

FirstChoiceSM
by Select Health of South Carolina
Your Hometown Health Plan

Healthy Connections 

 **FIRST CHOICE:**
Fiable y verdadero,
¡hora de renovar!

Healthy NOW

VERANO 2022

www.selecthealthofsc.com

Cómo cuidar su
salud, de los pies
a la cabeza

Conozca más
sobre sus
beneficios y
servicios

Cómo renovar
sus beneficios
de Healthy
Connections
Vea la página 2

 @firstchoicebyselecthealth

 @firstchoicebyselecthealth

 First Choice by Select Health

Información importante sobre sus beneficios de First Choice y Healthy Connections



FIRST CHOICE:
Fiable y verdadero,
¡hora de renovar!

Si todavía es elegible, el proceso de **revisión anual** para renovar sus beneficios de Healthy Connections se reanudará al finalizar la emergencia sanitaria pública de la COVID-19. Queremos que siga recibiendo los beneficios adicionales que ya tiene con First Choice by Select Health of South Carolina. ¡Prepárese!



Actualice su dirección y número de teléfono ahora.

Asegúrese de que tanto **Healthy Connections** como **First Choice** puedan comunicarse con

usted para darle información importante sobre sus beneficios. Actualice su información de contacto llamando a:

- Healthy Connections al **1-888-549-0820** y
- First Choice al **1-888-276-2020** (TTY **1-888-765-9586**).



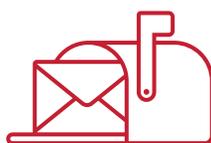
Esté atento. Si recibe un formulario de revisión anual de parte de Healthy Connections, complételo y

regréselo dentro de los primeros 30 días calendario después de la fecha que figura en el formulario.

- Si regresa su formulario a tiempo y todavía es elegible para Healthy Connections,

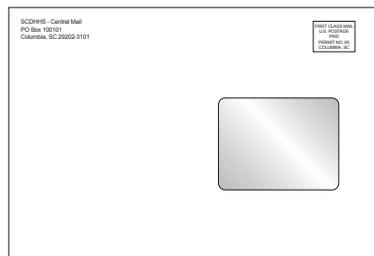
puede continuar disfrutando de los beneficios de su plan de First Choice sin interrupción.

- Si regresa el formulario tarde, es posible que pierda temporalmente sus beneficios o que lo pongan en otro plan de salud, pero puede recuperar su cobertura de Healthy Connections si sigue siendo elegible. También puede optar por regresar a First Choice si eso sucede.



Regrese el formulario de revisión anual a Healthy Connections

a través del correo electrónico **8888201204@fax.scdhhs.gov**. O envíelo por correo a: SCDHHS — Central Mail, P.O. Box 100101, Columbia, SC 29202-3101.



¡Podemos ayudarlo!

Queremos ayudar a nuestros miembros de First Choice con su **revisión anual de elegibilidad**. Si tiene **preguntas o necesita ayuda después de recibir el formulario de revisión anual:**

- Visite nuestro sitio web en **www.selecthealthofsc.com/renew** para obtener más detalles.
- Llame a Servicios al Miembro de First Choice al **1-888-276-2020**.
- Visite el sitio web del Departamento de Salud y Servicios Humanos de South Carolina en **www.scdhhs.gov**.
- Llame al Centro de Servicios al Miembro de Healthy Connections South Carolina al **1-888-549-0820**.

Si necesita un formulario de revisión anual de reemplazo:

- Llame a Servicios al Miembro de First Choice al **1-888-276-2020** (TTY **1-888-765-9586**). Podemos enviarle un sobre prepagado con la dirección impresa para que regrese el formulario a Healthy Connections.
- Descargue el formulario en **www.scdhhs.gov/sites/default/files/WKR002.pdf**.

Nota: El plan de salud que escoja no condicionará su elegibilidad para Healthy Connections.

Actualice su información de contacto hoy

Esto servirá para asegurar que no se pierda ninguna información importante de su plan de salud. Puede actualizar su dirección y número de teléfono a través de nuestra aplicación móvil o del Portal del Miembro en línea. Para acceder al Portal del Miembro, visite **www.selecthealthofsc.com**. Después de hacerlo, llame a Healthy Connections al **1-888-549-0820** para comunicar la información actualizada.

Conozca más sobre sus beneficios y servicios

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

El sitio web de First Choice que se describe a continuación, www.selecthealthofsc.com, contiene recursos importantes sobre sus beneficios y servicios de salud.

El portal de miembro. Aquí puede ver sus beneficios médicos y farmacéuticos, además de información de salud. Usted tiene acceso a su historial de atención médica reciente mientras ha sido miembro de First Choice. También puede:

- 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 el enlace **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 lingüísticos. Estos servicios se brindan sin costo alguno.
- Cómo elegir un PCP y encontrar proveedores en nuestra red.
- Cuándo acceder a servicios de emergencia 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 que lo ingresen en un 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 el mundo de la medicina y hay nuevos tratamientos disponibles.
- Otros beneficios y servicios para ayudarlo a tener éxito en sus decisiones de salud.

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

Al usar el directorio de proveedores, puede buscar un proveedor médico de First Choice, un proveedor de salud conductual o un hospital por nombre, código postal o condado. Puede ver su especialidad, idiomas usados, género, horarios de atención y accesibilidad para sillas de rueda.

Montos de copagos para adultos.

Vea la Guía de referencias de copagos.

Actualizaciones sobre medicamentos.

Puede encontrar actualizaciones sobre 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 medicamentos retirados del mercado 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 sobre cómo:

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

Preguntas frecuentes y avisos de urgencia.

Puede obtener información sobre 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 web para ver los avisos sobre cualquier cambio temporal en los beneficios relacionados con emergencias de salud pública, como la pandemia de la COVID-19 o condiciones climáticas extremas, como huracanes.

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

SERVICIOS AL MIEMBRO

PERMÍTANOS SER LE DE UTILIDAD. ESTAMOS PARA ASISTIRLE.

Podemos ayudarle a **PROGRAMAR** una visita médica.

Podemos responder **PREGUNTAS SOBRE SUS BENEFICIOS MÉDICOS.**

INFÓRMENOS si le hacen esperar más de **45 minutos** desde la hora de su cita médica.

Podemos ayudarle a **OBTENER SUS MEDICAMENTOS CUBIERTOS.** Llame a Servicios al Miembro para obtener ayuda antes de retirarse de la farmacia.

Podemos ayudarle a **ORGANIZAR UN TRANSPORTE** para trasladarse desde y hacia el consultorio médico o para buscar su medicamento cubierto de una farmacia.



SERVICIOS AL MIEMBRO: 1-888-276-2020 (TTY 1-888-765-9586)

LÍNEA DE ENFERMERÍA LAS 24 HORAS: 1-800-304-5436

Consulte su Manual del Miembro en **www.selecthealthofsc.com** para obtener información completa y detallada.

RECETAS MÉDICAS

Por lo general, **NO HAY UN LÍMITE MENSUAL** a la cantidad de recetas médicas que puede obtener (algunos medicamentos tienen limitaciones).

Algunos medicamentos requieren una **autorización previa.** Su proveedor presentará esta solicitud.

Pídale a su proveedor que **verifique el listado de medicamentos preferidos** en nuestro sitio de Internet para ver si se necesita una autorización previa.

En el caso de los medicamentos que necesitan una autorización previa, usted **puede obtener un suministro temporal de 72 horas** de su farmacia mientras la solicitud está pendiente.* La decisión para obtener una autorización previa para un medicamento puede demorar hasta **24 horas.**

*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.



Actualizaciones sobre los medicamentos

Visite **www.selecthealthofsc.com** para obtener la información farmacéutica más actualizada.



¿Sabía que la rehabilitación cardíaca es un beneficio cubierto?

Pídale a su proveedor más información al respecto

La rehabilitación cardíaca puede ayudar más que a su corazón

Los CDC recalcan que la rehabilitación cardíaca es una parte importante del proceso de sanación tras un infarto. Estos programas pueden ayudarlo a vivir más, evitar problemas cardíacos en el futuro y más. Por ejemplo, pueden ayudar a:

- Reducir la depresión y la ansiedad.
- Mejorar su capacidad para ejercitarse.
- Regresar a sus actividades cotidianas.



Los programas no son solo para las personas que hayan sufrido un infarto. La rehabilitación cardíaca también puede ayudar a las personas con insuficiencia cardíaca o angina estable grave, o que se hayan sometido a una revascularización quirúrgica o una angioplastia.

Cómo prepararse para las tormentas

La madre naturaleza siempre ha sido omnipotente. Pero ahora más que nunca, resulta difícil de predecir. A medida que las temperaturas aumentan en todo el planeta, la Agencia de Protección Ambiental (EPA) indica que se pueden esperar más acontecimientos climáticos extremos en el futuro. Es importante prepararse para cualquier tipo de tormenta que pueda presentarse.

Tenga un kit de emergencia Los miembros de First Choice pueden **solicitar, sin costo alguno, un kit personal de seguridad para emergencias.** El kit contiene los siguientes artículos:

- Linterna portátil.
- Dos ponchos de emergencia.
- Desinfectante de manos.
- Kit de primeros auxilios.

La Agencia Federal para el Manejo de Emergencias (FEMA) recomienda tener también agua, alimentos no perecederos, un abrelatas y una radio de baterías en un contenedor de plástico hermético. También puede necesitar otros suministros, como alimentos para mascotas o fórmula para bebé, dependiendo de su situación. Vea la lista completa de recomendaciones en www.ready.gov/kit.

Elabore un plan

Si vive en un área propensa a los huracanes, elabore un plan de emergencia. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) recomiendan que se haga las siguientes preguntas:

- ¿Conozco la ubicación del refugio más cercano y todas las rutas para llegar?
- ¿Qué haré con mis mascotas?

- ¿Tengo una lista de las cosas que tengo que hacer antes de evacuar?

Los CDC recomiendan que esta lista incluya cosas como desconectar los electrodomésticos, desconectar la electricidad y quitar de su patio aquellas cosas que podrían causarle daño a su casa. También es posible que deba cubrir las ventanas y las puertas con madera contrachapada o persianas contra tormentas. Asegúrese de tener lleno el tanque de su automóvil si hay una alerta de huracán. Para ver más información sobre los refugios locales, cómo hacer un plan de emergencia y las zonas de evacuación en caso de huracanes, visite el sitio web de la División de Manejo de Emergencias de South Carolina en www.scmd.org.

**A pedido, límite de 1 kit por hogar, de por vida.*

Comuníquese mejor durante una emergencia

Consumer Reports recomienda estos pasos para prepararse ahora contra los huracanes o las inundaciones:

- Haga que su familia revise los contactos en sus teléfonos celulares. Deben asegurarse de que la información de todas las personas importantes sea correcta y esté completa.
- Anote en una hoja sus contactos importantes también. La lista debería incluir a alguien que esté fuera de su área. Entréguele una copia a cada miembro de su familia.

Durante una crisis, mantenga 1 dispositivo encendido a la vez para ahorrar energía. Tenga en cuenta que es más probable que funcionen los mensajes de texto que las llamadas. Para ver más recursos de planificación, visite www.getagameplan.org.



Controle completamente de su diabetes



La diabetes afecta a casi todo su cuerpo, advierte el Instituto Nacional para la Diabetes y las Enfermedades Digestivas y Renales (NIDDK). Si no se controla, la diabetes podría ocasionar una gran cantidad de problemas.

Para ayudar a evitar o desacelerar estos problemas, siga su plan de dieta y ejercicio y tome los medicamentos como se lo indiquen. El NIDDK sugiere que también hable con su proveedor médico sobre los siguientes exámenes y pruebas:

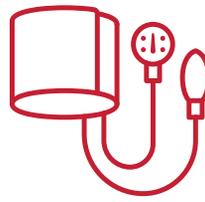
- **Análisis de hemoglobina glicosilada.**

Este análisis muestra sus niveles de glucemia promedio en los últimos 3 meses. Una meta típica para muchas personas con diabetes es menos del 7%.



- **Control de la presión arterial.**

La diabetes aumenta el riesgo de sufrir de hipertensión y enfermedades cardíacas.



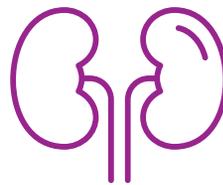
- **Análisis de colesterol.**

La diabetes aumenta el riesgo de sufrir infartos, derrames cerebrales y problemas circulatorios.



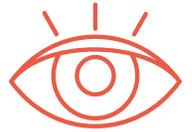
- **Análisis de orina y de la función renal.**

La diabetes puede afectar al funcionamiento de los riñones.



- **Examen de pupila dilatada.**

Es la única manera de detectar las señales tempranas de algunos problemas oculares. Con el tiempo, la hiperglucemia puede producir enfermedades en el ojo que pueden afectar a su vista.



- **Chequeo dental.**

La diabetes puede producir periodontitis y la pérdida de pizas dentales.



¿Está bajo control?

Los miembros de First Choice con diabetes pueden unirse al programa "In Control" para ayudarlos a controlar su afección. Para unirse al programa, visite el portal del miembro hoy. O llame al **1-888-276-2020 (TTY 1-888-765-9586)**. Seleccione la opción de Rapid Response/Care Management (Respuesta rápida/Administración de cuidados).

Tome medidas para proteger sus riñones

Gracias a los filtros de café, podemos disfrutar de una taza de infusión matutina sin residuos.

Sus riñones funcionan prácticamente de la misma manera al colar los desechos de su sangre.

La diabetes pone en riesgo a sus riñones. El NIDDK señala que el 30% de los adultos diabéticos padecen de enfermedad renal crónica. Pero usted puede detectar el problema y actuar con anticipación.

La diabetes puede causar estragos

Los riñones son 2 órganos en forma de frijoles que están justo debajo de su caja torácica. Millones de vasos sanguíneos diminutos en el interior filtran su sangre. Los restos van hacia la orina para salir del cuerpo. Si tiene diabetes, la hiperglucemia daña estos vasos sanguíneos, advierte el NIDDK. El daño evita que los riñones lleven a cabo su importante labor. Este problema empeora con el tiempo.

En algún punto, puede que sus riñones dejen de funcionar. A esto se le llama insuficiencia renal. Es posible que necesite un trasplante de riñón o tratamientos regulares para filtrar la sangre (diálisis). La insuficiencia renal también puede aumentar su riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares y otros problemas de salud.

Conozca las señales

A menudo, las enfermedades renales no muestran síntomas al principio. Una vez que empeora, puede causar:

- Inflamación en las piernas, los pies y los tobillos.
- Problemas para dormir.
- Problemas para concentrarse.
- Náuseas y vómitos.

Evite problemas

El tratamiento temprano puede ayudar a evitar daños a largo plazo. Hable con su proveedor

médico sobre los análisis de sangre y orina para detectar las enfermedades renales. **Si tiene diabetes tipo 2 o ha tenido diabetes tipo 1 durante más de 5 años, debería hacerse exámenes para detectar posibles enfermedades renales cada año.**

Estos hábitos saludables también pueden ayudarlo a mantener bien:

- Controlar sus niveles de glucemia.
- Controlar su presión arterial. Consumir menos sal. Seguir las demás instrucciones de su proveedor.
- Tomar los medicamentos que su proveedor le recete según sus indicaciones.
- Hacer ejercicio físico regularmente. Debería hacer al menos 150 minutos (2 horas y 30 minutos) de actividad aeróbica de intensidad moderada a la semana. Puede hacer tantas sesiones cortas como necesite.



Alternativas saludables

Los alimentos preenvasados, como los cereales dulces o los nuggets de pollo, a veces son buenos. Pero no tienen todo lo que un niño necesita para sentirse bien y crecer sano. También pueden contener muchas calorías y sal, azúcar y grasas añadidas.

Los Institutos Nacionales de la Salud (NIH) recomiendan una dieta saludable basada en vegetales, frutas y otros alimentos integrales. Esto puede ayudar a prevenir la diabetes, las enfermedades cardíacas y otras afecciones médicas en el futuro. Si su hijo ya tiene diabetes, escoger mejores alimentos puede ayudar a controlar su enfermedad.

Estas son algunas maneras de reemplazar algunos alimentos comunes:

En lugar de: Cereal azucarado Sirva: Cereal integral

Revise las etiquetas de los envases. Busque opciones con al menos 2 gramos de fibra y menos de 10 gramos de azúcar por porción. Elija aquellos que contengan palabras como “grano entero” o “integral” en la lista de ingredientes. Los granos enteros contienen partes de la planta que mantienen a los niños sanos. Esto incluye la fibra, que protege sus corazones y ayuda con la digestión. Agregue dulzor son frutas como la banana o el durazno.



En lugar de: Gaseosa, bebidas deportivas, bebidas energéticas y jugo Sirva: Agua

Las bebidas azucaradas contienen mucha más azúcar que la que los niños necesitan en un día. Los CDC advierten que estas bebidas se han relacionado con las caries, la diabetes tipo 2 y otros problemas de salud. Incluso el jugo contiene muchas calorías sin la fibra saludable que los niños obtienen de la fruta entera.

El agua ayuda a que la sangre fluya y las articulaciones se muevan. Para añadir sabor, use limón o menta.



En lugar de: Nuggets de pollo o hamburguesas Sirva: Frijoles

Los cuerpos en crecimiento necesitan proteína para crecer más y ponerse más fuertes. Pero no es necesario que esta proteína venga de productos cárnicos, sobre todo de aquellos procesados o fritos. Los frijoles tienen abundante proteína, así como hierro, fibra y potasio. Se puede hacer hamburguesas con ellos para reemplazar la carne en otros platos. Solo añada ¼ de taza de frijoles por cada onza de carne que usaría.



Tortillas con banana y mantequilla de maní



Vea una demostración de esta receta en www.youtube.com/firstchoicebyselecthealth.

Ingredientes

- 3 bananas maduras
- 3 cucharadas de mantequilla de maní cremosa
- 1½ cucharadita de miel
- ¼ de cucharadita de canela molida
- 4 tortillas de harina integral (8 pulgadas)
- Aerosol de cocina antiadherente

Instrucciones

Pele y corte las bananas en rueditas de aproximadamente ¼ de pulgada de grosor. En un bol pequeño, mezcle la mantequilla de maní, la miel y la canela.

Ponga las tortillas en una superficie plana y estírelas. Unte aproximadamente 1 cucharada de la mezcla de mantequilla de maní sobre 1 mitad de cada tortilla.

Divida las rodajas de banana entre las tortillas de manera uniforme. Póngalas en una sola capa sobre la mezcla de mantequilla de maní. Doble cada tortilla por la mitad.

En una sartén grande, rocíe aerosol de cocina antiadherente. Caliente a fuego medio alto. Coloque las tortillas dobladas sobre la sartén. Cocina durante 1-2 minutos de cada lado o hasta que estén doradas.

Información nutricional

Rinde 4 porciones. Cada porción (1 tortilla) tiene aproximadamente 290 calorías, 8 g de grasas totales (1.5 g de grasas saturadas, 0 g de grasas trans), 0 mg de colesterol, 340 mg de sodio, 50 g de carbohidratos totales, 16 g de fibra, 17 g de azúcar total, 8 g de proteína.

Fuente: *Cooking Matters®*, *Share Our Strength*.

¿Cuándo fue la última visita de rutina de su hijo?

Tener una visita de rutina una vez al año puede ayudar a su hijo a mantenerse al día con sus vacunas de rutina y otros cuidados. Para ver los programas de vacunación de los niños desde su nacimiento hasta los 18 años, visite www.cdc.gov/vaccines/schedules. Para programar una visita de rutina, llame a la oficina de su proveedor. Si necesita ayuda, llame a Servicios al Miembro de First Choice al **1-888-276-2020 (TTY 1-888-765-9586)**.



¿A su hijo le da miedo vacunarse?

A muchos niños les dan miedo las agujas. Y a veces esto puede causar más malestar que la vacuna en sí. Para ayudar a su hijo, pruebe estos consejos de la Academia Estadounidense de Pediatría (AAP):

- **Explique lo que está por suceder.** Dígame que la vacuna dolerá un poco, pero que solo será por un momento.
- **Hágale saber que usted lo entiende.** En lugar de decirle que no es la gran cosa, podría decirle algo como “Sé que no es divertido. Lo entiendo. Hagamos un plan para que estés lo más cómodo posible”.
- **Consuele a su hijo.** Manténgase calmado y animado. Use palabras tranquilizantes con una voz suave para calmarlo, incluso si su bebé no entiende palabras todavía. Es posible que su hijo quiera sentarse en su regazo.
- **Distraiga a su hijo con un juguete apropiado para su edad.** Por ejemplo, lleve un sonajero para un bebé. Tenga a la mano un videojuego para un niño más grande. Siga usando el juguete un poco después de la inyección.

¿Mis hijos pueden recibir la vacuna contra la COVID-19?

Sí, sí pueden. La Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) de EE. UU. autorizó el uso de emergencia de la vacuna Pfizer para los niños de 5 a 15 años. La FDA también aprobó completamente la vacuna de Pfizer para las personas a partir de los 16 años de edad. Esto significa que la mayoría de las personas a partir de los 5 años pueden recibir 1 de las vacunas contra la COVID-19. Los jóvenes a partir de los 12 años también pueden recibir la vacuna de refuerzo de forma gratuita.

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) indican que la vacuna contra la COVID-19 es una herramienta importante para ayudar a detener la pandemia. Las pautas respecto a las vacunas pueden seguir cambiando. Si tiene preguntas, comuníquese con su proveedor médico o farmacéutico. También puede:

- Visitar el sitio web de los CDC en www.cdc.gov.
- Visitar el sitio web del SCDHEC en <https://scdhec.gov/covid19/covid-19-vaccine>.
- Llamar al SCDHEC al **1-866-365-8110**.

¿Necesita ayuda para obtener una cita para recibir la vacuna contra la COVID-19 o la dosis de refuerzo? Llame a Servicios al Miembro de First Choice al **1-888-276-2020 (TTY 1-888-765-9586)**.



6 cosas que hacer cuando se entera de que está embarazada

La Oficina para la Salud de la Mujer recomienda que tome las siguientes medidas después de que se entere de que está embarazada:

1 Programe una visita prenatal.

Trate de que sea en las etapas iniciales de su primer trimestre (semanas 1–13). Esta visita de control y las demás visitas prenatales regulares con su proveedor médico pueden ayudar a reducir los riesgos de salud tanto para usted como para su bebé. Su proveedor puede aconsejarla y debería hacerle exámenes.

2 Revise cualquier medicamento que tome.

Algunos medicamentos bajo

receta o de venta libre, y productos herbarios pueden hacerle daño al feto. Hable con su proveedor antes de dejar de tomar cualquier medicamento.

3 Evite el alcohol, las drogas y el tabaco.

Si necesita ayuda, hable con su proveedor. Para el tabaco, puede llamar al **1-800-QUITNOW (1-800-784-8669)** para hablar con un coach certificado. También debe evitar el humo pasivo.

4 Esté pendiente de su dieta.

Necesita más hierro, calcio y ácido fólico ahora. Hable con su proveedor sobre las vitaminas prenatales, los alimentos

saludables y qué alimentos limitar o evitar. Pregunte por la cafeína.

5 Manténgase activa.

Consulte con su proveedor primero. El ejercicio físico es bueno para su bienestar y salud. Ayuda a preparar su cuerpo para el parto. También puede recuperarse más rápido.

6 Cuide sus dientes.

Vea a un dentista si no se ha hecho controles con regularidad. Ciertos problemas de encías en el embarazo pueden causar que el bebé nazca antes o que nazca muy pequeño, advierte la Academia de Periodoncia de Estados Unidos.

Cuidado de la mamá

First Choice tiene beneficios adicionales para apoyar a las mujeres embarazadas y a las nuevas mamás. Visite www.selecthealthofsc.com. Haga clic en **Learn about our Extra Benefits (Consulte nuestros beneficios adicionales)** para más información sobre:

- Fiestas de bienvenida para bebés con asientos para automóvil, bolsas de pañales y más.*
- Comidas a domicilio para las nuevas mamás.**
- Extractor de leche materna para nuevas mamás y futuras mamás.**

*Para las miembros que califiquen, hasta agotar la existencia. **Aplican ciertas condiciones, consulte el sitio web.



Cuando la melancolía posparto perdura

La mayoría de las mujeres padecen de melancolía a los pocos días de dar a luz. Esta sensación a menudo dura entre 3 y 5 días, señala la Oficina para la Salud de la Mujer (OWH). Si dura más de 2 semanas, puede tratarse de una afección más grave conocida como depresión posparto (PPD). Las madres nuevas pueden desarrollar PPD durante el embarazo o hasta un año después del parto. La OWH indica que las señales de la PPD incluyen:

- Llorar más a menudo o sin razón aparente.
- Perder el interés o no encontrar placer en actividades que por lo general son placenteras.
- Comer poco o mucho.
- Sentirse malhumorada, irritable, inquieta o enojada.
- No tener energía o motivación.
- Dormir de más o no poder dormir.
- No tener interés por el bebé.
- Dudar constantemente de la capacidad propia para cuidar del bebé.
- Tener problemas para concentrarse o tomar decisiones.
- Sentirse inútil, desesperanzada o culpable.
- Pensar en autolesionarse o hacerle daño al bebé.

Hable con su proveedor médico si presenta alguno de estos síntomas. La PPD puede dificultarle terminar el día y cuidar de su bebé. La OWH dice que, de no tratarse, la PPD puede afectar al desarrollo del bebé.

¿Necesita un intérprete?

Si su idioma principal no es el inglés, First Choice cuenta con intérpretes por teléfono para ayudarlo 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 **1-800-304-5463** 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. 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**.

www.selecthealthofsc.com

© 2022. 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 Krames 5526MS.

¡Reciba ayuda con su GED!

First Choice by Select Health of South Carolina ofrece un programa GED para ayudar a nuestros miembros elegibles con sus objetivos de aprendizaje. No hay costos para los miembros que cumplan con los requisitos.

Mission GED (desarrollo educativo general) ayuda con el costo del examen de GED (hasta \$150 en aranceles de pruebas) y 1 repetición, si es necesaria. **Usted es elegible para participar si cumple con estos requisitos:**

- Es miembro de First Choice al momento de la inscripción en el programa GED.
- Tiene 19 años o más.
- Actualmente no tiene un diploma de secundario o GED.

Para registrarse, complete la solicitud en línea disponible en www.selecthealthofsc.com, debajo de la pestaña **Community (Comunidad)**. Siga las instrucciones del formulario. Para averiguar más u obtener ayuda con la solicitud, llame a Servicios al Miembro al **1-888-276-2020 (TTY 1-888-765-9586)** o envíe un correo electrónico a ged@selecthealthofsc.com.



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

FirstChoiceSM
by Select Health of South Carolina
Your Hometown Health Plan

Healthy Connections 