

¡Dedicado a los niños!

PRIMAVERA 2018

FirstChoice
by Select Health of South Carolina

Your Hometown Health Plan

Healthy Connections 

Saludable AHORA

www.selecthealthofsc.com

Evaluaciones
para niños
de todas las
edades

Mantenga a
su hijo seguro
en Internet
En la página 7

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>.

FirstChoice
by Select Health of South Carolina
Your Hometown Health Plan

www.selecthealthofsc.com

SH-162106

Healthy Connections 

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**).

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 hmanngmi 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:

နမ့်ကတိ ကညိ ကျိအယိ, နမန့် ကျိအတိမတလါ တလါဘုဂ်လါစု နိတမံဘုဂ်သုန့လိ. ကိ: **1-888-276-2020** (TTY: **1-888-765-9586**).

Amharic: ማስታወሻ: የሚናገሩት ቋንቋ አማርኛ ከሆነ የትርጉም አርዳታ ድርጅቶች በነጻ ሊያግዝዎት ተዘጋጅተዋል። ወደ ሚክተለው ቁጥር ይደውሉ **1-888-276-2020** (መስማት ለተሳናቸው: **1-888-765-9586**)።

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

First Choice abre un centro nuevo y más grande

First Choice abrió su primer Centro Comunitario en Columbia en 2009. En diciembre, el Centro Comunitario se trasladó a una ubicación nueva y más grande, que ofrece más servicios.

Ahora, el nuevo Centro Comunitario de First Choice se encuentra en: 217 Park Terrace Drive, Suite 100 Columbia, SC 29212

La nueva ubicación cuenta con computadoras disponibles para las personas y una cocina para demostraciones culinarias, así como un área de juegos para niños.

El Centro Comunitario brinda información a los miembros del plan y otras personas acerca de los programas y servicios que pueden ayudarles. Ofrece ayuda durante todo el año, incluido el acceso al SC Thrive's

Benefit Bank. El Benefit Bank posee formularios simples para asistencia alimentaria, ayuda para estudiantes, declaración de impuestos, registro de votantes, etc.

El centro es la sede de la celebración anual "Jump-Start Back-to-School" para niños en edad escolar y sus familias. El evento ofrece información para la vuelta a clases, evaluaciones de salud, actividades para niños y suministros escolares.

¡Vengan a visitarnos en el nuevo Centro Comunitario! Abrimos de lunes a viernes de 8:30 a.m. a 5:00 p.m.

Para obtener más información, visite www.selecthealthofsc.com, haga clic en "Community" en la parte superior y luego selecciones "Community Center" a la izquierda.



Ponga en actividad a sus holgazanes

Haga que sus hijos se muevan con ráfagas de actividad

Incluya ejercicios físicos disimuladamente en los días ocupados con "ráfagas" de actividad. Las investigaciones muestran que las ráfagas breves de ejercicio contribuyen a tener un corazón más fuerte, un cuerpo más sano y niños más felices en todo sentido. Pruebe estas 5 formas de poner en actividad a sus holgazanes:

1 Convierta el tiempo frente a la TV en tiempo activo. Cuando sus hijos miren TV, convierta las pausas comerciales en pausas de actividad. Pueden hacer ejercicios de tijeras, flexiones de piernas o de brazos, abdominales... cualquier cosa que los haga moverse.

2 Acelere la limpieza. ¿La casa está desordenada? Haga que sus hijos recojan y guarden las cosas tan rápido como puedan. Programe 5 minutos en un temporizador y vea todo lo que pueden terminar en ese tiempo.

3 Deje de usar el carro o el autobús. Si vive cerca, haga que sus hijos vayan a la escuela caminando o en bicicleta al menos un día a la semana. Si vive demasiado lejos, sugiérales que vayan caminando o en bicicleta hasta la casa de un amigo y tomen el autobús desde allí.

4 Cree una nueva tradición. Por la noche, salga a caminar con toda la familia. Estará moldeando el comportamiento que quiere inculcar a sus hijos, y es una excelente manera de ponerse al día con ellos.

5 Use el teléfono. Los niños mayores que tienen teléfono pueden hacer estiramientos, estocadas o flexiones de piernas cada vez que reciben un mensaje de texto o una llamada.

Evaluaciones para niños de todas las edades

Lactantes/Niños pequeños (desde el nacimiento hasta los 2 años)

Un bebé necesita acudir a 6 visitas de rutina antes de los 15 meses de edad. Es importante que su recién nacido tenga todas estas visitas para controlar su salud y su crecimiento. Antes de salir del hospital, le realizarán muchas pruebas de detección a su recién nacido para asegurarse de que se encuentra bien. Pero las pruebas continúan después del hospital. En el primer año, su bebé crece muchísimo. Las pruebas de detección temprana verifican que su pequeño esté creciendo al ritmo adecuado. Las 6 visitas de rutina también verifican que las vacunas de su bebé estén actualizadas. Todos los niños de 6 años o más necesitan recibir una vacuna antigripal cada año. Su hijo debe recibir todas las vacunas de la niñez y hacerse una prueba de detección de plomo en sangre antes de cumplir los 2 años.



Primera infancia (entre los 3 y los 6 años)

En la etapa que va desde que el niño comienza a caminar hasta el preescolar, el médico de su hijo controlará su crecimiento físico. El crecimiento social y emocional de su hijo se acelera vertiginosamente durante esta etapa. Las pruebas de detección durante esta etapa son importantes. Si su hijo necesita ayuda con algo, las terapias tempranas pueden ocasionar mejores resultados en el futuro. Su hijo necesita acudir a una visita de rutina y recibir una vacuna antigripal todos los años.



Edad escolar (entre los 7 y los 12 años)

Tal vez se sorprenda al saber que su hijo en edad escolar podría estar en riesgo de sufrir problemas de salud que suelen considerarse de "adultos". Los niños de esta edad pueden presentar signos tempranos de diabetes. También pueden tener presión arterial elevada y colesterol alto. Por suerte, las pruebas de detección pueden alertarnos sobre estos riesgos. Enseñar a nuestros hijos cómo cambiar sus hábitos de salud puede servir para evitar estos problemas en el futuro. Las vacunas también son importantes para prevenir algunas enfermedades muy graves. Su hijo debe recibir todas las vacunas de la preadolescencia antes de los 13 años y una vacuna antigripal cada año.



Adolescentes (entre los 13 y los 19 años)

La adolescencia puede ser un período difícil tanto para usted como para su hijo. Su hijo vivirá situaciones nuevas que pueden poner en riesgo su salud. Las drogas, el alcohol, el sexo y la depresión pueden causar un impacto en la salud de su hijo. El médico hará pruebas de detección de estos riesgos junto con pruebas universales para detectar infecciones que no suelen presentar síntomas (a partir de los 16 años). El médico también revisará el estado de salud general de su hijo. Su adolescente debe recibir una vacuna antigripal cada año.



Pruebas de detección habituales en la infancia

	INFANTS (birth – 2 years)	EARLY CHILDHOOD (ages 3 – 6 years)	SCHOOL-AGE/ PRE-TEEN (ages 7 – 12 years)	TEENS (Ages 13 – 19 years)
Altura y peso	✓	✓	✓	✓
Circunferencia de la cabeza	✓			
Evaluación del desarrollo	✓	✓		
Detección de defectos cardíacos congénitos	✓			
Vista		✓	✓	✓
Audición	✓	✓	✓	✓
Índice de masa corporal		✓	✓	✓
Prueba de detección de autismo		✓		
Control de la presión arterial		✓	✓	✓
Prueba de colesterol			✓	✓
Evaluación de riesgo de deficiencia de hierro (hemoglobina y hematocrito)	✓	✓	✓	✓
Prueba de nivel de plomo en sangre	✓			
Evaluación de tuberculosis (TB)	✓	✓	✓	✓
Evaluación de alcohol/ drogas				✓
Examen para la detección de la depresión				✓
Pruebas universales para la detección de infecciones sin síntomas				✓
Vacunas	<ul style="list-style-type: none"> • 3 Hep B (hepatitis B) • 4 DTaP (difteria, tétanos, tos ferina) • 4 PCV (enfermedad por neumococo) • 1 MMR (sarampión, paperas y rubéola) • 1 Hep A (hepatitis A) • 3 IPV (polio) • 3 o 4 RV (rotavirus) • 4 Hib (Haemophilus influenzae tipo b) • 2 varicela • 2 vacunas antigripales (influenza) 	<ul style="list-style-type: none"> • Vacuna antigripal (anual) 	<ul style="list-style-type: none"> • HPV serie de 2 o 3 dosis • Vacuna anti-meningocócica conjugada • Tdap • Vacuna antigripal (anual) 	<ul style="list-style-type: none"> • Vacuna antigripal (anual)

Visitas al médico y obtención de medicamentos

Servicios médicos

Un proveedor de atención primaria (PCP) es el médico que le ayuda con sus necesidades de atención médica. Usted debe recibir un turno para visitas regulares y de rutina dentro de las 4 semanas de solicitarlo.

- Programe las visitas de rutina como mínimo 4 semanas antes del momento en que las necesite, o antes, si puede.
- Haga todo lo posible por mantener las visitas programadas.
- Llame al consultorio de su PCP si se ve obligado a cancelar una visita. Algunos consultorios tienen políticas que pueden impedir que su hijo sea atendido en ese u otros consultorios si usted no se presenta a una visita que había programado pero no la cancela antes.

Puede obtener una cita para recibir atención urgente y que no constituye una emergencia dentro de las 48 horas de habérsela solicitado a su PCP.

- Pregúntele a su PCP sobre la atención en clínicas de acceso libre y fuera del horario habitual.
- Visite nuestro listado de proveedores en Internet para conocer las clínicas de atención médica urgente que se encuentran cerca de usted. Visite www.selecthealthofsc.com, haga clic en **Miembros** en la parte superior y en **Herramientas del miembro** a la izquierda. Luego, haga clic en **Cómo encontrar a un médico** para buscar en el listado de proveedores.

Su tiempo de espera no debe exceder los 45 minutos en relación con el horario de su cita.

- Acuda temprano. Es posible que su visita sea cancelada si llega tarde.
- Lleve a cada visita sus tarjetas de identificación de Bring your Healthy Connections y First Choice.
- Prepárese para completar formularios.

Un especialista es un médico que practica un área determinada de la medicina. Si solicita una cita con un especialista, deberán atenderle dentro de las 12 semanas.

- Usted no necesita tener una referencia médica para consultar a un especialista de First Choice.
- Haga todo lo posible por mantener las visitas programadas.

Algunos servicios médicos requieren una aprobación previa (autorización) para asegurarse de que usted obtenga los cuidados necesarios. Obtener una autorización previa es responsabilidad de su médico.

Medicamentos bajo receta

No existen límites para las recetas médicas. Ahora puede obtener más de 4 recetas al mes.

- Algunos medicamentos igual deberán tener una aprobación previa.
- Ciertos medicamentos aún tienen límites.

First Choice tiene un listado de medicamentos preferidos (PDL).

- El PDL le permite ver qué medicamentos se encuentran cubiertos.
- También le indica qué medicamentos necesitarán una aprobación previa.
- Solicite a su PCP que consulte el PDL antes de recetarle un medicamento.

Algunos medicamentos deben contar con una autorización previa para asegurarse de que sean recetados en forma segura y adecuada.

- Algunos medicamentos pertenecen a determinados niveles. Esto significa que usted debe haber probado y fracasado con un medicamento de un nivel más bajo antes de que se le apruebe otro de un nivel superior.
- Es posible que pueda obtener un suministro para 5 días mientras se revisa su aprobación previa.
- First Choice tomará una decisión acerca de la aprobación previa dentro de las 24 horas de obtener la información médica adecuada y necesaria.

Permítanos ayudarle a obtener el cuidado que necesita!

- Podemos ayudarle a obtener una visita a un médico si su cita no se encuentra programada dentro de un plazo adecuado.
- Infórmenos si el tiempo de espera es prolongado en el consultorio de su médico.
- También podemos ayudarle con el suministro de sus medicamentos. Llame a Servicios al Miembro antes de salir de la farmacia para obtener ayuda.
- ¡Es importante que respete sus citas! Servicios al Miembro puede ayudarle a organizar un transporte para que usted asista a las visitas médicas o para recoger sus medicamentos por una farmacia.

¡Estamos para ayudarle a obtener cuidados y mantenerse saludable! Llame a Servicios al Miembro al **1 888 276-2020 (TTY 1 888 765-9586)**.

Mantenga a su hijo seguro en Internet

Para los padres con niños pequeños, el Internet puede ser un lugar confuso. Si bien tiene sus beneficios, como poder hablar más a menudo con amigos y familiares, pasar mucho tiempo en Internet puede resultar inseguro. También puede provocar problemas de salud, como trastornos del sueño y obesidad. Padres, aquí les brindamos ideas para ayudar a que sus hijos se mantengan seguros en Internet.

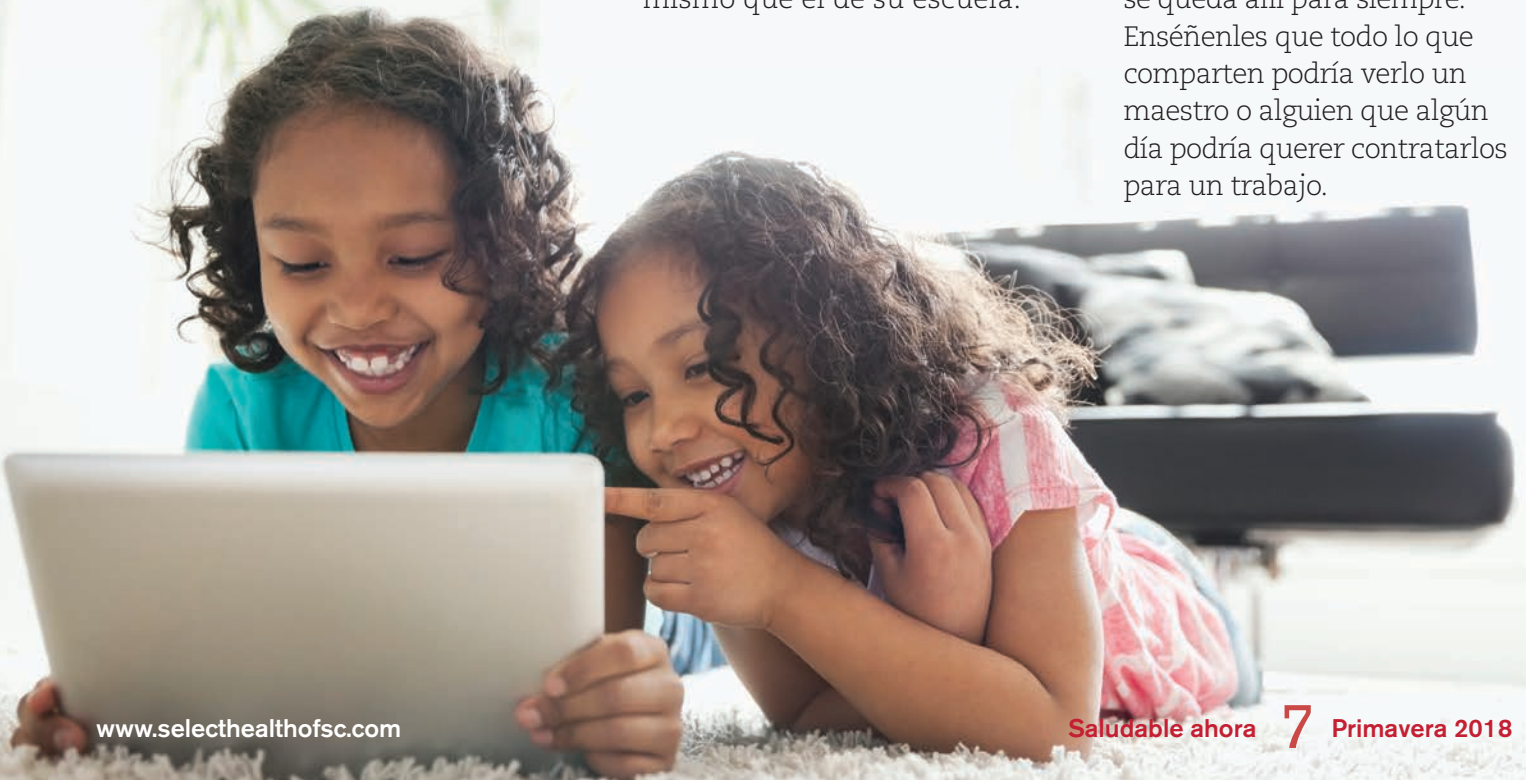
Pongan reglas. Los padres y sus hijos deben hablar sobre cuáles son las reglas para navegar en Internet y qué significan. Esto es importante para que ambas partes tengan en claro las reglas y lo que pasará si se infringen.

- 1. Controlen qué sitios visitan sus hijos.** Existen aplicaciones que pueden ayudarles a ver qué sitios

visitan sus hijos y cuánto tiempo pasan en Internet. Algunas que pueden probar son Limitly y Trackidz.

- 2. Vigilen la actividad en Internet.** Es más fácil ver qué hacen sus hijos en Internet cuando la computadora está en un cuarto que todos usan, como la cocina o la sala familiar.
- 3. Conozcan los dispositivos de sus hijos.** Hagan lo posible por entender la tecnología que usan.
- 4. Hablen con sus hijos sobre los riesgos.** Cuéntenles sobre las personas extrañas y otros peligros que podrían encontrar en Internet. Es importante saber con quién hablan sus hijos en Internet. Verifiquen que su círculo de amigos en Internet sea el mismo que el de su escuela.

- 5. Pongan un límite al uso de Internet.** Permitan que sus hijos usen Internet solo en determinados momentos y únicamente cuando hayan terminado de hacer sus tareas escolares. Los niños no deben pasar más de 2 horas por día frente a una pantalla. El tiempo frente a una pantalla incluye la TV, el celular, la computadora y la tableta. No permitan que usen los dispositivos durante la cena. Si los niños tienen edad para conducir, establezcan una regla para que jamás usen el teléfono celular mientras conducen.
- 6. Los posteos en las redes sociales no pueden eliminarse.** Explíquenles a sus hijos que, una vez que algo se comparte en Internet, se queda allí para siempre. Enséñenles que todo lo que comparten podría verlo un maestro o alguien que algún día podría querer contratarlos para un trabajo.



Debería tener reglas de alimentación para sus *hijos*?

Vegetales antes del postre. Solo un refrigerio entre comidas. Puede que a los niños no les guste este tipo de reglas, pero investigaciones recientes sugieren que podría beneficiar su salud.

En un estudio, los niños cuyos padres limitaban su consumo de comida chatarra bebían menos refrescos y más agua. El hecho de mantener las opciones poco saludables fuera del alcance de sus manitos significó que los niños en general comían en forma más saludable. Otra investigación descubrió que los niños que viven en hogares con reglas de alimentación comen más frutas y vegetales.

Además, si los niños ven a sus padres comiendo frutas, vegetales y otros alimentos sanos, probablemente los imiten. Intente que toda la familia coma junta al menos una comida sana cada día, y apague la TV al momento de hacerlo.

5 reglas para alimentarse saludablemente

Usted está listo para jugar al sheriff de la alimentación. ¿Qué leyes debería establecer, exactamente? Los expertos sugieren las siguientes:

- 1. Comer frutas y vegetales en cada comida.** Los productos frescos suman fibras y nutrientes a la dieta de los niños.
- 2. Beban agua en lugar de refrescos.** Las bebidas azucaradas tienen calorías vacías que pueden llevar a un aumento de peso.
- 3. Probar al menos un bocado.** A nadie le gustan todos los alimentos y algunos niños son más quisquillosos que otros, pero al menos deberían probar cada cosa que hay en el plato. No obligue a los niños a comer todo, e intente no usar la comida como un castigo o una recompensa. Las reglas demasiado estrictas pueden causar más problemas de los que resuelven.
- 4. Manténgase fuera de la “zona del asco.”** Prohíba comentarios como “puaj” y “qué asco”.
- 5. Que no se sirvan solos.** Sirva refrigerios en momentos determinados: unas horas después del final de una comida y 1 o 2 horas antes de la próxima comida. Prepare una “zona de refrigerios” en la cocina (las encimeras de la cocina funcionan bien) para llevar la cuenta de cuánto comen.

Coma las comidas en la mesa y no frente a la TV.

La mayoría de los niños que miran TV durante las comidas comen más comida basura que los que no lo hacen.

Diga esto, no aquello

Usted juega el papel más importante en los hábitos de alimentación de su hijo. Ayude a su hijo a adquirir hábitos de alimentación saludables. Lo que usted dice puede hacer toda la diferencia.

En lugar de decir...

“No hay postre hasta que comas los vegetales”.

“Deja de llorar y te daré una galleta”.

INTENTE decir...

“Podemos probar estos vegetales de nuevo en otro momento.”

¿Te gustaría probarlos crudos y no cocidos?”

“Lamento que estés triste. Ven que te doy un abrazo fuerte.”

Ofrecer algunos alimentos, como el postre, como recompensa por comer otros, como los vegetales, hace que algunos alimentos parezcan mejores que otros. Si su hijo obtiene un alimento como recompensa cada vez que se siente mal, aprende a comer para sentirse mejor. Esto puede provocar que coma de más. En lugar de eso, recompense a su hijo con atención y palabras amables. Consuélelo con abrazos y charlas. Demuéstrele amor pasando tiempo con él y divirtiéndose juntos.

Una cena más saludable

Guiso rápido de carne

Ingredientes

½ lb de carne de vaca magra, molida
1 taza de cebolla picada
1 taza de apio lavado y cortado en trozos pequeños
1 taza de pimiento verde lavado, sin semillas y cortado en cubos
3 ½ tazas de tomates lavados y cortados en cubos
¼ cucharadita de sal
½ cucharadita de pimienta negra molida
¼ cucharadita de paprika
1 taza de arvejas congeladas
2 zanahorias pequeñas lavadas, peladas y cortadas en cubos
1 taza de arroz sin cocer
1 ½ taza de agua

Instrucciones

En una sartén, dorar la carne molida. Quitar el exceso de grasa inclinando la sartén sobre un vaso descartable en el fregadero para recoger la grasa. Use la tapa para evitar que la carne caiga de la sartén. (Cuando la grasa se solidifique, arroje el vaso a la basura). Agregue el resto de los ingredientes en la sartén y mezcle bien. Tape la sartén y cocine a fuego medio hasta que la preparación hierva. Bajar el fuego y dejar hervir a fuego lento durante 35 minutos. Rinde 8 porciones.

POR PORCIÓN: Calorías: 201. Grasa: 5 g. Grasas saturadas: 2 g. Colesterol: 16 mg. Sodio: 164 mg. Carbohidratos: 31 g. Fibras: 3 g. Proteínas: 9 g. BAJO EN COLESTEROL: Recetas con 20 mg de colesterol o menos y 2 g de grasas saturadas o menos por porción.

¿Su hijo debería dejar de tomar por un tiempo la medicación para el TDAH?

Los padres de los niños que toman medicamentos para el trastorno de déficit de atención e hiperactividad (TDAH) tal vez se pregunten si sus hijos deberían dejar de tomar la medicación por un tiempo. Los meses del verano, los fines de semana y las vacaciones podrían parecer buenos momentos.

Dado que el TDAH afecta el modo en que los niños se desenvuelven en la escuela y en situaciones sociales, podría resultar más sencillo seguir tomando la medicación sin hacer un descanso.

- Usted junto con el médico de su hijo pueden decidir cuál es el mejor tratamiento para el niño.
- Si usted y el médico deciden pausar la medicación para el TDAH, es posible que el medicamento tarde un tiempo en volver a actuar. Los síntomas del TDAH del niño podrían reaparecer o empeorar.
- Hable con su médico ante todo sobre la forma y el momento correctos de pausar la medicación del niño.

Tratamientos para el TDAH:

Considere todas sus opciones

Si bien la medicación ayuda a que muchos niños con TDAH lidien mejor con sus síntomas, no es la respuesta para todas las situaciones. El mejor tratamiento se basará en las necesidades especiales de cada niño. En el caso de algunos niños, la terapia de conversación u otros tratamientos pueden funcionar tan bien como los medicamentos. Los padres o los cuidadores siempre deben hablar con el médico del niño para conocer qué es lo adecuado para ese niño.

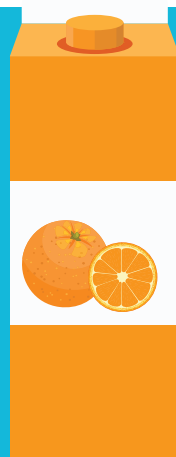
Consejos de nutrición para niños con diabetes

La diabetes puede ser una enfermedad difícil de manejar para niños y adolescentes. Adoptar una dieta sana y equilibrada es una parte importante de lo que hay que hacer para mantener controlada la diabetes. Estos son algunos consejos saludables a la hora de comer:

- Tomen más agua y menos bebidas azucaradas.
- Haga más sanas las comidas favoritas agregándoles frutas y vegetales.
- Involucre a los niños en la planificación de comidas más sanas ofreciéndoles ideas saludables para implementar cambios.
- Coman lentamente: la sensación de saciedad tarda al menos 20 minutos en aparecer.
- Hagan las compras de alimentos juntos.
- Hagan las compras con el estómago lleno para no sentirse tentados de comprar alimentos poco saludables.

- Enséñeles a sus hijos a leer las etiquetas de los alimentos para que sepan cuáles son los más saludables.
- Cenen y almuercen juntos como familia tan a menudo como puedan.
- No coloque fuentes en la mesa.
- Sirva porciones pequeñas; deje que los niños pidan repetir.

Evite los jugos hasta que los bebés tengan un año de vida. **Hasta entonces, límitese a la leche materna, la leche de fórmula o el agua.** Finalmente, para proteger los dientes de su hijo, llene las tazas entendedoras con agua en lugar de bebidas azucaradas.



Consejos sobre de una mamá de First Choice

Como mamá trabajadora de 3 jóvenes miembros de First Choice, Courtney Grayson de Walterboro está muy activa. Cameron (9 años) tiene asma y Caden (5 años) tiene bronquitis crónica, por lo que ella está pendiente de su salud. Ella tiene estos consejos para otros padres:

- “Mantengo mi casa libre de polvo, porque la mínima presencia de polvo desencadena un evento con Caden. Quito el polvo una vez por semana, incluidas las persianas. Paso la aspiradora todos los días. Uso cobertores de colchón en sus camas para combatir los ácaros”.
- “Estoy atenta a sus medicamentos. Siempre los tengo a mano y me aseguro de que no se acaben. Es importante, algo que realmente necesitan. Cuando sus medicamentos están por acabarse, llamo a la farmacia y verifico que los tengan preparados”.
- “Me aseguro de que mis hijos tomen sus vitaminas y estén abrigados cuando hace frío”.
- “También, de que tengan sus aerosoles nasales para la alergia”.
- “First Choice nos mantiene actualizados acerca de los desencadenantes y de cómo controlar los síntomas, y nosotros prestamos atención”.



¿Su hijo tiene asma?

Los medicamentos para el asma son de dos tipos: para controlar y para aliviar. Los medicamentos para controlar son el principal tratamiento para el asma. Actúan en el tiempo para evitar futuros ataques de asma cuando se los usa según lo indica el médico. Estos medicamentos reducen la inflamación y la mucosidad en las vías respiratorias. Deben tomarse diariamente o según lo indique el médico, incluso si usted se siente bien y respira sin problemas. Los medicamentos de alivio, como los inhaladores o los nebulizadores, se usan durante un ataque de asma para obtener un alivio rápido. Relajan la musculatura tensa que rodea las vías respiratorias para que pueda respirar con mayor facilidad.

Un plan de acción para el asma puede ayudar

Si usted tiene asma, también es importante contar con un **plan de acción para el asma**. Su médico es quien crea el plan de acción para el asma, que incluye:

- Una lista de desencadenantes y síntomas del asma.
- Los medicamentos que usted toma y cómo tomarlos.
- Qué debe hacerse ante un ataque de asma.
- Cuándo llamar al médico o acudir a la sala de emergencias.

Antes de quedar embarazada

Dele a su bebé la mejor oportunidad para tener un inicio saludable en la vida



Estar saludable antes de quedar embarazada es un regalo valiosísimo para los bebés. El cuidado de la salud antes de la concepción son los pasos que un hombre y una mujer realizan para estar saludables antes del embarazo. El cuidado de la salud aumenta las probabilidades de tener un bebé sano.

Si usted está sana antes de quedar embarazada, es menos probable que su bebé nazca antes (sea prematuro) o tenga bajo peso al nacer. Su bebé tiene más probabilidades de nacer sin defectos congénitos u otras afecciones incapacitantes. El cuidado de la salud antes de la concepción les da a los bebés el mejor regalo: la mayor oportunidad para tener un inicio saludable en la vida.



Una mirada más atenta al síndrome de muerte súbita infantil (SIDS)

El síndrome de muerte súbita infantil, o “SIDS” por sus siglas en inglés, es la muerte repentina de un bebé menor a un año para la que no hay explicación.

Alrededor de 1.600 bebés murieron por SIDS en 2015. El SIDS es la principal causa de muerte entre los bebés de 1 a 12 meses de edad.

La muerte repentina de un bebé menor a un año de edad también puede ocurrir por los siguientes motivos:

- **Asfixia por elementos de cama blandos:** por ejemplo, cuando una almohada o cama de agua cubre la nariz y la boca del bebé.
- **Aplastamiento:** cuando una persona se mueve al dormir y termina colocándose encima del bebé o contra él.

- **Acuñamiento o atrapamiento:** cuando un bebé queda atrapado entre dos objetos, como un colchón y la pared, el marco de la cama o muebles.
- **Estrangulamiento:** por ejemplo, cuando la cabeza y el cuello de un bebé quedan atrapados entre las barandillas de la cuna.

Puede resultar difícil distinguir el SIDS de otras muertes infantiles relacionadas con el sueño, como el aplastamiento o la asfixia por elementos de cama blandos. Esto sucede porque tales muertes suelen ocurrir cuando no hay personas observando, y no existen pruebas para distinguir el SIDS de la asfixia.

Llame al **1-888-276-2020** y solicite hablar con un representante de Bright Start® para obtener más información.

Realice una visita de rutina en lugar de un examen de aptitud para hacer actividades físicas

Los niños deben realizar visitas de rutina anuales desde su nacimiento hasta los 21 años.

Es una buena idea realizar una visita de rutina en lugar de un examen de aptitud para hacer actividades físicas. Durante la visita de rutina de su hijo, el médico hará un examen físico completo y hablará con usted sobre los antecedentes de salud de su hijo.

El médico hablará con usted sobre las vacunas y las recargas de medicamentos. También puede hablar con el médico sobre el desarrollo de su hijo, así como de sus hábitos de alimentación y actividad física.

Una visitas de rutina para niños es más abarcativa que un examen de aptitud para hacer actividades físicas. Un examen de aptitud solo comprende un examen físico y una breve charla sobre los antecedentes médicos de su hijo. Una visita de rutina abarca todo lo necesario para un examen de aptitud, pero un examen de aptitud no abarca todo lo necesario para una visita de rutina. Las visitas de rutina son gratuitas para los miembros de First Choice.

¡Manténgase saludable conservando sus beneficios de First Choice y Healthy Connections!

Para seguir obteniendo los beneficios de Healthy Connections y First Choice, los miembros deben completar los formularios de elegibilidad de Healthy Connections todos los años. Una vez que Healthy Connections le envía la Revisión Anual, usted debe completarla y devolverla dentro de los 30 días calendario a partir de la fecha indicada en el formulario. Si tiene preguntas o necesita ayuda con el formulario:

- Visite www.SCDHHS.gov.
- Llame al Centro de Ayuda del Departamento de Salud y Servicios Sociales de South Carolina (SCDHHS) al **1-888-549-0820**.
- Visite una oficina de elegibilidad del SCDHHS del condado en su área.
- Llame a Servicios al Miembro de First Choice al **1-888-276-2020**.

Reenvíe el formulario de Revisión Anual a:

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

Si tiene preguntas o necesita que le enviemos un formulario, llame a Healthy Connections al **1-888-549-0820** o a Servicios al Miembro de First Choice al **1-888-276-2020**. Estamos aquí para ayudarle

Estamos aquí para ayudarle

¿Tiene preguntas sobre una denegación o autorización pendiente?

Estamos para ayudarle con sus inquietudes sobre la administración de la utilización durante y fuera del horario comercial normal. También ofrecemos servicios gratuitos de TDD/TTY e idiomas para miembros. Llame a Servicios al Miembro al **1-888-276-2020** (TTY **1-888-765-9586**).

Cómo inscribirse en el programa gratuito de administración de cuidados

Contamos con administradores de cuidados para ayudarle a mantenerse saludable. Nuestros programas de administración de cuidados le ayudan con enfermedades a largo plazo, lesiones, embarazos y problemas de salud mental. Tenemos programas sanitarios para el asma, embarazo, problemas cardíacos y diabetes. Usted puede unirse a uno de estos programas gratuitos de diversas maneras. Puede solicitarle a su PCP que lo haga, o puede hacerlo usted mismo. Tan solo llámenos al **1-888-276-2020**, interno **55251**. También puede ingresar al Portal del Miembro y hacer clic en **Inscribirse en un programa especial**.

Podemos:

- Darle su evaluación de salud a usted o su cuidador.
- Ayudarle a obtener medicamentos, y equipos y suministros médicamente necesarios.
- Organizar transportes.
- Buscar especialistas... y más.



Para miembros con enfermedades del corazón.



Para miembros con asma.



Para miembros con diabetes.



BRIGHTSTART
Para miembros embarazadas.

¿Qué es “fraude y abuso”?

Existen muchas clases de fraude y abuso. Por ejemplo, cuando los médicos facturan servicios que usted no obtuvo, le cobran dinero de más o le facturan erróneamente. También existe fraude y abuso cuando la gente usa tarjetas de identificación de miembro que no son suyas o están en un plan en el que supuestamente no reciben cobertura.

¿Cómo puede ayudar usted?

Según la ley estatal, usted debe denunciar el fraude y abuso ante Medicaid si considera que se ha infringido la ley.

Para ayudar, usted puede:

- Leer su Explicación de beneficios (EOB), si ha recibido tal documento, a fin de verificar que toda la información sea correcta.
- Proteger su tarjeta del plan médico y la información privada en todo momento.
- Contar las píldoras cada vez que obtiene su medicamento.

Haga una denuncia:

Si cree que alguien está abusando del sistema de Medicaid, debe hacer una denuncia:

- 1** Llame a cualquiera de estos números:
Línea directa de fraude y abuso de Select Health: **1-866-833-9718**; línea directa de cumplimiento de Select Health (segura y confidencial, las 24 horas del día, los 7 días de la semana): **1-800-575-0417**; o la línea directa de fraude y abuso de la División del Programa de Integridad de South Carolina: **1-888-364-3224**

- 2** Envíe un correo electrónico a la División del Programa de Integridad de South Carolina a **fraudres@scdhhs.gov**.

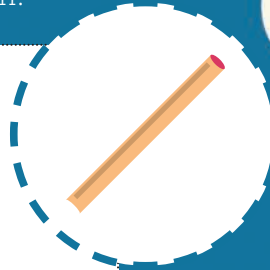
- 3** Envíe una carta a:
Special Investigation Unit
200 Stevens Drive
Mail Stop 13A
Philadelphia, PA 19113

O bien a
SC Fraud Hotline
Division of Program Integrity
P.O. Box 100210
Columbia, SC 29202-3210

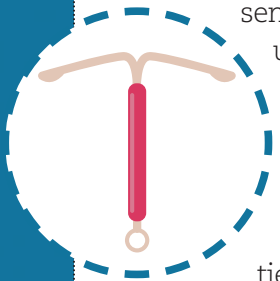
El mejor control anticonceptivo para detener el embarazo

First Choice cubre métodos anticonceptivos reversibles de acción prolongada, o LARC. Esto incluye el dispositivo intrauterino y el implante Nexplanon.

• **Nexplanon es una pequeña varilla de tamaño similar a una cerilla.** Su médico se la implanta en el brazo. Le brinda hasta 3 años de anticoncepción. El implante funciona en un 99 por ciento de los casos. Le recomendamos que igualmente use preservativos para prevenir posibles infecciones. Cuando usted está lista para quedar embarazada, el médico puede extirparle la varilla.



• **Un dispositivo intrauterino, o DIU, es un pequeño dispositivo que un médico coloca en el útero.** Ayuda a evitar el embarazo porque cambia el recubrimiento del útero y daña o mata los espermatozoides. Un DIU funciona en un 99 por ciento de los casos. Puede resultar más sencillo que tomar la píldora porque, una vez que se lo coloca, no tiene que hacer nada. Igualmente debería usar preservativos para prevenir infecciones. Puede obtener un DIU apenas tiene a su bebé en el hospital. Si bien dura mucho tiempo, su médico puede quitárselo en cualquier momento. Puede tener colocado un DIU entre 3 y 10 años, según el tipo de DIU. Si decide que está lista para quedar embarazada, el médico puede quitárselo.



Estos beneficios se encuentran cubiertos para los miembros de First Choice. Ambos métodos anticonceptivos evitan el embarazo más efectivamente que las píldoras o los preservativos. Hable con su médico para ver si alguno de estos métodos es adecuado para usted.



Spanish translation availability

First Choice is here for you! If you need this newsletter or any other of our materials translated into Spanish, call Member Services at **1-888-276-2020**.

Disponibilidad de traducción al español

¡First Choice está aquí para usted! Si necesita traducir al español este boletín informativo o cualquier otro material nuestro 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 5526M.

Campamentos de fútbol americano de **First Choice** con **Marcus Lattimore**

Nuestro programa **First Choice Fit** les enseña a los niños de South Carolina a comer bien, estar activos y ver a su médico para visitas de rutina.

Desde 2013, Select Health y First Choice Fit han trabajado conjuntamente con Marcus Lattimore, un corredor exestrella de la Universidad de South Carolina y jugador de los 49ers de San Francisco, para ayudar a los miembros a mantenerse saludables.

Los campamentos de fútbol americano de First Choice Fit están destinados a niños desde preescolar (5 años) hasta 7mo. grado (12 años). En estos campamentos, Marcus enseña a los niños a jugar fútbol americano, a divertirse y a sentirse bien. Los campamentos incluyen ferias de salud comunitarias con evaluaciones de salud gratuitas. Los campamentos de este año tendrán lugar en:

- Charleston, el sábado 5 de mayo
- Fort Mill, el sábado 19 de mayo
- Spartanburg, el sábado 16 de junio
- Columbia, un sábado, fecha no confirmada

Para obtener más información, así como para consultar acerca de las becas disponibles para los miembros elegibles del plan de First Choice a fin de que asistan al campamento sin cargo, llame a Reid al **843-569-4803**.



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



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 