

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

Healthy Connections 

# Healthy NOW

VERANO DE 2018

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

Sol, diversión...  
y seguridad

Tome las riendas  
de su asma

Recetas médicas  
de opioides:  
Siete preguntas  
Consulte la página 14

## Aviso contra la discriminación

First Choice by Select Health of South Carolina cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. First Choice no excluye a las personas ni las trata de modo diferente debido a su raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo.

First Choice proporciona a las personas con discapacidades asistencia y servicios gratuitos, tales como intérpretes calificados del lenguaje de señas e información escrita en otros formatos (letra grande, Braille, audio, formatos electrónicos accesibles, otros formatos). Proporciona servicios sin cargo a personas cuyo idioma principal no es el inglés, por ejemplo intérpretes calificados e información escrita en otros idiomas.

Si necesita estos servicios, llame a First Choice al **1-888-276-2020** (TTY **1-888-765-9586**). Estamos disponibles de lunes a viernes (8 a.m. a 9 p.m.) y sábado a domingo (8 a.m. a 6 p.m.).

Si cree que First Choice no ha provisto estos servicios o ha discriminado de otra manera en función de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo, usted puede presentar una queja formal dirigida a:

- Grievance Supervisor First Choice Member Services  
P.O. Box 40849, Charleston, SC 29423-0849  
**1-888-276-2020** (TDD/TTY **1-888-765-9586**)  
Fax: **1-800-575-0419**
- Puede presentar una queja formal por correo postal, fax o teléfono. Si necesita ayuda para presentar una queja formal, Servicios al Miembro de First Choice está disponible para ayudarle.

También puede presentar una queja relativa a los derechos civiles ante el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE.UU., Oficina de Derechos Civiles de manera electrónica a través del Portal de Quejas sobre Derechos Civiles, disponible en <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>, o por correo postal o teléfono a:

U.S. Department of Health and Human Services  
200 Independence Avenue, SW  
Room 509F, HHH Building  
Washington, D.C. 20201  
**1-800-368-1019** (TDD: **1-800-537-7697**)

Los formularios de quejas están disponibles en <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>.



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

SH-162106

Servicios de idiomas

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

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

**Arabic:**

إذا كنت تتحدث اللغة العربية، فإن خدمات المساعدة اللغوية تتوافر لك بالمجان. اتصل برقم **1-888-276-2020** (رقم هاتف الصم والبكم: **1-888-765-9586**) (TTY: **1-888-765-9586**).

**Portuguese:** Se fala português, encontram-se disponíveis serviços linguísticos, grátis. Ligue para **1-888-276-2020** (TTY: **1-888-765-9586**).

**Russian:** Если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода. Звоните **1-888-276-2020** (TTY: **1-888-765-9586**).

**Vietnamese:** Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số **1-888-276-2020** (TTY: **1-888-765-9586**).

**Brazilian Portuguese:** Se você fala português do Brasil, os serviços de assistência em sua língua estão disponíveis para você de forma gratuita. Chame **1-888-276-2020** (TTY: **1-888-765-9586**).

**Chinese:** 如果您說中文，您可以免費獲得語言援助服務。請致電 **1-888-276-2020** (TTY: **1-888-765-9586**)。

**Falam:** Falam tawng thiam tu na si le tawng let nak asi mi **1-888-276-2020** (TTY: **1-888-765-9586**) ah tang ka pek tul lo in na ko thei.

**Hindi:** यदि आप हिंदी बोलते हैं, तो आपके लिए मुफ्त भाषा सहायता सेवाएँ उपलब्ध हैं। काल करें: **1-888-276-2020** (TTY: **1-888-765-9586**)।

**Korean:** 한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. **1-888-276-2020** (TTY: **1-888-765-9586**)번으로 전화해 주십시오.

**Chin:** Hakha holh a hmanmi na si ahcun man lo in holh leh piaknak lei bawmchanh khawh na si. Auh khawhnak: **1-888-276-2020** (TTY: **1-888-765-9586**).

**French:** Si vous parlez français, des services d'aide linguistique vous sont proposés gratuitement. Appelez le **1-888-276-2020** (ATS: **1-888-765-9586**).

**Karen:**

နမ့်ကတိံ ကညီ ကျိာ်အယိံ, နမ့န့ ကျိာ်အတိံမတဲလဲ  
တလဲာ်ဘျုးလဲာ်စ့ နီတမံဘဲာ်သ့န့လီ။ ကိံး  
**1-888-276-2020** (TTY: **1-888-765-9586**) .

**Amharic:** ማስታወሻ: የሚናገሩት ቋንቋ ካማርኛ ከሆነ የትርጉም እርዳታ ድርጅቶች በነጻ ሊያግዙዎት ተዘጋጅተዋል። ወደ ሚከተለው ቁጥር ይደውሉ **1-888-276-2020** (መስማት ለተሳናቸው: **1-888-765-9586**)።

**Burmese:** အကယ်၍ သင်သည်မြန်မာစကား ကို ပြောပါက၊ ဘာသာစကား အကူအညီ၊ အခမဲ့၊ သင့် ငဲ့အတွက် စီစဉ်ဆောင်ရွက်ပေးပါမည်။ ဖုန်းနံပါတ် **1-888-276-2020** (TTY: **1-888-765-9586**) သို့ ခေါ်ဆိုပါ။



## Usted y su proveedor de atención primaria

Tykeshia, que trabaja en Select Health of South Carolina, ha jugado un papel activo en su propia salud desde que es adolescente. “Hubo muchos embarazos adolescentes en mi familia, así que intentaba evitar que me pasara a mí”, dice. Elegir el proveedor de atención primaria adecuado (PCP) fue fundamental. “Solicité una médica para que pudiera hablar con ella sobre mis cosas. Sabía que me sentiría más cómoda durante los exámenes”, dice. “Con el tiempo, formamos una relación estrecha”.

También fue algo importante cuando eligió un PCP para sus hijos. “Por la buena experiencia que he tenido, creo firmemente en el poder de la relación paciente-médico”. Ella eligió una PCP mujer para sus dos hijas, y un PCP varón para su hijo. “Quiero que mis hijos establezcan una relación con sus médicos similar a la que yo tengo con la mía, para que sus médicos también los conozcan como personas y entre ellos formen un vínculo sólido. Así, a medida que crezcan y se conviertan en adolescentes y adultos, podrán sentirse cómodos al hacer preguntas y hablar de temas delicados”.



Tykeshia and her daughter, Reimani

## Servicios gratuitos de interpretación disponibles

First Choice quiere que reciba la mejor atención cuando la necesita. Si su idioma principal no es el inglés, tenemos intérpretes telefónicos para ayudarle en cualquier lugar, en todo momento. Estos intérpretes están disponibles en más de 200 idiomas. También puede utilizar a nuestros intérpretes cuando visita el consultorio de su médico. Este servicio no tiene costo ni para usted ni para su médico. Llame a Servicios al Miembro al **1-888-276-2020**. También puede llamar a la Línea de enfermeros de First Choice al **1-800-304-5436** durante las 24 horas para obtener consejos de salud en forma gratuita. El los pueden contactar con un intérprete.

## Conozca más sobre sus beneficios médicos

Llame a Servicios al Miembro si quiere que le enviemos por correo un listado de proveedores, el Manual del Miembro, la lista de derechos y responsabilidades u otra información.

El sitio de Internet de First Choice contiene información importante sobre sus beneficios y servicios médicos. En [www.selecthealthofsc.com](http://www.selecthealthofsc.com), puede encontrar el Manual del Miembro más actualizado, que contiene:

- Una lista de beneficios y servicios que no se encuentran cubiertos.
- Cómo obtener servicios de idioma. Estos servicios son gratuitos.
- Cómo encontrar médicos en nuestra red.

- Cómo elegir un proveedor de atención primaria (PCP).
- Cómo obtener atención médica de especialista y servicios de salud mental.
- Qué hacer si necesita ser internado en el hospital.
- Cómo obtener atención médica fuera de los horarios habituales de trabajo.
- Cómo obtener atención durante una emergencia o cuando está de viaje.
- Los Derechos y responsabilidades del miembro y el Aviso de Prácticas de Privacidad.
- Información sobre quejas formales y apelaciones, y cómo denunciar un posible fraude y abuso.

- Cómo toma las decisiones First Choice sobre su atención médica cuando existen avances en la medicina y aparecen nuevos tratamientos.
- Información sobre otros beneficios y servicios.

En nuestro sitio de Internet, también puede encontrar:

- El listado de medicamentos preferidos con un buscador. El listado incluye medicamentos cubiertos por First Choice.
- Una guía de copagos que incluye información sobre los copagos para adultos que necesitan determinados servicios.

# Sol, diversión—y seguridad

El verano es sinónimo de piscinas, patios de juegos y deportes. Los padres deben aprender cómo dejar que sus hijos se diviertan este verano sin preocuparse por su seguridad.

A través de los ojos de un niño, el verano puede verse como una larga sucesión de días llenos de alegres juegos. Pero la mirada de un adulto es diferente. Usted también ve los posibles peligros que pueden causar fracturas de huesos, quemaduras y accidentes con la bicicleta.

A continuación, le ofrecemos 4 consejos de seguridad que tanto los niños como sus padres deben respetar. Quítelos de su lista de pendientes... ¡y a disfrutar!

1

## Natación

- **Su niño interior dice:** Para muchos niños, una diversión del verano es darse un chapuzón en la piscina, un lago o el mar.
- **Su voz de adulto dice:** El ahogamiento accidental es un peligro real y muy grave. Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), más de un 20 por ciento de las víctimas de ahogamiento son niños menores de 14 años.
- **La respuesta más saludable:** Jamás deje que los niños estén cerca de una piscina o de otro espejo de agua sin que usted u otro adulto responsable también estén allí. Es recomendable que al menos un adulto que sepa nadar vigile a los niños. La Academia Estadounidense de Pediatría aconseja que, según la cantidad de niños, puede que resulte necesario que más de un adulto vigile cuidadosamente a los niños. En el caso de bebés y niños pequeños, el adulto debe permanecer junto a ellos y brindar una supervisión “al alcance de la mano”.
- Las clases de natación pueden disminuir el riesgo de ahogamiento de los pequeños. El Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE.UU. recomienda inscribir a los niños cuando estén listos, lo que puede suceder a una edad temprana, por ejemplo, al año de vida. Así y todo, hasta los nadadores entrenados necesitan un adulto que los vigile estrechamente. Asimismo, mantenga a mano dispositivos de seguridad tales como salvavidas.



2

## Bicicletas

- **Su niño interior dice:** Andar en bicicleta ofrece libertad, diversión y una saludable dosis de ejercicio físico.
- **Su voz de adulto dice:** Cada año, unos 26,000 niños en todo el mundo son atendidos en salas de emergencias por lesiones cerebrales traumáticas relacionadas con el uso de bicicletas (estadística de Safe Kids Worldwide).
- **La respuesta más saludable:** No apure a su hijo para que deje las rueditas de apoyo: la mayoría de los niños no está preparada para una bicicleta con dos ruedas hasta la edad de 5 años. Elija una bicicleta adecuada al tamaño de su hijo, que le permita apoyar las almohadillas de ambos pies en el suelo mientras está sentado en el asiento.
- Haga que su hijo use un casco que le calce bien cada vez que ande en bicicleta. Escoja un caso aprobado por la Comisión de Seguridad de Productos del Consumidor (verifique la etiqueta interior). En caso de un accidente, los cascos suelen proteger a los niños de sufrir heridas más graves.



## 3

## Deportes de equipo

- **Su niño interior dice:** Unirse al equipo ayuda a construir amistades y desarrollar el espíritu deportivo.
- **Su voz de adulto dice:** Según el CDC, cada año, más de 2.6 millones de niños terminan en la sala de emergencias con lesiones relacionadas con deportes. Además, a medida que comienza a hacer más calor, el riesgo de sufrir afecciones relacionadas con el calor durante el entrenamiento, los juegos o los partidos también aumenta, según la Academia Estadounidense de Pediatría.
- **La respuesta más saludable:** Si su hijo desea jugar un deporte, llévalo al médico para realizar una visita de rutina, que incluye un examen físico. Verifique que su deportista cuente con el equipo necesario para realizar la actividad (casco, muñequeras, rodilleras, etc.). Ayude a los niños a entrenar antes de practicar su deporte, a fin de reducir el riesgo de que sufran lesiones.
- Para que los niños estén frescos cuando hace calor afuera, pida a los entrenadores que programen los partidos y las prácticas por la mañana o las últimas horas de la tarde en lugar de las horas más calurosas del día. Evite los golpes de calor ofreciendo a su hijo gran cantidad de agua antes, durante y después del ejercicio físico. Durante la práctica o un partido, los niños deben tener un receso para beber agua cada 20 minutos.



### Las visitas de rutina para niños incluyen un examen de aptitud para hacer deportes

¿Sabía usted que los niños deben realizar visitas de rutina anuales desde su nacimiento hasta los 21 años? Las visitas de rutina son gratuitas para los miembros de First Choice y tienen todo lo que incluye un examen de aptitud para hacer deportes... y más. Llame a Servicios al Miembro al **1-888-276-2020** (TTY **1-888-765-9586**) para obtener ayuda para programar una cita.

## 4

## En el patio de juegos

- **Su niño interior dice:** A los niños les encantan las hamacas, las barras trepadoras y los subibajas. ¿Acaso dijeron “barras trepadoras”? ¡Si son pura diversión!
- **Su voz de adulto dice:** Incluso los juegos de hamacas que se colocan en el patio trasero pueden ser peligrosos. Después de horas bajo el sol, los objetos de metal, plástico y goma pueden quemar la piel de su hijo, mientras que los materiales de madera pueden astillarse y clavarse en la piel. Las cabezas pequeñas pueden quedar atrapadas en sogas y redes. Por último, las caídas pueden provocar lesiones.
- **Una respuesta más saludable:** Asegúrese de que los juegos para los niños sean seguros. Deben estar situados en una superficie nivelada y sujetos firmemente al suelo. Coloque debajo de ellos tapetes que hayan pasado pruebas de seguridad o virutas de madera. Verifique que cubran al menos 6 pies en todas las direcciones (incluso más en el caso de las hamacas y los toboganes).
- Antes del momento de jugar, verifique la temperatura de todos los juegos. Busque tornillos flojos, cadenas oxidadas y bordes irregulares que pudieran enganchar la ropa de los niños.

pánico en cualquier padre. Sin embargo, mantenerse tranquilo ante una herida le ayuda a tomar mejores decisiones. Su estado de ánimo también puede ayudar a que su hijo se tranquilice. Para mantener la cabeza fría:

- **Haga planes de antemano.**

Hable con el médico de su hijo sobre los signos y síntomas de una emergencia médica. Aprenda cuándo ir al hospital, cuándo llamar a una ambulancia y cuándo es suficiente con consultar con el médico. Complete un formulario de antecedentes médicos de su hijo y llévalo con usted (junto con cualquier medicamento que tome) si en efecto tiene que recibir atención médica de emergencia.

- **Estudie primeros auxilios.**

Aprender cómo ayudar a un niño que está sangrando y se encuentra en shock, por ejemplo, puede servirle para saber qué hacer ante una herida. Tome una clase en la American Red Cross.

- **Tenga a mano un kit de primeros auxilios.**

Guarde suministros médicos en un recipiente transparente y a prueba de agua en un lugar accesible a todos los adultos de la familia. Incluya un analgésico, vendajes, cinta y tijeras afiladas con bordes redondeados.

- **Confíe en los profesionales.**

Los profesionales médicos están de guardia las 24 horas del día, los 365 días de la semana. Están capacitados para brindar atención médica que salva vidas cuando usted llama al 911.

# Cuando suceden cosas malas

## Cómo hablar con los niños de cosas que dan miedo

Si bien las tragedias siempre han sido parte de la vida, la tecnología ha facilitado que los niños aprendan acerca de las cosas malas que suceden en todo el mundo.

Cuando ocurre un desastre (por ejemplo, un huracán o un tiroteo) sea sincero con sus hijos sobre lo que sucede. Es mejor que se enteren a través de usted de lo que sucedió. Pregúnteles qué han escuchado, y comience la conversación desde allí. No tema mostrarles que se siente preocupado, pero no reaccione con mucha intensidad frente a sus hijos. Si lo ven demasiado preocupado o gritando, pueden llegar a sentir más tensión.

### Una charla para todas las edades

Es probable que los niños mayores y los adolescentes vean las noticias a través de las redes sociales en sus teléfonos celulares y en sus computadoras. Sin embargo, en el caso

de los niños más pequeños, usted puede (y debería, tanto como pueda) mantenerlos alejados de las imágenes tenebrosas que acompañan los informes de noticias. En su lugar, hable con ellos sobre lo que sucedió sin mostrarles imágenes y sonidos que pudieran asustarlos. Hasta los niños pequeños deberían recibir información sobre lo que sucedió, pero no entre en detalles. Ayúdeles a comprender por qué la gente habla sobre esta tragedia y dígalos que estar triste está bien. Hágales saber que usted está a su lado para consolarlos.

Es probable que los niños mayores sepan más sobre la situación, y posiblemente quieran hablar para saber por qué sucedió. Responda sus preguntas. Si están interesados en ayudar, anímelos a escribir cartas de agradecimiento a los rescatistas o a armar paquetes de apoyo para los sobrevivientes.

### ¿A mi hijo le está costando procesar el tema?

Algunos niños podrían tener dificultades para sobrellevar las malas noticias. Esté atento a estos signos:

- **Problemas para dormir.** Esto incluye problemas para conciliar el sueño, pesadillas y dificultad para despertarse.
- **Cambios en el comportamiento.** Los niños podrían volver a comportarse como si fueran más pequeños, con comportamientos tales como chuparse el dedo y mojar la cama. Los adolescentes podrían generar discusiones o tener comportamientos riesgosos como beber o fumar.
- **Cambios emocionales.** Después de una tragedia, las actitudes de silencio, enojo o tristeza que duren más de un par de semanas podrían indicar que a su hijo le está costando procesar emocionalmente el tema.
- **Los síntomas físicos podrían** incluir dolores de cabeza, pérdida de apetito y cansancio mayor al habitual.

No todos los niños reaccionarán inmediatamente, por lo que es posible que estos signos aparezcan meses después del evento. Si tiene preguntas acerca de si su hijo tiene dificultades para enfrentar noticias malas o de cómo ayudar, hable con el pediatra.

Recuerde: usted no puede cambiar las cosas malas que pasan en el mundo, pero sí puede ayudar a que sus hijos las enfrenten.



# Embarazo de alto riesgo y progesterona

De acuerdo con March of Dimes, una organización que lucha por la salud de mamás y bebés desde hace 80 años, una hormona llamada “progesterona” estimula el crecimiento del útero durante el embarazo y evita que tenga contracciones prematuras. La progesterona puede ayudar a que el riesgo de parto prematuro disminuya en algunas mujeres. Hable con su proveedor de atención médica para ver si el tratamiento con progesterona es adecuado para usted.

Si usted ha tenido un bebé que nació prematuramente y ahora está embarazada nuevamente, hable con su médico sobre la inyección 17P. Si bien la 17P

puede servir para disminuir la probabilidad de tener otro parto prematuro, usted también puede hacer otras cosas para evitar que su bebé nazca antes de tiempo.

- Si cree que está embarazada, visite a su médico tan pronto como pueda para comenzar a recibir cuidados prenatales. Acuda a todas las visitas prenatales, incluso aunque se sienta bien.
- Tome vitaminas prenatales apenas sepa que está embarazada, o antes si está buscando quedar embarazada.
- Evite el humo del cigarrillo. Si usted fuma, comuníquese con First Choice para obtener recursos que le ayudarán a dejar de fumar.
- Cepíllese los dientes regularmente y visite a su dentista al menos una vez durante el embarazo.
- Hable con su médico sobre cualquier droga, medicamento

recetado o de venta libre, o medicinas herbales que esté tomando.

- Descanse y relájese siempre que pueda. Pida ayuda a familia y amigos.
- Hable con su médico si siente ardor o dolor cuando orina. Es posible que tenga una infección.

## Mamografías:

### Para usted, cada 2 años

El cáncer de seno afecta a miles de mujeres cada año. Puede ser mortal si no se trata. El cáncer de seno es el cáncer más frecuente en mujeres. Ciertos factores familiares podrían incrementar su riesgo; por ello, asegúrese de hablar con su médico. La mayoría de las mujeres con un riesgo bajo o promedio de padecer cáncer de seno debería hacerse una mamografía **cada 2 años, comenzando a la edad de 50 años**. Si usted tiene entre 40 y 49 años, pregúntele a su médico cuándo y con qué frecuencia debería hacerse este examen. Los exámenes para la detección del cáncer de seno son un beneficio cubierto para usted. Usted no necesita una referencia médica para hacerse este examen. Si usted tiene antecedentes familiares, es posible que deba comenzar a realizarse este examen antes; pregúntele a su médico qué momento es el adecuado para usted. Hable hoy con su médico para conocer un centro cerca de usted. También puede llamar a Servicios al Miembro al **1-888-276-2020** si necesita ayuda para programar una visita.



## BRIGHTSTART

First Choice tiene un programa de administración de cuidados para las miembros embarazadas llamado “Bright Start” (Inicio brillante). Para obtener más información, visite [www.selecthealthofsc.com](http://www.selecthealthofsc.com) o llame al **1-888-276-2020**.

# Preguntas y respuestas: ¿Qué es la prediabetes?

## **P: Mi médico dice que tengo prediabetes. ¿Qué significa esto?**

**R:** Si usted tiene prediabetes, sus niveles de glucosa en sangre son elevados. Sin embargo, no son tan elevados como para decir que usted tiene diabetes. Sin intervención alguna, muchas personas con prediabetes podrían padecer diabetes tipo 2 en 5 años.

Puede ser inquietante recibir este tipo de noticias de su médico. Pero usted no está solo: más de 1 adulto en 3 padece esta afección en los Estados Unidos, de acuerdo con el CDC.

## **P: ¿Por qué esta afección es tan frecuente con los EE. UU.?**

**R:** El estilo de vida estadounidense de hoy día involucra menos movimiento y mayor consumo de alimentos calóricos. Como consecuencia, una mayor cantidad de personas tienen sobrepeso y obesidad. Tener sobrepeso es un factor de riesgo de prediabetes. Otro factor de riesgo es no hacer ejercicio físico.

## **P: No tengo síntomas. ¿Cómo sabe mi médico que tengo prediabetes?**

**R:** La prediabetes no suele presentar ningún signo. De hecho, muchas personas ni siquiera saben que la padecen.

Es probable que su médico le haya realizado pruebas de glucosa en sangre porque usted presentaba varios factores que aumentaban su chance de tener prediabetes. Además de su peso, tener un familiar con diabetes también aumenta sus probabilidades. Las personas que tienen presión arterial alta y colesterol alto también corren riesgo.

## **P: ¿Qué problemas de salud puede causar la prediabetes?**

**R:** Si usted tiene prediabetes, es más probable que en el futuro presente diabetes. También corre riesgo de presentar enfermedad cardíaca o un derrame cerebral.

La diabetes puede provocar ceguera, enfermedad renal, enfermedad ocular, problemas

en la piel, daños en los nervios y otros problemas graves. Algunos de estos problemas pueden presentarse incluso antes de que reciba el diagnóstico de diabetes.

## **P: ¿Qué puedo hacer para evitar la diabetes y proteger mi salud?**

**R:** Los tratamientos más importantes para la prediabetes son el ejercicio físico y la pérdida de peso. No es necesario que alcance su peso ideal; usted puede reducir su riesgo con solo perder entre un 5 y un 7 por ciento de su peso corporal, de acuerdo con el CDC.

Además, intente realizar 30 minutos de ejercicio físico al menos 5 veces por semana. Por último, elija alimentos saludables tales como frutas, vegetales y granos integrales.

Su médico le realizará pruebas de detección de la diabetes en forma regular. También podría recetarle un medicamento para controlar la glucosa en sangre.



First Choice tiene un programa de administración de cuidados para los miembros con diabetes llamado "In Control" (Bajo control). Un administrador de cuidado puede ayudarle a obtener orientación sobre la diabetes, encontrar recursos comunitarios y más. También podemos ayudarle a encontrar un educador en diabetes. Brindamos servicios gratuitos de educadores en diabetes certificados para los miembros de First Choice. Llame al **1-888-276-2020** o visite **www.selecthealthofsc.com** para obtener más información.

## Educador en diabetes: Una mano amiga

Hay mucho que aprender sobre el cuidado de la diabetes. Un educador en diabetes puede ayudarle a comprender y controlar su enfermedad.

### Un socio en la atención de la diabetes

Un educador en diabetes es un enfermero, farmacéutico, dietista u otro proveedor médico que juega un papel fundamental en su equipo de atención médica. De acuerdo con la Asociación Estadounidense de Educadores en Diabetes, estos profesionales reciben una capacitación especial y certificación para enseñarle a:

- Detectar y tratar niveles altos o bajos de glucosa en sangre.
- Preparar y seguir una dieta para la diabetes.
- Usar insulina y otros medicamentos para la diabetes.
- Cuidar sus pies.
- Sobrellevar los días en que se siente mal.
- Mantenerse saludable durante el embarazo.
- Enfrentar sus emociones.
- Prevenir y manejar las complicaciones de la diabetes y las afecciones que suelen acompañarla, como presión arterial elevada.

### ¡Muchos puntos de encuentro!

Puede encontrarse con un educador en diabetes en el hospital, el consultorio del médico, la farmacia o el centro comunitario. Incluso puede tener las reuniones en su hogar. El educador le brindará sesiones de entre 30 minutos a una hora para ayudarle a mejorar su salud.

### Encontrar un educador en diabetes es fácil

Encuentre un educador en diabetes calificado cerca de usted a través de la Asociación Estadounidense de Educadores en Diabetes. En [www.diabeteseducator.org](http://www.diabeteseducator.org), haga clic en "Find an Education Program" (Encuentre un programa educativo) en la parte superior de la página.

## Mito y realidad sobre la presión arterial

### Mito sobre la presión arterial:

Tengo diabetes y tomo las pastillas y la insulina como me dice el médico, así que no debo preocuparme sobre mi presión arterial.

### REALIDAD: Alrededor de un 74 por ciento de los adultos con diabetes tienen presión arterial alta, según el CDC.

Mantener la presión arterial por debajo de 140/90 puede contribuir a evitar el daño a los ojos, los riñones, el corazón y los vasos sanguíneos, y puede disminuir el riesgo de afecciones que pudieran derivarse de la diabetes, como la enfermedad cardíaca y el derrame cerebral. Comer sano, tomar los medicamentos tal como lo indica su médico y hacer ejercicio físico puede servir para cuidar su presión arterial alta y la diabetes.

### Diabetes y los medicamentos con estatinas

La diabetes puede aumentar el riesgo de enfermedad cardiovascular. El colesterol es un tipo de grasa en su sangre, que puede acumularse en el corazón. Cuando se acumula demasiado colesterol, este puede obstruir el flujo sanguíneo al corazón y puede provocar un infarto. Si usted tiene diabetes, es posible que su médico le dé un medicamento llamado "estatina", que podría ayudarle a bajar el colesterol. Algunos nombres comunes para este medicamento incluyen atorvastatina, pravastatina y simvastatina. Pregúntele a su médico si las estatinas son adecuadas para usted. Hable de los riesgos y beneficios de tomar una estatina, así como de los medicamentos que podrían funcionar en su caso.

# Tome las riendas de su asma

Cuando el asma ataca, es un claro recordatorio de que debe tomar sus medicamentos de control en forma regular para tener las riendas de su cuidado. Pero... ¿qué sucede cuando usted se siente bien?

Si tiene el asma bajo control, ¡felicitaciones! Manejar la afección es clave para mantenerse saludable y disfrutar de la vida. Pero recuerde que es importante seguir el plan de tratamiento incluso cuando no tiene síntomas. No olvide que el asma es una grave afección que puede resultar mortal si no se trata adecuadamente. Afortunadamente, la mayoría de las personas con asma puede esperar tener pocos problemas si controlan bien su afección. Recuerde estos pasos:

- **Tome su medicamento de control.** Es importante que tome su medicamento de control a largo plazo exactamente como le ha indicado su médico. Estos medicamentos reducen la inflamación y previenen los síntomas del asma a lo largo del tiempo. Si se siente bien, esto no significa que no los necesite. ¡Significa que están funcionando! Informe a su médico si tiene problemas con efectos secundarios o con el costo del medicamento.
- **Evite los desencadenantes.** Es posible que haya descubierto cosas que empeoran su asma, como el polen, el polvo u otros desencadenantes. Pero no hay que bajar la guardia. Continúe evitando sus desencadenantes o reduzca el tiempo de exposición a ellos, siempre que sea posible.
- **Conozca sus síntomas.** Es importante que preste atención a sus síntomas y pueda anticipar cuándo podría estar por padecer un ataque de asma. Trabaje con su médico para conocer los primeros signos de advertencia; pueden aparecer síntomas leves incluso cuando la afección parece estar bajo control. Al actuar rápido cuando ocurren estos síntomas, usted puede reducir la probabilidad de un ataque.
- **Haga un plan.** Si aún no lo ha hecho, realice un plan de acción para el asma. El plan detalla cuándo tomar sus medicamentos, cómo reconocer los síntomas de empeoramiento y responder a ellos, cuándo pedir ayuda y más. Si ya cuenta con un plan, actualícelo con su médico en forma regular y guárdelo a mano.

## Visitas de rutina y EPSDT para niños

Las visitas de rutina y EPSDT (evaluación temprana y periódica, diagnóstico y tratamiento) son chequeos médicos regulares importantes para todos los niños desde el nacimiento hasta el mes en que cumplen 21 años. Las visitas también podrían incluir inmunizaciones (vacunas). Las visitas de rutina sirven para verificar que su hijo esté creciendo saludablemente. Si el médico encuentra un problema, lo controlará y lo tratará en forma temprana. First Choice quiere que los padres se aseguren de que sus hijos estén recibiendo chequeos médicos periódicos.

### ¿Con qué frecuencia debe mi hijo asistir a una visita de rutina?

- **Desde el nacimiento hasta los 2 años:** A los 3 a 5 días, 1 mes, 2 meses, 4 meses, 6 meses, 9 meses, 12 meses, 15 meses, 18 meses, 24 meses y 30 meses.
- **Entre los 3 y los 21 años:** Todos los años.

# Qué hacer durante un ataque de asma

Cuando usted está teniendo un ataque de asma, el recubrimiento de las vías respiratorias se inflama. La inflamación de las vías respiratorias hace que generen más mucosidad, lo cual bloquea el flujo de aire.

## Los síntomas de un ataque de asma incluyen:

- Opresión en el pecho.
- Dificultad para respirar.
- Tos.
- Sibilancias.

## Si está sufriendo un ataque de asma, actúe de inmediato:

1. Permanezca tranquilo.
2. Use su medicamento de rescate, por ejemplo, un inhalador, como se lo indicó el médico. Si puede, use su medidor de flujo respiratorio

## Inhaladores de rescate: Puede tener dos

Un ataque de asma puede aparecer rápidamente y podría incluir síntomas como tos, opresión en el pecho, sibilancias y dificultad para respirar. Es muy importante que su hijo tenga consigo el inhalador de rescate todo el tiempo. Es posible colocarle un espaciador al inhalador para facilitar la toma de ciertos medicamentos para el asma. El médico le dirá si su hijo debería usar el inhalador con un espaciador. **First Choice cubrirá el costo de un inhalador y espaciador adicionales para que su hijo los tenga en la escuela o la guardería.** Hable con el médico de su hijo sobre la posibilidad de obtener un inhalador y espaciador adicionales para usar en la escuela o la guardería. También hable con el médico de su hijo sobre un plan de acción para el asma a fin de prepararse para el nuevo año escolar.

máximo para ver qué tan grave es el ataque de asma.

3. Llame a su médico después de tomar el medicamento si no obtiene un alivio rápido.
4. Llame al **911** o vaya a la sala de emergencias si:
  - El medicamento no lo ayuda después de 15 minutos.
  - Sus labios o uñas se vuelven azules.
  - Tiene dificultad para caminar y hablar.
  - Se siente somnoliento.

- Su flujo respiratorio máximo es menor al 50 por ciento de su mejor valor personal.

  
breatheeasy

Breathe Easy (Respire con facilidad) es un programa de administración de cuidados para miembros con asma u otras afecciones respiratorias. Visite [www.selecthealthofsc.com](http://www.selecthealthofsc.com) o llame al **1-888-276-2020** para obtener más información.

## Cuando llega el momento de dejar el hospital

Después de una internación en el hospital, es importante que llame a su proveedor de atención primaria (PCP) u otro proveedor (p. Ej., un especialista o proveedor de salud del comportamiento) dentro de la semana del alta. Su salud es importante. Ya sea que esté en el hospital por diabetes, una cirugía, ayuda con su corazón o una afección de salud del comportamiento, programe citas con los proveedores antes de irse del hospital. Recuerde: tener una cita de seguimiento dentro de los 7 días de dejar el hospital le ayudará a recuperarse más rápido. Su médico puede orientarle acerca de sus medicamentos, inquietudes sobre los efectos secundarios, cómo está durmiendo o si necesita recibir asesoramiento.

Si necesita ayuda, First Choice siempre está disponible para ayudarle a programar una cita o conseguir el transporte que necesita para hacer el seguimiento con su médico o el proveedor de salud del comportamiento. Llámenos al **1-888-276-2020**.

# Cómo ayudar a un familiar en problemas

Si un ser querido está en problemas, usted quiere ayudarlo, pero puede que no sepa por dónde empezar. A continuación le ofrecemos algunos lugares a los que puede llamar para que su ser querido obtenga la ayuda que necesita.

## PROBLEMA DE SALUD MENTAL

Si su familiar recibe tratamiento por un problema de salud mental, dígame que llame a su médico en el caso de situaciones que no ponen en peligro la vida. Si considera que su ser querido corre riesgo de lastimarse a sí mismo o a otros, llame a la Línea Nacional de Prevención del Suicidio al **1-800-273-TALK (8255)**.

## ADICCIONES

La mejor forma de comenzar a dialogar con alguien que tiene un problema de abuso de sustancias tóxicas es decirle que hable con un médico. A menudo, la gente tiende a escuchar más a un médico que a amigos y familiares. Si cree que un centro de tratamiento podría ayudar, puede encontrar uno visitando el sitio de Internet de la Administración de Servicios de Abuso de Sustancias Tóxicas y Salud Mental (SAMHSA) en **findtreatment.samhsa.gov** o llame a la línea nacional de la SAMHSA al **1-800-662-HELP (4357)**.

## RECURSOS Y APOYO LOCALES

Las agencias locales pueden ayudar a conectar a los ciudadanos de South Carolina con apoyo de salud física o del comportamiento, así como con servicios sociales:

- United Way Association of South Carolina: Llame al **2-1-1** o visite **www.SC211.org** para buscar servicios en su comunidad.
- SC Thrive's Benefit Bank para solicitar asistencia alimentaria, apoyo para estudiantes, ayuda con declaración de impuestos y más. Visite **www.scthrive.org** o consulte a los consejeros certificados de Benefit Bank en el Centro Comunitario de First Choice en Columbia, 217 Park Terrace Drive, Suite 100 (entrando por Harbison Boulevard, junto a Academy Sports). El horario de atención es de lunes a viernes de 8:30 a.m. a 5 p.m.; también puede llamar al **1-888-676-9588**.

## PÉRDIDA DE TRABAJO

Si alguien que conoce ha perdido su trabajo, cuénteles que puede visitar el sitio de Internet **www.usa.gov/unemployment**, donde se detallan programas tales como el seguro de desempleo, la cobertura médica, el seguro de invalidez, la compensación del trabajador y más. Otro sitio de Internet útil, **www.careeronestop.org**, puede ayudar a su ser querido para que busque un nuevo trabajo, obtenga información sobre educación y formación y mucho más.

## PERSONAS SIN HOGAR

Existe apoyo local para quienes viven en situación de calle. Comience visitando el localizador de recursos del Departamento de Vivienda y Desarrollo Urbano en **resources.hud.gov**. El sitio web le ayuda a encontrar lugares en su área que enseñan cómo encontrar viviendas de bajo costo, y ayuda a las personas y familias en situación de calle a encontrar una vivienda.



## Trabajemos juntos para reducir el estigma de las afecciones de la salud del comportamiento

Si usted padece una afección de la salud del comportamiento, sepa que no se encuentra solo. De acuerdo con el CDC, uno de cada 5 estadounidenses de 18 años o más padece algún tipo de afección de la salud del comportamiento. Manténgase en contacto con otras personas y busque apoyo.

La estigmatización se da cuando las personas podrían pensar mal de alguien por algo que esa persona podría no ser capaz de controlar, como una afección de la salud del comportamiento. Eliminar el estigma comienza con el conocimiento. Cuando juzgamos a otros, por lo general es porque no los entendemos. Con una mayor educación y concientización, podemos reducir el estigma de las afecciones de la salud del comportamiento.

Si usted no padece una afección de la salud del comportamiento, puede hacer algo para ayudar. Dé a conocer su opinión sobre la estigmatización. No permita que un estigma le dé lugar a la vergüenza.

### Estamos aquí para ayudarle

First Choice puede ayudarle a programar citas para tratar las afecciones físicas y del comportamiento. También podemos ayudarle a coordinar un transporte para obtener la atención que necesita. Llámenos al 1-888-276-2020.

# Recetas médicas de opioides: Siete preguntas



Cuando su médico le haga una nueva receta, esté atento a los siguientes nombres de opioides frecuentes. Luego, hable con su médico para saber cómo tomarlos en forma segura.

- Codeína.
- Fentanilo (Duragesic).
- Hidrocodona (Lorcet, Lortab, Vicodin).
- Hidromorfona (Dilaudid).
- Meperidina (Demerol).
- Morfina (Avinza, Kadian, MS Contin).
- Oxidodona (OxyContin, Percodan, Percoset).
- Oximorfona (Opana).

Si el medicamento que le recetó el médico es un opioide, le recomendamos que haga estas 7 preguntas antes de salir del consultorio de su médico e ir a la farmacia.

## 1. ¿Existen opciones de tratamiento sin opioides?

De acuerdo con su situación, su médico podría decirle que tome analgésicos de venta libre tales como el acetaminofeno (Tylenol) o el ibuprofeno (Advil). Alternativamente, su médico podría recetarle medicamentos que traten otra afección que causa su dolor, por ejemplo, antiinflamatorios no esteroides (AINE) para la artritis o triptanos para los dolores de cabeza. Otras maneras de aliviar el dolor podrían incluir la fisioterapia y el ejercicio físico.

## 2. Si necesito un opioide, ¿por cuánto tiempo debería tomarlo?

Pídale a su médico que le indique la dosis más baja durante el menor tiempo posible. Para tratar el dolor después de una cirugía dental o una lesión deportiva grave, en general basta con una receta médica para 3 días. Para problemas duraderos (como artritis o dolor de espalda), los tratamientos sin opioides podrían resultar más seguros y efectivos.

## 3. ¿Cómo puedo reducir el riesgo de tener efectos secundarios?

Use los opioides exactamente como se lo indica su médico. Si aún siente dolor, llame al médico. No aumente la dosis ni tome el medicamento con más frecuencia de lo que le indica el médico.

## 4. ¿El opioide puede interferir con mis otros medicamentos?

Infórmele al médico sobre todos los medicamentos que toma, incluso aquellos que toma solo de vez en cuando. Es especialmente importante contarle sobre los ansiolíticos, relajantes musculares, medicamentos para las convulsiones y pastillas para dormir.

## 5. ¿Y si tengo antecedentes de problemas con drogas o alcohol?

Hable con su médico acerca de cualquier problema que haya

tenido con drogas, alcohol o tabaco. Asimismo, cuénteles si algún familiar tiene antecedentes de abuso de drogas o alcohol. A veces, la adicción es una herencia familiar.

## 6. ¿Dónde debo guardar mis opioides?

Si usted pasa tiempo con niños o adultos jóvenes, guarde los opioides en una caja de seguridad. En los niños, una dosis accidental puede resultar mortal. En el caso de los adolescentes, el acceso fácil a los opioides puede causarles daños.

## 7. ¿Cuáles son algunos de los signos de peligro?

Conozca los efectos secundarios de los opioides, como la somnolencia y el deseo de consumir más. Usted y su familia deben saber cuándo llamar al médico o marcar el 911.



## Tomar un medicamento en el momento adecuado hace la diferencia

Si está tomando un medicamento a diario, sabe que debe ingerirlo todos los días, pero ¿hay un momento que sea mejor que otro para tomarlo? A menudo, la respuesta es “sí”, y depende del tipo de medicamento y de sus síntomas y opciones.

### Cuestión de tiempo

Por ejemplo, en las personas sanas, la presión arterial disminuye naturalmente durante el sueño. Esto ayuda a equilibrar la elevación en la presión arterial que se produce al levantarse. Sin embargo, algunas personas que tienen presión arterial alta, diabetes o enfermedad renal no experimentan una disminución de la presión arterial durante la noche. Esto podría aumentar el riesgo de tener un infarto o un derrame en la mañana.

Tomar el medicamento para la presión arterial antes de acostarse suele ayudar. Pero este plan no es adecuado para todos; de hecho, en algunas personas, la presión arterial podría disminuir demasiado. Si usted está tomando un medicamento para controlar la presión arterial, pregúntele a su médico si tomarlo antes de ir a dormir es adecuado para usted.

Aquellos miembros que quieran recibir un pastillero gratis para organizar sus medicamentos pueden llamar al Equipo de Alcance y Respuesta Rápida al 1-866-899-5406.

### Consejos justo a tiempo

En el caso de cualquier medicamento, puede hacerles algunas preguntas clave a su médico o farmacéutico:

- **¿Necesito tomar el medicamento a una hora específica?** Para maximizar los beneficios o minimizar los efectos secundarios, su proveedor médico podría recomendarle tomar su medicamento en un momento particular del día o con las comidas.
- **Si necesito 2 o más dosis diarias,** ¿cuánto tiempo debe transcurrir entre una y otra dosis? Asegúrese de saber cuándo programar cada dosis.
- **Coloque una alarma en el teléfono o reloj** para tomar el medicamento en el momento adecuado. Cumpla con los horarios establecidos. Con el tiempo, se volverá parte de su rutina diaria.

**RESPONDA UN CUESTIONARIO**  
¿Cuánto sabe acerca del uso seguro y correcto de los medicamentos? Ponga a prueba sus conocimientos en [www.nihseniorhealth.gov/takingmedicines/quizzes.html](http://www.nihseniorhealth.gov/takingmedicines/quizzes.html).

S M T W T F S

## Baje su colesterol con estatinas

Si necesita disminuir su riesgo de padecer una enfermedad cardíaca o un derrame cerebral, las estatinas pueden ayudarle. Estos medicamentos sirven para disminuir los niveles altos del colesterol “malo” que suele alojarse en las paredes arteriales. Cuando la estatina comienza a actuar, ayuda a disminuir la acumulación de placa que puede obstruirle las arterias.

### Las estatinas hacen un doble trabajo

Las estatinas bajan el colesterol de dos maneras. Primero, controlan la cantidad de colesterol que produce su cuerpo. También ayudan a que el hígado elimine el colesterol malo que ya se encuentra circulando en el torrente sanguíneo.

Además de bajar el colesterol, las estatinas disminuyen una proteína en el torrente sanguíneo que podría causar enfermedad cardíaca.

### ¿Qué estatina es correcta para usted?

En los EE. UU., se comercializan 8 tipos de estatinas: lovastatina, lovastatina de liberación prolongada, simvastatina, prevastatina, fluvastatina, atorvastatina, rosuvastatina cálcica y pitavastatina. Los efectos secundarios graves son muy infrecuentes. Si necesita una estatina, su médico puede ayudarle a encontrar la más adecuada para usted.

### Cuando comience a tomar una estatina, siga estos consejos:

- **Tómelas a la noche (a menos que su médico le diga que las tome de otra forma).** Por lo general, las estatinas se toman en el momento de la cena o antes de acostarse. Esto es porque el cuerpo produce más colesterol de noche que durante el día.
- **No deje de tomarlas.** Si bien puede que usted no se sienta diferente, su nivel de colesterol comenzará a disminuir en tan solo dos semanas. Para el momento en que su médico chequee su colesterol después de entre 6 y 8 semanas, ¡se sorprenderá al ver cuánto disminuyó!
- **Informe cualquier problema.** A medida que su cuerpo se adapta a un nuevo medicamento, es posible que experimente algo de gases, malestar estomacal, estreñimiento o calambres. Si estos efectos continúan o empeoran, llame al médico.

### Translation availability

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**.

© 2018. Los artículos de este boletín son redactados por médicos o periodistas profesionales que se esfuerzan por presentar información médica confiable y actualizada. Sin embargo, ninguna publicación reemplaza el asesoramiento de profesionales médicos, por lo que advertimos a los lectores que busquen tal asesoramiento. Los modelos se usan únicamente con fines ilustrativos. Desarrollado por StayWell 5526MS.

## Ensalada de mango y melón con salsa de fresa

### Ensalada

- 1 mango pelado y cortado en trozos pequeños
- ½ melón cantalupo pelado y cortado en trozos pequeños
- ½ melón verde pelado y cortado en trozos pequeños

### Salsa de fresa

- 1½ taza de fresas frescas o parcialmente descongeladas
- 1 cucharada de jugo de limón
- ¼ taza de azúcar pulverizada

1. Coloque los trozos de mango, melón cantalupo y melón verde en una fuente grande.
2. Licuar las fresas, el jugo de limón y el azúcar hasta que la mezcla esté homogénea.
3. Coloque la salsa sobre la ensalada de frutas y sirva.

Rinde 4 porciones. Cada porción aporta: Calorías: 177; grasa: 1 g; colesterol: 0 mg; fibra: 4 g; sodio: 29 mg.

**Consejo rápido: Manténgase hidratado con alimentos ricos en agua**

Intente agregar a su dieta algunos alimentos ricos en agua, como apio, espinaca, tomate, arándano y melón.



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



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



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

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

Healthy Connections 