** para consultas de salud, las 24 horas del día. El personal también puede ponerlo en contacto con un intérprete.

**Spanish:** Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al **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**).

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

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

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](http://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](http://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**.

[www.selecthealthofsc.com](http://www.selecthealthofsc.com)

© 2021. Articles in this newsletter are written by professional journalists or physicians who strive to present reliable, up-to-date health information. But no publication can replace the advice of medical professionals, and readers are cautioned to seek such help. Models used for illustrative purposes only. Developed by Krames 5526MS

## Batido de mantequilla de maní, banana y avena

### Ingredientes

2 bananas maduras  
1 taza de leche desnatada  
1 taza de vainilla descremada  
Yogur griego  
1 taza de avena  
¼ de taza de mantequilla de maní  
1 cucharadita de canela  
2 o 3 cucharadas grandes de hielo

### Instrucciones

Coloque todos los ingredientes en una licuadora de alta velocidad y hágalos puré hasta que estén suaves. Para un batido más espeso, añada más hielo.

### Información nutricional

Equivale a 4 porciones.  
Cada porción tiene aproximadamente 294 calorías, 42.2 g de carbohidratos, 10.9 g de proteína, 10.9 g de grasas (2.4 g de grasas saturadas), 3 mg de colesterol, 141 mg de sodio y 5.6 g de fibra.

Fuente: Brooke A. Brittain, M.S., R.D., L.D., C.H.E.S., C.L.C., SNAP-Ed Program Coordinator, S.C. Department of Health and Environmental Control.

¡Mire demostraciones de esta y otras recetas en nuestro canal de YouTube de First Choice by Select Health!  
[www.youtube.com/firstchoicebyselecthealth](http://www.youtube.com/firstchoicebyselecthealth)



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



First Choice by Select Health

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

**FirstChoice**  
by Select Health of South Carolina  
Your Hometown Health Plan

Healthy Connections 