

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

Healthy Connections 

 **Celebrating  
25 YEARS**

OTOÑO/INVIERNO  
2020-2021

# Healthy NOW

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

Solicite una  
beca para  
miembros de  
First Choice  
*Vea la página 2*

**Las visitas de  
rutina ayudan  
a mantener a  
los niños sanos**

**Su salud y la  
COVID-19**

 @firstchoicebyselecthealth

 @firstchoicebyselecthealth

 First Choice by Select Health

# La ganadora de la beca para miembros *planea hacer la diferencia*



**Latonya, miembro de First Choice by Select Health of South Carolina,**

recientemente obtuvo una de las becas escolares para miembros de First Choice. “Me alegró mucho. Sabía que todo mi trabajo, sacrificios y oraciones no fueron en vano”, dijo Latonya. “Solicité la beca porque no sabía qué más podía hacer para pagar la universidad y terminar mi carrera. Había utilizado casi todo el dinero de mi beca Pell y no podía pagar de mi bolsillo”.

El verano pasado, tras la muerte de su madre el día en que su hija cumplía siete años, Latonya se propuso ir a la universidad. “Estaba muy dolida y no sabía qué iba a hacer con mi vida. Pero recordé lo que mi mamá siempre me decía: ‘Eres inteligente y bella y puedes hacer cualquier cosa que Dios ponga en tu camino, siempre y cuando lo pongas a Él primero y tengas modales y seas respetuosa’. Le prometí a mi mamá que terminaría la universidad sin importar lo que pasara. Le prometí a mi hija que obtendría mi título antes de que ella terminara la secundaria. Y me prometí a mí misma que no me rendiría”.

La meta de Latonya es obtener un grado asociado y trabajar en un centro de atención a largo plazo o un consultorio médico. “Quiero tener un contacto personal cercano con mis pacientes para hacer la diferencia”, dijo. “El amor hace de este mundo un mejor lugar. Si difundimos el amor, acabaremos con el odio”.



**¿Sueña con ir a la universidad o a una escuela de oficios?  
Échele un vistazo a la beca para miembros de First Choice.**

La beca de First Choice, dirigida a aquellos miembros que cumplan los requisitos necesarios, podría ayudarlo a cumplir su sueño de estudiar en la universidad o continuar su educación. Visite nuestro sitio de web [www.selecthealthofsc.com/community/member-scholarship](http://www.selecthealthofsc.com/community/member-scholarship) para obtener más información. Si tiene preguntas, llame al **803-254-5601**. El periodo de solicitud vence el 5 de marzo de 2021.



## Queremos conocerlo

En First Choice by Select Health of South Carolina, queremos asegurarnos de que tenga acceso a la mejor atención posible. Nos gustaría saber más sobre su origen cultural y en qué idioma le resulta más fácil hablar y entender cuando recibe atención primaria. Cuanto más lo conozcamos, mejor podemos trabajar para satisfacer sus necesidades de atención médica. Para ayudarnos a atenderlos a usted y a su familia:

1. Llame a Servicios al Miembro al **1-888-276-2020**.
2. Responda 5 preguntas sobre su origen cultural y sus preferencias de idioma.

Si decide compartir esta información con nosotros, la mantendremos privada y protegida según lo requerido por la ley. Solo la usaremos para satisfacer de la mejor manera sus necesidades. Puede obtener más información en [www.selecthealthofsc.com](http://www.selecthealthofsc.com). Vaya a la sección **Miembros**, haga clic en **Información para usted** y luego en **Preguntas frecuentes**. ¡Gracias por ayudarnos a mejorar nuestros servicios!

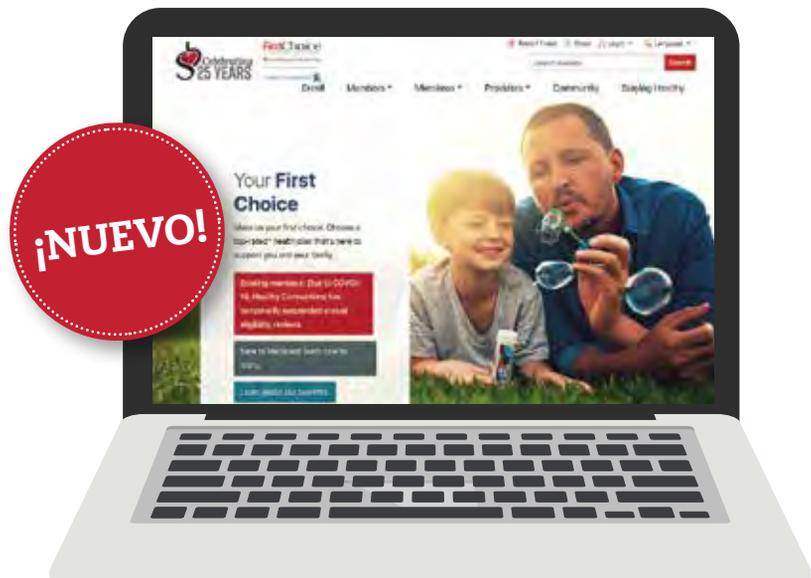
We have employees who speak Spanish and are ready to help you.

Contamos con empleados que hablan español y están listos para ayudarlo.



## Nuestro programa de mejora de la calidad trabaja para usted

First Choice tiene un programa de mejora de la calidad dedicado a la excelencia en áreas clínicas y de servicio que creemos que son importantes para usted. Cada año, el equipo evalúa nuestros programas e identifica las formas en las que podemos mejorar las áreas clínicas y las áreas de servicio para respaldar nuestra misión de ayudar a las personas a obtener atención, mantenerse sanas y establecer comunidades sanas. Para conocer todo lo que el programa de mejora de la calidad hace para ayudarlo, visite [www.selecthealthofsc.com](http://www.selecthealthofsc.com), o llame a la línea gratuita de Servicios al Miembro al **1-888-276-2020**.



## Visite nuestro sitio web rediseñado

Investigamos y tomamos en cuenta los comentarios de nuestros empleados y proveedores para lograr un nuevo diseño a su medida.

### ¿Qué cambió?

- Se agregaron menús de fácil uso para ayudarlo a encontrar lo que necesita más rápido.
- Se rediseñó la página para resaltar las cosas más importantes.
- Se facilitó el acceso a nuestros perfiles de redes sociales y aplicación móvil.
- Se hicieron actualizaciones de accesibilidad para nuestros miembros con necesidades especiales y proveedores que los atienden.
- Y más.

Sus beneficios y servicios no cambiaron. Solo cambió la apariencia de nuestro sitio web. Visite [www.selecthealthofsc.com](http://www.selecthealthofsc.com).

## ¡Ayúdenos a ayudarlo mejor!

**First Choice envía la encuesta Evaluación del consumidor sobre los proveedores y sistemas de atención médica (CAHPS)** cada año para evaluar los servicios que son importantes para usted. La encuesta se envía por correo postal a una muestra aleatoria de miembros. Los resultados de la encuesta nos indican cómo se siente con respecto a sus proveedores médicos, nuestro plan y la atención que recibe. Esto nos ayuda a mejorar nuestros programas para respaldar mejor nuestra misión de ayudar a las personas a obtener atención de calidad, mantenerse sanas y establecer comunidades sanas.

**A principios de 2021, enviaremos por correo postal la próxima encuesta CAHPS. Si recibe una, por favor, complétela y envíenosla de nuevo en el sobre prepagado proporcionado.**

¡Esperamos saber qué piensa!

¡Tenemos las puntuaciones de 2020! La encuesta CAHPS de niños de 2020 recibió una puntuación general de 4.5 de 5 estrellas. La encuesta CAHPS de adultos de 2020 mostró algunas debilidades al recibir 3.5 de 5 estrellas.

### Sus derechos y responsabilidades

Como miembro de First Choice, tiene muchos derechos y responsabilidades. Por ejemplo, tiene derecho a ser tratado con respeto. También tiene derecho a participar en las decisiones que se tomen respecto a su atención médica. Visite [www.selecthealthofsc.com](http://www.selecthealthofsc.com) para ver la lista completa de los derechos y las responsabilidades de los miembros. En la pestaña **Miembros**, haga clic en **Información para usted**. Luego, seleccione **Derechos y responsabilidades de los miembros**. También puede encontrar esta información en su manual del miembro o llamando a la línea gratuita de Servicios al Miembro al **1-888-276-2020**.

### Su aviso de prácticas de privacidad

Si desea obtener una copia del Aviso de prácticas de privacidad, llame a Servicios al Miembro al **1-888-276-2020** (TTY **1-888-765-9586**) disponible de lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 9:00 p. m., y sábados y domingos, de 8:00 a. m. a 6:00 p. m. También puede descargarlo en [www.selecthealthofsc.com/member/english/info-for-you/privacypractices.aspx](http://www.selecthealthofsc.com/member/english/info-for-you/privacypractices.aspx).

# Mantener sus beneficios de First Choice y Healthy Connections

Durante la crisis de la COVID-19, se suspendió el proceso anual de revisión de la elegibilidad hasta que termine la emergencia de salud pública. Healthy Connections informará a los miembros antes de reanudar las revisiones anuales. Llame a First Choice al 1-888-276-2020 si tiene alguna pregunta.

Es posible que todos los años deba verificar su elegibilidad para Healthy Connections (Medicaid). Este proceso significa que debe completar el formulario de revisión anual de Healthy Connections y regresarlo dentro de los primeros 30 días a partir de la fecha indicada en el formulario. ¡Queremos que siga siendo miembro de nuestros planes!

Asegúrese de llenar su formulario por completo y de llamarnos si necesita ayuda. Estamos para ayudarlo y queremos que continúe recibiendo los beneficios adicionales de parte de First Choice que disfruta. Si tiene

preguntas o necesita ayuda con el formulario:

- Visite el sitio web del Departamento de Salud y Servicios Humanos de South Carolina en [www.SCDHHS.gov](http://www.SCDHHS.gov).
- Llame al Centro de Servicios al Miembro de Healthy Connections South Carolina al **1-888-549-0820**.
- Llame a Servicios al Miembro de First Choice al **1-888-276-2020**.

Regrese el formulario de revisión anual por correo electrónico a [8888201204@fax.scdhhs.gov](mailto:8888201204@fax.scdhhs.gov). O por correo postal a:

SCDHHS — Central Mail  
P.O. Box 100101  
Columbia, SC 29202-3101

Si tiene preguntas o necesita que le envíen un formulario, llame al centro de Servicios al Miembro de Healthy Connections South Carolina al **1-888-549-0820** o Servicios al Miembro de First Choice al **1-888-276-2020**. O descargue el formulario en [www.scdhhs.gov/sites/default/files/WKR002.pdf](http://www.scdhhs.gov/sites/default/files/WKR002.pdf).



“First Choice ha sido fundamental para poder obtener el nivel de atención y los servicios necesarios para mi familia. Definitivamente le recomendaría First Choice a cualquier padre o madre que tenga niños en casa”.  
— Vivian Adams, madre de un miembro de First Choice

**¿Tuvo una buena experiencia con First Choice?**

Corra la voz. ¡Cuénteles a sus amigos y familiares!

## ¡Recursos en línea para usted!

Vaya a [www.selectthehealthofsc.com](http://www.selectthehealthofsc.com) para encontrar recursos como el manual del miembro, la guía de referencia de copagos y el directorio de proveedores de su plan de First Choice. Si necesita una copia impresa de estos recursos, llame a Servicios al Miembro al **1-888-276-2020** (TTY **1-888-765-9586**). Revise también nuestro sitio web para consultar los avisos de cualquier cambio temporal en los beneficios relacionado con la pandemia o condiciones climáticas extremas, como huracanes.

### ¿Sabía que?

Si ya alcanzó el límite de los servicios cubiertos, puede llamar a Servicios al Miembro al **1-888-276-2020** para obtener ayuda e información sobre recursos para continuar con su atención.

Para obtener información actualizada sobre la COVID-19, visite [www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov](http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov).

## COVID-19:

### Otra razón para tomar los medicamentos como lo indique el médico

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) advierten que las personas con ciertas condiciones médicas corren un riesgo mayor de enfermarse gravemente si contraen coronavirus (COVID-19). Los medicamentos recetados se utilizan para tratar la diabetes, las enfermedades cardíacas, el asma, las enfermedades pulmonares obstructivas crónicas (EPOC) y otras enfermedades. Tomar los medicamentos como lo indica el médico puede ayudarlo a evitar complicaciones que podrían llevarlo al hospital. Esto incluye los problemas graves que puede ocasionar la COVID-19. Es importante:

- Hablar con su proveedor de atención primaria (PCP) si tiene alguna inquietud o pregunta sobre alguno de sus medicamentos o sus riesgos respecto a la COVID-19.
- Seguir tomando sus medicamentos de mantenimiento según lo indicado por el médico. Hable siempre con su PCP antes de dejar de tomar sus medicamentos o cambiar la manera en la que los toma.
- Asistir a cualquier cita de seguimiento que tenga con su PCP, quien lo ayudará a monitorear su condición médica.

## Debe utilizar un tapaboca en público

Los CDC recomienda utilizar un tapaboca de tela en lugares públicos donde sea difícil mantener una distancia de, al menos, 6 pies entre usted y otras personas (distanciamiento social). Esto incluye lugares como farmacias y supermercados.

Utilizar un tapaboca sobre su boca y nariz ayuda a proteger a las personas a su alrededor. Las máscaras que los demás usan sirven para protegerlo a usted. Esto se debe a que el virus se propaga en las microgotas que viajan a través del aire cuando las personas hablan, gritan, tosen o estornudan.

Los tapabocas quirúrgicos son para trabajadores del sector de la salud, usted no necesita uno de estos. Compre un tapaboca de tela o haga uno con pañuelos de algodón, camisetas o algún elemento que tenga en su casa. Obtenga más información en [www.cdc.gov/coronavirus](http://www.cdc.gov/coronavirus). Escriba "tapaboca de tela" en la casilla de búsqueda.



## Noticias sobre medicamentos

Visite [www.selecthealthofsc.com](http://www.selecthealthofsc.com) para obtener información farmacéutica actualizada. Nuestro Comité de Farmacia y Terapéutica se reúne 4 veces al año para votar por los cambios en el listado de medicamentos preferidos, incluyendo cuáles medicamentos se deben añadir o quitar. La sección **Miembros** del sitio web incluye:

- Lista de medicamentos preferidos. Encuétrela en la sección **Herramientas del miembro**.
- Criterios de autorización previa y procedimientos nuevos para enviar una solicitud de autorización previa. Haga clic en **Beneficios**, luego en **Beneficios de medicamentos con receta**. Luego, haga clic en **Autorizaciones y aprobaciones previas**.
- Restricciones en los beneficios farmacéuticos. Encuétrelas haciendo clic en **Beneficios** y luego en **Beneficios de medicamentos con receta**.
- Información sobre el retiro de medicamentos del mercado. Encuétrela en la sección **Información para usted**.

### ¡Nuevo! Reabastezca su receta de ciertos anticonceptivos una vez cada 6 meses.

First Choice ahora cubre una provisión de hasta 6 meses para ciertas recetas de anticonceptivos (control natal). Este cambio aplica a anticonceptivos orales, anillos vaginales y parches transdérmicos (piel). Su proveedor médico puede darle una receta para una provisión de 6 meses después de que haya definido qué anticonceptivo en particular va a tomar.



## Visitas de rutina para niños y telesalud durante la COVID-19

Es importante que todos los niños tengan sus visitas de rutina, pruebas de detección y vacunas durante la pandemia de la COVID-19. Para ayudar a garantizar que nuestros miembros de Medicaid tengan acceso a esta atención, Healthy Connections (Medicaid) y First Choice cubrirán las visitas de rutina para niños y las pruebas de detección a través de telesalud durante la pandemia de la COVID-19. La Academia Estadounidense de Pediatría recomienda que los recién nacidos y los niños menores de 2 años reciban esta atención en persona.

### Las visitas de rutina para niños de 2 años en adelante:

- Deben llevarse a cabo de acuerdo con lo programado.
- Se pueden hacer a través de telesalud. Consulte con el PCP de su hijo.
- Hechas a través de telesalud deben recibir seguimiento con una visita en persona y cualquier vacuna necesaria tan pronto como sea posible.

### Vacunas desde el nacimiento hasta los 2 años\*

<b>Nacimiento</b>	HepB
<b>Entre 1 y 2 meses</b>	HepB
<b>2 meses</b>	RV, DTaP, Hib, PCV13, IPV
<b>4 meses</b>	RV, DTaP, Hib, PCV13, IPV
<b>6 meses</b>	HepB (se puede administrar entre los 6 y los 18 meses de edad), RV, DTaP, Hib, PCV13, IPV (se puede administrar entre los 6 y los 18 meses de edad), antigripal (anualmente a partir de los 6 meses de edad)
<b>12 meses</b>	Hib (se puede administrar entre los 12 y los 15 meses de edad), PCV13 (entre los 12 y los 15 meses), MMR (entre los 12 y los 15 meses), varicela (entre los 12 y los 15 meses), HepA (primera dosis entre los 12 y los 23 meses)
<b>15 meses</b>	DTaP (se puede administrar entre los 15 y los 18 meses)

Los niños

de rutina en persona.

### Muchos consultorios pediátricos han hecho cambios para proteger a los pacientes y a sus familias, que incluyen:

- Ofrecer visitas de rutina a través de telesalud.
- Cambiar el horario para las visitas de rutina o por enfermedad.
- Cambiar el diseño del consultorio o su ubicación dependiendo del tipo de visita.
- Permitir visitas junto al bordillo para ciertos servicios.

## ¿Qué es una visita virtual?

Palabras como *telesalud*, *telemedicina* y *telemonitoreo* hacen referencia al uso de videollamadas para hablar con los proveedores médicos fuera de sus consultorios. Gracias a los avances de la tecnología, los médicos de atención primaria, farmacéuticos y otros proveedores pueden ofrecerles servicios remotos integrales y apoyo a sus pacientes. Lo único que necesitan es una manera de verse y escucharse entre sí, como un teléfono inteligente, una computadora o una tableta con cámara.

¿Necesita un teléfono inteligente? First Choice se enorgullece de trabajar con SafeLink Wireless para ofrecerle el programa telefónico Lifeline de forma gratuita. Obtenga más detalles en [www.selecthealthofsc.com](http://www.selecthealthofsc.com). Escriba «SafeLink» en la barra de búsqueda.

## Vacunas antigripales: ¿Quién necesita 2?

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) recomiendan que los niños entre los 6 meses y los 8 años de edad reciban 2 dosis de la vacuna antigripal si es su primera vez. La segunda dosis se debe administrar por lo menos 4 semanas después de la primera.

Los bebés y los niños jóvenes corren un mayor riesgo de sufrir complicaciones graves a causa de la gripe. De acuerdo con los CDC, miles de pacientes jóvenes con gripe terminan en el hospital todos los años.

Hable con el PCP de su hijo para saber cuándo es el momento adecuado para administrar la vacuna antigripal. También pregúntele sobre la disponibilidad de vacunas antigripales en las farmacias locales participantes que no exijan copagos para los miembros de First Choice mayores de 12 años.

# Vacunas y las enfermedades que previenen\*

Vacuna	Enfermedad contra la que protege	Síntomas de la enfermedad	Complicaciones de la enfermedad
<b>HepB</b>	Hepatitis B	Fiebre, dolor de cabeza, debilidad, vomito, piel y ojos amarillentos (xantocromía), dolor en las articulaciones o ningún síntoma	Infección hepática, insuficiencia hepática, cáncer de hígado
<b>RV</b>	Rotavirus	Fiebre, diarrea, vomito	Diarrea grave, deshidratación
<b>DTaP</b>	Difteria, tétanos y tos ferina (tos convulsa)	Difteria: fiebre, debilidad, irritación de garganta, inflamación de las glándulas del cuello  Tétanos: rigidez en el cuello y músculos abdominales, dificultad para tragar, espasmos musculares, fiebre  Tos ferina: tos grave, rinorrea, problema para respirar en infantes	Difteria: inflamación del corazón, insuficiencia cardíaca, coma, parálisis, muerte  Tétanos: fractura de huesos, problemas respiratorios, muerte  Tos ferina: neumonía (infección pulmonar), muerte
<b>Hib</b>	<i>Haemophilus influenzae</i> tipo B	Ningún síntoma	Meningitis (infección de las membranas que están alrededor del cerebro y la médula espinal), epiglotitis (infección que puede bloquear la tráquea y afectar la respiración), incapacidad intelectual, neumonía, muerte
<b>PCV13</b>	Neumococo	Neumonía o ningún síntoma	Bacteriemia (infección en la sangre), meningitis, muerte
<b>IPV</b>	Poliomielitis	Irritación en la garganta, fiebre, náusea, dolor de cabeza o ningún síntoma	Parálisis, muerte
<b>Antigripal</b>	Influenza (gripe)	Fiebre, dolor muscular, irritación en la garganta, tos, fatiga	Neumonía
<b>MMR</b>	Sarampión, paperas y rubéola	Sarampión: sarpullido, fiebre, tos, rinorrea, conjuntivitis  Paperas: inflamación de las glándulas salivales, fiebre, dolor de cabeza, fatiga, dolor muscular  Rubéola: sarpullido, fiebre, inflamación de los ganglios linfáticos	Sarampión: encefalitis (inflamación del cerebro), neumonía, muerte  Paperas: meningitis, encefalitis, inflamación de los testículos u ovarios, pérdida auditiva  Rubéola: Las mujeres embarazadas pueden sufrir abortos espontáneos, muertes fetales, partos prematuros, anomalías congénitas
<b>Varicela</b>	Lechicina	Sarpullido, fatiga, dolor de cabeza, fiebre	Ampollas propensas a infección, trastornos hemorrágicos, encefalitis, neumonía
<b>HepA</b>	Hepatitis A	Fiebre, dolor estomacal, pérdida del apetito, fatiga, vómito, xantocromía, orina oscura o ningún síntoma	Insuficiencia hepática, dolor en las articulaciones y trastornos renales, pancreáticos o hemorrágicos

\* "2020 Recommended Vaccinations for Infants and Children (Birth through 6 Years) Parent-Friendly Version", Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. [www.cdc.gov/vaccines/schedules/easy-to-read/child-easyread.html](http://www.cdc.gov/vaccines/schedules/easy-to-read/child-easyread.html).

# Consejos para criar niños resilientes

**Ser niño puede ser difícil.** Desde la presión social hasta lidiar con una pandemia, los niños también sienten los altibajos de la vida diaria. Puede ayudar a sus hijos a desarrollar su resiliencia. Esta capacidad para manejar el estrés y los momentos difíciles y recuperarse de ellos los ayudará en estos momentos y a medida que vayan llegando a la adultez.

La Academia Estadounidense de Pediatría explica que la resiliencia se compone de estos 7 factores:

1. **Competencia:** la sensación de saber que puedes manejar una situación.
2. **Seguridad:** la confianza en tus propias capacidades.
3. **Carácter:** el desarrollo de un conjunto sólido de principios y valores.
4. **Afrontamiento:** la capacidad de manejar el estrés de manera adecuada.
5. **Contribución:** saber que el mundo es un lugar mejor porque tú estás en él.

6. **Control:** ser consciente de que tú decides los resultados de tus decisiones.

7. **Conexión:** la sensación de seguridad que dan los vínculos fuertes con la familia y la comunidad.

El Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU. sugiere desempeñar un papel activo para ayudar a que su hijo desarrolle su resiliencia. Intente dar los siguientes pasos:

- **No intente solucionar todos sus problemas.** En su lugar, observe cómo los manejan. Si es necesario, hágales preguntas para guiarlos hacia una solución.
- **Dé el ejemplo.** Evite las palabras y las acciones que transmitan una sensación de lamento cuando enfrente un desafío. En su lugar, tenga una actitud que

demuestre que está tratando de hacerle frente a la situación de manera eficaz.

- **Ayude a su hijo a establecer metas realistas respecto a la escuela, los deportes y la vida en general.** Enséñeles a los niños a trabajar para lograr sus metas de manera gradual.
- **Resalte las fortalezas de su hijo.** Hable a menudo sobre lo que su hijo hace bien para ayudar a desarrollar su confianza. Remarque aquellas situaciones en las que los niños muestren bondad, honestidad y perseverancia.
- **Cree lazos.** Tómese el tiempo para comer juntos y hablar como familia. Anime a su hijo a que haga buenos amigos. La relaciones sólidas y amorosas son una fuente de apoyo en tiempos difíciles.

## Las pandemias pueden ser estresantes

La pandemia de la COVID-19 puede ser estresante para las personas. El miedo y la ansiedad que genera una nueva enfermedad y lo que podría pasar pueden ser abrumadores y producir emociones fuertes en adultos, adolescentes y niños. Los CDC recomiendan llamar a su proveedor médico si la ansiedad y el estrés le dificultan realizar sus actividades cotidianas durante varios días seguidos. Si tiene pensamientos fuertes de hacerse daño a usted mismo o hacerles daño a otros, obtenga ayuda inmediata:

- Llame al 911.
- Llame a la Línea Nacional de Prevención del Suicidio al **1-888-628-9454**.



# Los exámenes y las pruebas de detección para mujeres pueden ayudar a prevenir enfermedades

**Tome medidas para evitar que las enfermedades cardíacas, los derrames cerebrales y el cáncer la sorprendan.** Comience visitando a su proveedor médico para un chequeo médico femenino 1 vez al año. En la visita, su proveedor puede sugerir pruebas de detección como las que se indican abajo. Estos estudios pueden ayudar a detectar problemas antes de que sean mortales.

## **PRESIÓN ARTERIAL**

La Asociación Estadounidense del Corazón (AHA) informa que cerca del 50% de los estadounidenses adultos tienen la presión arterial elevada (hipertensión). Revisar su presión arterial y cambiar su estilo de vida o usar medicamentos, de ser necesario, pueden reducir su riesgo de sufrir derrames cerebrales o enfermedades cardíacas.



## **COLESTEROL**

Este análisis de sangre mide los niveles de HDL, o “colesterol bueno”, y LDL, o “colesterol malo”, y los triglicéridos. Estas grasas en su sangre pueden aumentar su riesgo de sufrir una enfermedad cardíaca o un derrame cerebral. La AHA recomienda revisar sus niveles de colesterol de cada 4 a 6 años a partir de los 20 años de edad.

## **MAMOGRAFÍA**

Esta radiografía de los senos ayuda a detectar el cáncer temprano, en sus fases más tratables. La Sociedad Estadounidense Contra el Cáncer dice que las mamografías deben ser una opción a partir de los 40 años de edad, y que todas las mujeres deben hacerse una 1 vez al año desde los 45 hasta los 54 años. Hable con su médico sobre su riesgo de padecer cáncer de seno y cuándo debe hacerse una mamografía.

## **CITOLOGÍA VAGINAL**

Esta prueba, como parte de un examen pélvico, toma una muestra de las células de su cuello uterino para detectar si tiene cáncer de cuello uterino. El Comité Estadounidense para Servicios de Cuidado Preventivo recomienda que las mujeres entre los 21 y los 29 años se hagan una citología vaginal cada 3 años. A partir de los 30 hasta los 65, se puede hacer la prueba de cada 3 a 5 años.



# Maneras fáciles de reducir 100 calorías



Bajar de peso no es fácil. Pero puede ser de ayuda comenzar con pasos pequeños. Reducir solo 100 calorías al día podría ayudarlo a perder 10 libras al año. Duplique sus esfuerzos y podría perder 20. Estas son algunas ideas para ayudarlo a comenzar. No todos los consejos equivalen a 100 calorías exactamente. Elija un par todos los días y podrá encaminarse.

## PARA LAS MERIENDAS:



- Moje vegetales crudos en lugar de nachos con salsa.



- Coma un puñado de frutos secos tostados sin aceite.



- Coma palomitas de maíz hechas con aire caliente en lugar de palomitas acarameladas.

## PARA EL ALMUERZO:



- Use mostaza en lugar de mayonesa en sus sándwiches.



- Ponga aderezo bajo en grasa o sin grasa en lugar de aderezo regular en su ensalada.



- Pida sopa de vegetales en lugar de sopas de carne o crema.



- Ponga salsa roja en lugar de salsa de crema en su pasta.



- Coma brócoli fresco al vapor en lugar de brócoli con salsa de queso.



- Coma pollo a la plancha en lugar de pollo empanizado frito.



## SALSA CONFETI DE FRIJOLES

### Ingredientes

- 1 lata de frijoles rojos o negros bajos en sodio
- 1 tomate grande
- 1 cebolla dulce grande
- 1 ½ de maíz fresco o congelado
- 2 cucharaditas de comino molido
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de jugo de limón (fresco o de botella)

### Instrucciones

Escurre y enjuague los frijoles. Corte el tomate y la cebolla. Combine los frijoles, el tomate, la cebolla, el maíz, el comino, el aceite de oliva y el jugo de limón en un bol. Mezcle bien. Sirva con tacos o nachos.

### Datos nutricionales

Rinde 8 porciones. Cada porción de salsa tiene aproximadamente 138 calorías, 22 g de carbohidratos, 4 g de grasa, 6 g de proteína, 131 mg de sodio, 5 g de fibra.

Fuente: Brooke A. Brittain, M.S., R.D., L.D., C.H.E.S., C.L.C., coordinadora del programa SNAP-Ed, Departamento de Salud y Control Ambiental de S.C.



Vea el video de la salsa confeti de frijoles y otros demos divertidos de cocina en nuestro canal de YouTube. ¡También tenemos videos de ejercicios!

[www.youtube.com/firstchoicebyselecthealth](http://www.youtube.com/firstchoicebyselecthealth)

# Sus tarjetas de identificación

**Su tarjeta de identificación de First Choice es muy importante.** Llévela siempre con usted. Debe mostrar su tarjeta de identificación de First Choice y su tarjeta de identificación de Healthy Connections cuando reciba servicios de proveedores médicos, hospitales, farmacias y otros proveedores de First Choice. Si no recibió una tarjeta o si la perdió, llame sin cargo a Servicios al Miembro al **1-888-276-2020**. Le enviaremos una nueva tarjeta por correo.

## ¿Conocía nuestra aplicación?

¿Necesita acceso a su tarjeta de identificación de First Choice de inmediato? **La aplicación móvil de First Choice by Select Health (FCSH) tiene una función de tarjetas electrónicas.** Puede ver una versión electrónica de su tarjeta de identificación

y enviarla por fax desde su teléfono a su proveedor. También puede encontrar un proveedor o una farmacia cerca de usted. Otras formas en las que la aplicación lo ayuda a mantenerse conectado:

- Llamadas y direcciones con un solo toque de Google™.
- Acceso al manual del miembro.
- Envío de mensajes a Servicios al Miembro de First Choice.
- Acceso a la lista de medicamentos preferidos en línea.
- ¡Y más!

Visite Google Play o la App Store de Apple® y busque **FCSH Mobile** o **First Choice by Select Health**.

*Es posible que se apliquen los cargos estándares por el uso de mensajes de texto y datos.*

<b>FirstChoice</b> <small>BY SELECT HEALTH OF SOUTH CAROLINA</small> <b>Your Hometown Health Plan</b>	<b>Member Name</b> Healthy Connections ID <b>1239873200</b> Sex <b>M</b> DOB <b>12/30/95</b> Effective <b>11/01/12</b>
Healthy Connections 	<b>English</b> Member's preferred language
Primary care provider (PCP) <b>ABC Pediatrics</b> PCP Phone <b>843.555.1234</b> PCP ID <b>12345678</b> RxBIN <b>600428</b> RxPCN <b>02180000</b>	

SOUTH CAROLINA DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES	
<b>Healthy Connections</b>  MEDICAID	
SUBSCRIBER NAME DOB <b>XX-XX-XXXX</b> Medicaid Member Number: <b>123456789</b>	

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

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



First Choice is here for you! This newsletter and other materials are translated into Spanish and can be found on our website at [www.selecthealthofsc.com](http://www.selecthealthofsc.com). If you need help with translations of other documents, or in other languages, please call Member Services at **1-888-276-2020**.

### Disponibilidad de traducción

¡First Choice está aquí para usted! Este boletín informativo y otros materiales están traducidos al español, y se pueden encontrar en nuestro sitio de Internet en [www.selecthealthofsc.com](http://www.selecthealthofsc.com). Si necesita ayuda con traducciones de otros documentos, o en otros idiomas, llame a Servicios al Miembro al **1-888-276-2020**.

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

© 2020. 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.

## Cómo la prueba de A1c puede ayudarlo a manejar su diabetes

**Una prueba de A1c es un simple análisis de sangre** que mide el valor promedio de sus niveles de glucemia de los últimos 3 meses. Es una de las pruebas que se utilizan para diagnosticar y manejar la diabetes (hiperglucemia).

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) advierten que los niveles altos de A1c están relacionados con complicaciones causadas por la diabetes, a saber: problemas oculares como la retinopatía diabética. Esta enfermedad es causada por el daño en los vasos sanguíneos que están en la parte posterior del ojo (retina). Si no se detecta y se trata temprano, su vista puede empeorar con el tiempo y llevar a la ceguera. No

todos presentan síntomas. Lo cual pone de manifiesto la importancia de hacerse exámenes regulares de la vista. Usted también debe tomar las medidas de abajo para ayudar a evitar las complicaciones derivadas de la diabetes.

**Tome medidas para bajar su A1c.** Esto implica mantener un peso sano, hacer actividades físicas regularmente y seguir una dieta sana. Pruebe estos consejos del CDC para mejorar sus hábitos alimenticios:

- No se salte las comidas. Coma a horas establecidas.
- Escoja alimentos bajos en calorías, grasas saturadas, grasas trans, azúcar y sal.
- Beba agua en lugar de jugos o sodas. Limite el consumo de bebidas alcohólicas.

También asegúrese de controlar sus porciones. Una manera de hacerlo es usar el método del plato de los CDC: Primero, llene la mitad de su plato de 9 pulgadas con vegetales sin contenido de almidón. Luego, llene la mitad del espacio restante con proteína magra. Termine utilizando el resto de su plato para poner alguna legumbre o alimento rico en almidón.

**Asegúrese de llevar un registro de sus niveles de glucemia.** Escriba notas sobre sus actividades físicas y los alimentos y las bebidas que consuma. Esto puede ayudarlo a ver qué los hace subir o bajar.



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** desde Google Play o Apple App Store

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

Healthy Connections