



FIRST CHOICE:
Probado y comprobado.
¡Es hora de renovar!

Healthy NOW

2026 EDICIÓN 2

www.selecthealthofsc.com/es/member

**Maneras
saludables de
reiniciar su rutina**



First Choice
4900 O'Hear Ave., Suite 104
North Charleston, SC 29405



Servicio de Atención para
Miembros de First Choice
P.O. Box 40849
Charleston, SC 29423



@firstchoicebyselecthealth



@firstchoicebyselecthealth



First Choice de Select Health

Sepa dónde
ir para recibir
atención médica
Ver página 3

Acceda a la versión digital de Healthy Now haciendo clic en los links en:
www.selecthealthofsc.com/es/member/info-for-you/newsletter

El uso diario de medicamentos ayuda a prevenir ataques de asma

Muchas personas con asma necesitan tomar medicamentos de control todos los días. La Asociación Americana del Pulmón (American Lung Association, ALA) describe que las personas asmáticas presentan hinchazón en las vías respiratorias de sus pulmones. Los medicamentos de control reducen la hinchazón y ayudan a prevenir ataques de asma.

Evite emergencias

El asma es común en Carolina del Sur y puede derivar en una visita a la sala de emergencias si no se controla bien. Muchos adultos y niños con asma van a la sala de emergencias cada año por problemas para respirar que con frecuencia pueden prevenirse. Afortunadamente, puede tomar

las siguientes medidas para mantenerse saludable:

- Tome los medicamentos para el asma exactamente como le indique el médico, incluso si se siente bien.
- Conozca sus desencadenantes, como el humo, el polen, el polvo, o las enfermedades. Intente evitarlos.
- Colabore con el médico a fin de crear un plan de acción para controlar el asma para saber qué hacer si empiezan a manifestarse los síntomas.
- Si comienza a tener problemas para respirar, use su inhalador de alivio rápido de inmediato. Llame al médico si los síntomas no mejoran.

Controlar el asma todos los días puede ayudar tanto a niños como a

adultos a respirar mejor, tener menos faltas en el trabajo o la escuela y evitar visitas a la sala de emergencias.

Busque apoyo adicional

First Choice ofrece el programa Breathe Easy sin costo para los miembros con asma. Para obtener más información, visite www.selectthehealthofsc.com/es/member/benefits/breathe-easy.

Respirar mejor es un trabajo en equipo

Fumar o vapear no son buenos para la salud de nadie. Si tiene asma, la ALA advierte que eso puede afectar su salud de las siguientes maneras:

- Provocar ataques de asma más graves y más frecuentes.
- Hacer que sus medicamentos para el asma no funcionen tan bien como deberían.
- Dificultar la respiración durante la actividad física.

Incluso el tabaquismo pasivo o los residuos en superficies pueden empeorar el asma. Para obtener más información para que usted o su hijo adolescente dejen de fumar, visite www.smokefree.gov o llame a la línea de ayuda para dejar el tabaco de Carolina del Sur al **1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)**.

Sepa dónde ir para recibir atención médica

Use esta información como guía. Sus necesidades individuales de cuidado pueden variar.

MÉDICO DE ATENCIÓN PRIMARIA (PCP) Rutina, cuidados no urgentes.

Algunos ejemplos son los siguientes:

- Examen físico anual.
- Exámenes.
- Control del empeoramiento de síntomas de su EPOC, insuficiencia cardíaca congestiva o diabetes.
- Fiebre de 100.4 °F (38 °C) sin síntomas graves.
- Vacunas de rutina.
- Enfermedad leve o lesión.
- Atención prenatal.
- Consultas de rutina.

El médico de atención primaria (PCP, por su sigla en inglés) también puede ofrecerle visitas de **TELESALUD**.

Algunos ejemplos son los siguientes:

- Alergias o problemas de los senos paranasales.
- Estreñimiento o diarrea.
- Síntomas de resfriado o gripe.
- Dolor de oído.
- Conjuntivitis.
- Sarpullidos.
- Dificultad respiratoria.
- Dolor de estómago.
- Infección de las vías urinarias.

ATENCIÓN DE URGENCIAS Atención rápida cuando no es una emergencia.

Algunos ejemplos son los siguientes:

- Dolor de garganta.
- Fiebre de 100.4 °F (38 °C) o superior durante 24 horas.
- Gripe o resfriado.
- Dolor de oído.
- Cortes y quemaduras leves.
- Sarpullidos.
- Esguinces.
- Vómitos o diarrea.

¿No sabe a dónde ir?

Llame al PCP para que lo ayude a decidir. Si no puede contactar al PCP, llame a la Línea de Enfermería disponible las 24 horas, los 7 días de la semana: **1-800-304-5436**.

ATENCIÓN EN SALA DE EMERGENCIAS Cuando necesita ayuda médica urgente.

Algunos ejemplos son los siguientes:

- Sangrado que no se detiene.
- Fracturas.
- Dolor de pecho o sensación de opresión en el pecho.
- Falta de aire o dificultad para respirar.
- Atragantamiento.
- Sobredosis de drogas.
- Lesión en la cabeza, el cuello o la columna vertebral.
- Fiebre en bebés menores de 3 meses: temperatura rectal de 100.4 °F (38 °C) o superior.
- Fiebre en bebés de 3 a 6 meses: temperatura rectal de 102 °F (38.9 °C) o superior.
- Fiebre en bebés mayores de 6 meses: 103 °F (39.4 °C) o superior.
- Intoxicación.
- Convulsiones.
- Sangrado o cortes graves.
- Mareos intensos.
- Cualquier accidente grave.

Recordatorio:

Asegúrese de realizar un seguimiento con el PCP y el proveedor de salud mental según las instrucciones al alta.

LLAME AL 911 SI TIENE UNA EMERGENCIA.

LLAME AL 988 SI TIENE UNA EMERGENCIA DE SALUD MENTAL O ESTÁ PENSANDO EN LASTIMARSE.



Su First Choice: ¡Más ayuda para que logre y mantenga una buena salud!

Como miembro de la atención administrada de First ChoiceSM de Medicaid, usted se queda con sus beneficios estándares de Healthy Connections y consigue otros **sin costo alguno!**

Kits de higiene

Se proporcionan sin costo a los miembros de First Choice que califican:

- **NUEVOS Kits de higiene** para todos los miembros en hogares de acogida. Límite: 1 por trimestre.
- **Kits de higiene femenina** para miembros de 10 a 18 años.



Apoyo a la maternidad

- **Acceso a clases de crianza en línea** que ayudan con el sueño, el entrenamiento para ir al baño y más.
- **Sacaleches eléctrico** para miembros que califican.
- **Programa Keys to Your Care®** que ofrece mensajes de texto y recordatorios útiles durante y después del embarazo.
- **NUEVO Maternity Peer Support Program.**
- **Comidas** para madres recientes que califican.
- **Servicios de doula prenatales y de posparto** y apoyo para la lactancia para miembros que califican. Obtenga más información sobre los servicios de doula y cómo nuestro equipo Bright Star puede apoyarla en la página 5.
- **Baby showers regionales** con opción de asiento para automóvil, cuna portátil o cochecito para bebés.
- **Cupones para transportes** para miembros embarazadas que califican.*

¿Alguna pregunta? También puede llamar a Servicios a los Miembros al **1-888-276-2020** (TTY **1-888-765-9586**).

Apoyo educativo

- **Eventos de regreso a clases** con útiles escolares y cortes de cabello para estudiantes desde el jardín de infantes hasta el 12.º grado (hasta agotar stock).
- **Becas universitarias y cupones para Desarrollo de Educación General (GED, por su sigla en inglés)** para miembros que califican.*

Deportes juveniles

- **Programas deportivos juveniles/cupones de lecciones de natación en YMCA.***
- **Exámenes físicos deportivos para niños.** Los miembros que se hagan su examen físico deportivo al mismo tiempo que sus consultas de rutina recibirán una tarjeta de regalo de \$25.*

¡Más para explorar!

- **Tarjeta de regalo de \$25 para nuevos miembros que completen una orientación para miembros nuevos** dentro de los 30 días posteriores a la inscripción en First Choice.**
- **Atención de la vista para adultos** que incluye un examen de la vista y anteojos cada 2 años.*
- **Kits de emergencia** que incluyen materiales para casos de peligro en la carretera, artículos de primeros auxilios y una linterna.**
- **Caja de frutas y verduras frescas** y programa de comidas.
- **Eventos regionales de agradecimiento para miembros.**
- **Centro comunitario de última generación.**
- **Transporte para padres y tutores de miembros en hogares de acogida** para visitar a su hijo o joven acogido en residencias de tratamiento psiquiátrico (PRTFs, por su sigla en inglés) en Carolina del Sur.

*Se aplican ciertas reglas; consulte el sitio en línea.

**Nota: Para algunos beneficios, existe un límite de 1 hogar de por vida.

Preeclampsia:

una guía para futuras madres

La preeclampsia es un problema de salud que puede ocurrir durante el embarazo. El Colegio Estadounidense de Obstetras y Ginecólogos (ACOG, por su sigla en inglés) indica que suele comenzar después de la semana 20. También puede aparecer después del nacimiento del bebé como preeclampsia posparto. Provoca presión arterial alta y puede afectar algunos órganos, como los riñones o el hígado.

El médico debe controlar su presión arterial en cada visita para detectar los problemas a tiempo. Preste mucha atención a las señales de su cuerpo y a cómo se mueve su bebé.

Por qué es importante

La Fundación para la Preeclampsia (PF, por su sigla en inglés) señala que si no se trata, esta afección puede afectar el flujo de sangre a la placenta, que es la que proporciona oxígeno y nutrientes al feto. Esto puede provocar que el bebé nazca prematuros o con peso bajo al nacer.

Para la persona embarazada, la PF indica que la preeclampsia puede aumentar el riesgo de convulsiones y problemas de coagulación de la sangre. Después del embarazo, quienes han tenido preeclampsia también tienen un riesgo más alto de tener alguna enfermedad del corazón más adelante en la vida.

¿Qué aumenta el riesgo?

Cualquier persona puede tener Preeclampsia. Puede tener mayor riesgo en los siguientes casos:

- Tiene presión arterial alta, niveles altos de azúcar en la sangre (diabetes) u obesidad.
- Tiene alguna enfermedad renal o lupus.
- Tuvo preeclampsia o un parto prematuro en el pasado.
- Tiene antecedentes familiares de preeclampsia.
- Está embarazada por primera vez.
- Está gestando gemelos o más bebés.
- Tiene más de 35 años.

Síntomas a los que debe prestar atención

La PF advierte que la preeclampsia no siempre causa síntomas notorios. Llame al médico si tiene alguno de los siguientes síntomas:

- Dolores de cabeza intensos.
- Alteraciones en la vista, como ver manchas o destellos.
- Dolor en la parte derecha superior del abdomen.
- Hinchazón repentina en la cara o las manos.
- Náuseas y vómitos.
- Falta de aire.
- Menos orina de lo habitual.
- Aumento rápido de peso.

Tratamiento y cuidado

La única cura para la preeclampsia es dar a luz. Hasta entonces, podrá obtener ayuda del médico para controlar la afección. Es posible que necesite más descanso, medicamentos o permanecer en el hospital.

Para proteger su salud y la del bebé después del parto, haga lo siguiente:

- Manténgase informada.
- Asista a todas las citas.
- Informe cualquier síntoma.

Bright Start®: apoyo durante el embarazo, simplificado

First Choice puede ayudarla a acceder a servicios mediante el programa Bright Start. Esto incluye atención prenatal, transporte y servicios de doula. Para las miembros que califican, los servicios de doula incluyen lo siguiente:

- 4 visitas prenatales (antes del parto) con su doula.
- 4 visitas posparto (después del parto) con su doula.
- Chats en vivo con doulas certificadas.

¿Tiene preguntas o quiere inscribirse en el programa Bright Start?

- Llame al **1-888-276-2020 (TTY 1-888-765-9586)**.
- Visite www.selecthealthofsc.com/es/member/benefits. Haga clic en **Programas de salud especiales: administración de cuidados y luego en Embarazo**.

Obtenga más información sobre los beneficios adicionales por maternidad en la página 4.



Las consultas de rutina pueden ayudarlo con su lista para el regreso a clases

Las consultas de rutina para niños son parte de sus beneficios como miembro de First Choice.

Estas visitas le brindan a usted y a su hijo tiempo con el proveedor de atención primaria (PCP) cuando no están enfermos. De acuerdo con la Academia Estadounidense de Pediatría (American Academy of Pediatrics), trabajar en conjunto de esta forma beneficia la salud física, mental y social de su hijo. Para obtener más información, visite www.selecthealthofsc.com/es/member/staying-healthy/women-children. Haga clic en **Vistas de rutina para niños**.

Durante la consulta de rutina, puede atender muchos aspectos que lo ayudan en la escuela, por ejemplo:

Vacunas para prevenir enfermedades.

Algunas vacunas son necesarias antes de asistir a la escuela o a la guardería. El PCP puede asesorarlo sobre cuáles necesita su hijo y cuándo deben administrarse. Muchas escuelas piden un historial de vacunación para guardar en sus registros.

Examen físico deportivo. Si su hijo planea practicar algún deporte, informe a su PCP. Pueden incluir evaluaciones y orientación relacionada en su consulta de rutina. De esta manera, no necesitará asistir a 2 citas. Los estudiantes de secundaria deberán completar formularios estatales antes de participar en deportes escolares.

Pruebas de la vista y de la audición. Los chequeos de rutina suelen ser parte del examen. El PCP le dirá si necesita consultar a un oculista o a un especialista en audición.

Servicios de salud mental en la escuela

Los niños que necesitan atención de salud mental pueden recibirla en el entorno escolar hasta el 12.º grado. También se puede utilizar el servicio de telesalud. Los servicios incluyen evaluación diagnóstica y servicios de terapia (de crisis, individual, familiar y grupal).

Medicamentos y planes de atención. ¿Su hijo toma medicamentos para el asma, las alergias, el TDAH u otras afecciones? Este es un buen momento para completar los formularios escolares y actualizar el plan de acción escolar.

¿Qué es el sarampión?

Es posible que haya visto la frase brote de sarampión en titulares recientes. El sarampión es una enfermedad prevenible causada por un virus que se encuentra en la nariz y la garganta. Se propaga por el aire cuando una persona infectada tose o estornuda. Para obtener más información sobre el brote de sarampión que comenzó en 2025, visite www.dph.sc.gov.

Signos que debe conocer

Los síntomas de sarampión incluyen los siguientes:

- Tos.
- Fiebre alta.
- Sarpullido.
- Lagrimeo y enrojecimiento de los ojos.
- Goteo nasal.

Por qué es importante

El sarampión puede ser un problema de salud grave, en especial en niños menores de 5 años. En casos graves, puede provocar lo siguiente:

- Una infección en los pulmones (neumonía).
- La muerte.

- Pérdida de la audición.
- Discapacidad intelectual.
- Inflamación del cerebro (encefalitis).

Cómo proteger a los niños

Desde los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por su sigla en inglés) se advierte que casi todas las personas que estén expuestas al virus del sarampión se enfermarán si no recibieron la vacuna MMR. Esta vacuna ayuda a proteger contra el sarampión durante mucho tiempo, así como contra las paperas y la rubeola.

Los CDC informan que recibir 2 dosis de MMR tiene una efectividad aproximada de 97% para prevenir el sarampión. Recomiendan recibir 2 dosis:

- Dosis 1 entre los 12 y 15 meses de vida.
- Dosis 2 entre los 4 y 6 años.

Algunos niños mayores y adultos también deben recibir la vacuna MMR. Recuerde que estas **vacunas MMR son necesarias para asistir a guarderías y escuelas en Carolina del Sur**. Hable con el médico de su hijo para saber qué vacunas necesita.

Asista al evento de regreso a la escuela Jump-Start Back-to-School (Buen inicio del año escolar)

Los niños desde el jardín de infantes hasta 12.º grado pueden recibir evaluaciones de salud, cortes de cabello y mochilas con útiles escolares sin costo para usted.*

Para obtener más información, visite www.selecthealthofsc.com/community. Haga clic en Programa Jump-Start Back-to-School (Buen inicio del año escolar). Para inscribirse, llame al 1-888-676-9588.

* Uno por niño hasta agotar stock.



Atención de Seguimiento para niños y adolescentes con TDAH

El Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH) afecta la forma en que los niños se concentran, gestionan su energía y controlan sus impulsos. De acuerdo

con los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, 1 de cada 10 niños de 3 a 17 años en los Estados Unidos ha sido diagnosticado con TDAH.

Después de que un niño recibe el diagnóstico de TDAH, su atención incluye lo siguiente:

- Terapia conductual.
- Medicamentos.
- Apoyo en el hogar y en la escuela.

Los médicos, profesores, padres y cuidadores cumplen un papel importante.

La atención de seguimiento con su proveedor de manera regular es importante para tener éxito en el hogar, en la escuela y en la vida diaria. Estas visitas le dan tiempo a las familias y a los proveedores para controlar cómo está el niño y ver si el plan de atención funciona. Con el tiempo, los médicos pueden revisar los síntomas, ajustar el tratamiento y apoyar a las familias mientras el niño desarrolla habilidades, confianza y rutinas saludables.

Las siguientes son algunas formas de aprovechar al máximo su atención de seguimiento:

1 Manténgase en contacto con el médico de su hijo.

Si su hijo comienza a tomar medicamento para el TDAH, el médico querrá hacer un seguimiento continuo al principio. Así puede descubrir el medicamento y la dosis adecuados. El objetivo es

apoyar la concentración y el desempeño diario de su hijo y al mismo tiempo reducir los efectos secundarios.

Puede comenzar con controles semanales, ya sea en persona o por teléfono. Una vez que el tratamiento funcione bien, las visitas pueden ser necesarias solo algunas veces al año. Pregunte al médico con qué frecuencia deben realizarse.

2 Haga seguimiento del progreso y celebre los logros.

Fije objetivos claros y realistas en base a las fortalezas de su hijo. Por ejemplo, mejorar los hábitos de estudio, desarrollar amistades o aumentar la independencia. Los pequeños avances siempre cuentan.

Puede usar tablas de comportamiento o formularios de evaluación para hacer seguimiento. Pida también a los maestros que compartan actualizaciones. El médico de su hijo podría darle herramientas para usar en casa o en la escuela. También puede encontrar sus propias herramientas. Para descargar una del Instituto Nacional para la Salud de Calidad de los Niños (National Institute for Children's Health Quality) visite www.nichq.org. Escriba **Vanderbilt Assessment Scales** en el **buscador**.

3 Sea paciente y flexible.

El progreso toma tiempo. Es común ajustar el plan de su hijo en el camino. Si no se están cumpliendo sus objetivos, hable con el médico sobre los próximos pasos. A veces los



objetivos necesitan combinar mejor con las necesidades y el estilo de aprendizaje de su hijo.

Si necesita apoyo escolar, pregunte si su hijo califica para el plan 504 Plan o el programa educativo Programa de Educación Individualizada (IEP, por su sigla en inglés). Obtenga más información en www.familyconnectionsc.org/education/iep-504-plans.

4 Cuídesse usted también.

Criar a un niño con TDAH requiere de energía y trabajo en equipo. Está bien pedir ayuda. Los grupos de apoyo, de capacitación para padres o de administración de atención médica pueden hacer una gran diferencia.

Pregunte a su administrador de atención médica de First Choice sobre las opciones disponibles a través de Family Enrichment Courses. Las familias con niños menores de 18 años pueden participar de clases virtuales.

Los miembros de First Choice pueden visitar www.selectthehealthofsc.com/member/staying-healthy/adhd para obtener más información.

Ciberacoso: cómo mantener a los niños seguros

Hoy en día, el acoso puede tomar muchas formas.

Puede ser enviar mensajes o imágenes crueles o amenazantes por mensaje de texto, mensajería instantánea u otras plataformas. Publicar información en salas de chat, redes sociales u otros sitios web para avergonzar a alguien también es un problema.

De acuerdo con el Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU. (HHS, por su sigla en inglés), el ciberacoso genera ansiedad y depresión, al igual que el acoso fuera de línea. Puede obtener más información en www.stopbullying.gov.

En qué se diferencia

Los acosadores no pueden ver la reacción de sus víctimas. Es posible que no se den cuenta cuando pasan de una broma a un comportamiento dañino.

El ciberacoso puede ocurrir en cualquier lugar y en cualquier momento. Esto hace que quienes lo sufren se sientan vulnerable día y noche. Sin embargo, los niños que son acosados pueden dudar en contárselo a sus padres por miedo a perder el acceso a sus dispositivos.

Cómo ayudar

Establezca reglas sobre el uso de computadoras, teléfonos celulares y otras tecnologías. Para evitar que



sus hijos se conviertan en víctimas o en acosadores, el HHS recomienda decirles lo siguiente:

- Que no envíe mensajes en línea que no diría en persona.
- Que no responda a mensajes ofensivos. Que elimine al remitente de su lista de amigos y lo bloquee.
- Que le cuente a un adulto de confianza lo que sucedió.

Los padres y cuidadores también pueden hacer lo siguiente:

- Considerar programas para instalar en los dispositivos que le ayuden a supervisar y gestionar el uso que los niños hacen de internet.
- Guardar capturas de pantalla, correos electrónicos o mensajes de texto que puedan utilizarse para denunciar el ciberacoso.
- Llamar a la policía si alguien amenaza con violencia.

Para adolescentes: lo que se debe y no se debe hacer en las redes sociales

A continuación encontrará consejos de la Asociación Estadounidense de Psicología (American Psychological Association) para ayudar a que las redes sociales sean más positivas y seguras.

QUÉ HACER	QUÉ NO HACER
Crear conexiones positivas. Siga y envíe mensajes solo a personas que lo apoyen y compartan sus intereses.	Estar en línea sin supervisión si tiene menos de 15 años. La orientación de un adulto puede ser útil. Debe saber qué aplicaciones usa y hablar con usted sobre cómo mantenerse seguro.
Prestar atención a cómo se siente. Si no puede dejar de desplazarse, se siente estresado o esconde su uso de los adultos, puede ser momento de tomar un descanso.	Interactuar con contenido dañino. Evite publicaciones que promuevan la autolesión, retos peligrosos, odio o acoso. Repórtelas y avise a un adulto de confianza.
Establecer límites de tiempo. Asegúrese de que las redes sociales no interfieran con el sueño, la escuela, los deportes ni el tiempo con amigos y familiares. Los descansos ayudan a que su mente se recargue.	Comparar su vida real con los momentos más destacados de otras personas. La mayoría solo publica sus mejores momentos. Los me gusta y los comentarios no miden su valor.

5 formas de mantenerse sano en los días calurosos

El verano en Carolina del Sur suele traer altas temperaturas y mucha humedad. Cuando el calor y la humedad se combinan, puede hacer que el aire se sienta aún más caluroso y que aumente el riesgo de sobrecalentamiento. Reconocer los signos tempranos de enfermedades relacionadas con el calor puede hacerlo actuar rápido para mantenerse a salvo. Estos incluyen mareo, dolor de cabeza, exceso de transpiración y náuseas.

Para evitar problemas con las altas temperaturas, la Agencia Federal para el Manejo de Emergencias (FEMA, por su sigla en inglés) recomienda hacer lo siguiente:



1 Beber abundante cantidad de agua.



2 Cuando sea posible, programe actividades al aire libre durante la mañana o la tarde.

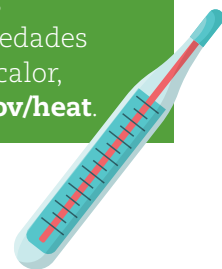


3 Descanse y permanezca en la sombra cuando esté al aire libre.



4 Usar ropa holgada, ligera y de colores claros.

5 Para conocer los signos de enfermedades relacionadas con el calor, visite www.ready.gov/heat.



Empiece hoy: cómo prepararse para un huracán

Reúna los suministros necesarios

Cada hogar debe contar con un kit de emergencias antes de que haya una tormenta. Obtenga más información en www.ready.gov/kit.

Para comenzar, llame al Servicio de Atención para Miembros al **1-888-276-2020** para pedir su kit de emergencias personal sin costo adicional.

Límite de 1 kit por hogar, de por vida.

La FEMA recomienda que guarde elementos esenciales en un contenedor plástico hermético.

El kit contiene lo siguiente:

- Una linterna portátil.
- Desinfectante para manos.
- 2 ponchos de emergencia.
- Botiquín de primeros auxilios.

Entre los elementos esenciales, se incluyen los siguientes:

- Agua.
- Alimentos no perecederos.
- Un abrelatas si es necesario.
- Un silbato para pedir ayuda.
- Una radio con baterías o con manivela.

Haga un plan

Cada hogar debe tener un plan y practicarlo antes de que haya una alerta por tormenta. Obtenga más información sobre las zonas de evacuación en www.scemd.org.

Incluya lo siguiente:

- Una lista de lo que debe hacer antes de salir (evacuar) de su hogar, como cortar la electricidad y cubrir las ventanas.
- Cómo se comunicarán entre los miembros de la familia si no están en el mismo lugar.
- Qué hará con sus mascotas.

¿Podría ayudarlo un programa de administración de atención médica?

Nuestros administradores de atención médica lo llaman para que usted pueda estar y mantenerse sano. Pueden brindarle apoyo con embarazos, enfermedades crónicas, lesiones y salud mental. Ofrecemos programas para el asma, problemas del corazón, diabetes y embarazo sin costo alguno.

Algunas personas califican para Medicaid y Medicare

Estas personas son llamadas de "doble elegibilidad". Existe un tipo de plan que puede cubrir Medicaid y Medicare en un mismo lugar. Estos planes están disponibles desde First Choice y otros planes de salud.

A partir del 1 de enero en Carolina del Sur, algunos cambios acerca de cómo se coordinan los cuidados para personas con doble elegibilidad podrían afectar a ciertos miembros. Si tiene Medicaid y Medicare y tiene preguntas acerca de su cobertura, llame a Healthy Connections al **1-888-549-0820** o al Servicio de Atención para Miembros de First Choice al **1-888-276-2020**.

Una vez que se una a un programa, podemos continuar de esta manera:

- Obtener medicamentos cubiertos y suministros médicamente necesarios.
- Programar transporte para sus citas.
- Encontrar especialistas y más.

Cómo unirse

Pídale al PCP que complete la inscripción. O bien, puede completarla usted de la siguiente manera:

- Llame al **1-888-276-2020**. Seleccione las opciones de Respuesta Rápida/Administración de atención médica (**Rapid Response/Care Management**).
- Envíe un correo electrónico seguro a la página de Contactos (**Contact**)* de nuestro sitio web. Le responderemos en un plazo de 24 horas, de lunes a viernes.
- Inicie sesión en el Portal para miembros (Member Portal). Seleccione la opción Inscribirse a un programa especial (**Enroll in a special program**).

¿Tiene más de 1 necesidad de salud?

Si considera que podría beneficiarse de un programa de administración de atención médica compleja (Complex



Care Management program), llame al **1-888-276-2020**. Seleccione las opciones Respuesta rápida y administración de atención médica (**Rapid Response/Care Management**). O bien, puede pedirle a alguna de las personas enumeradas a continuación que lo refiera:

- El PCP.
- Un cuidador.
- Un planificador de alta.
- El administrador de atención médica de alguno de nuestros programas.

Miembros que se encuentren en casas de acogida y sus padres adoptivos están automáticamente inscritos en un programa de administración de atención médica Care Management y deben participar. El resto de miembros puede elegir no participar y no inscribirse a los programas de administración de atención médica Care Management llamando al Servicio de Atención para Miembros o a su administrador de atención médica.

**La bandeja de entrada de correo electrónico seguro no se supervisa las 24 horas del día y no debe usarse para reportar una emergencia médica. En caso de emergencia médica, llame al 911.*

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/es/member. 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/es/member. 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/es/member

© 2026. Los artículos de este boletín informativo son escritos por periodistas profesionales o médicos que trabajan para presentar información de salud confiable y actualizada. Sin embargo, ninguna publicación puede reemplazar el consejo de profesionales médicos y se alienta a los lectores a que busquen esa ayuda. Los modelos usados solo tienen fines ilustrativos. Desarrollado por WebMD Ignite. 5526MS

La magia de los tacos dulces

¡Refrigerios frescos con frutas que sus hijos pueden ayudarle a preparar!

Ingredientes

- 1 taza de yogur griego de vainilla
- 1 cucharada de jarabe de arce
- ½ cucharada de canela
- 1 taza de fresas cortadas
- 1 taza de arándanos
- 1 banana mediana cortada en rodajas
- ½ taza de gajos de mandarina
- 8 tortillas integrales pequeñas

Preparación

1. Mezcle el yogur, el jarabe de arce y la canela en un tazón.
2. Divida la fruta en 8 porciones.
3. Unte un poco de yogur en cada tortilla.
4. Coloque 1 porción de fruta encima del yogur en cada tortilla.
5. ¡Doble las tortillas y disfrute!



Por porción

Rinde para 8 tacos. Cada taco tiene aproximadamente: 107 calorías, 2 g de grasas totales (menos de 1 g de grasas saturadas), menos de 1 mg de colesterol, 130 mg de sodio, 22 g de carbohidratos, 3 g de fibra y 4 g de proteína.



¿Qué es la Explicación de beneficios?

No es una factura. Se le envía una explicación de beneficios (EOB, por su sigla en inglés) para mostrarle que First Choice de Select Health recibió un reclamo de su médico por una visita o servicio reciente. Piense en ella como un resumen que indica qué servicios fueron cubiertos y cómo se procesó el reclamo. No es una solicitud de pago.

Acceda a esta edición de **Healthy Now** — haciendo clic en los links — en www.selecthealthofsc.com/es/member/info-for-you/newsletter.



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



Servicios al Miembro:
1-888-276-2020
TTY para personas con
problemas de audición:
1-888-765-9586



@firstchoicebyselecthealth



@firstchoicebyselecthealth



First Choice by Select Health



Descargue la aplicación
FCSH Mobile app de Google Play™
o Apple App Store®.

FirstChoice
by Select Health of South Carolina
Your Hometown Health Plan

Healthy Connections