

FirstChoice
by Select Health of South Carolina
Your Hometown Health Plan

Healthy Connections 

Healthy NOW

PRIMAVERA 2021

www.selecthealthofsc.com

Recibir las vacunas
de rutina es más
esencial que nunca

¿Es tos o asma?

¡Sus beneficios
pueden ayudar
a que logre y
mantener una
buena salud!
Ver página 2

 @firstchoicebyselecthealth

 @firstchoicebyselecthealth

 First Choice by Select Health

Con **First Choice**

¡Sus beneficios adicionales pueden ayudar a lograr y mantener una buena salud!

¡First Choice ofrece todos los beneficios estándares de Medicaid además de beneficios extra para ayudar a mantener saludable a su familia! Estas son solo algunas de las grandes cosas que le ofrecemos sin costo adicional:



Campamentos fit de First Choice con Marcus Lattimore para miembros que cumplan con los requisitos.



Clases de natación para miembros que cumplan con los requisitos en los puntos regionales de YMCA con un cupón de First Choice.



Programa de apoyo maternal. Organizamos fiestas grupales de bienvenida con asientos de seguridad para bebés, pañaleras y mucho más para los miembros que cumplan con los requisitos. Reciba mensajes de salud antes y después de que su bebé haya nacido con los mensajes de texto de Keys to Your Care. Es posible que se apliquen los cargos estándares por el uso de mensajes de texto y datos.



Un kit de emergencias de seguridad personal disponible sin costo para usted con cubrebocas desechables, termómetro digital y sanitizante para las manos. (A pedido, límite de 1 kit por hogar de miembro, de por vida).

¡Hay más! Obtenga más información sobre estos y todos los demás beneficios que tenemos a través de www.selecthealthofsc.com. Haga clic en **Conozca nuestros beneficios** en la página de inicio.



“First Choice es mi primera opción. First Choice ha hecho grandes cosas por nosotros y siempre podemos contar con ellos. Definitivamente aliento a otras madres a elegir First Choice. Es un plan excelente”.

Amber Carter, madre de un miembro de First Choice

¿Ha tenido una buena experiencia con First Choice?

Compártalo. Diga a sus amigos y familiares:

- Que elijan First Choice si se unieron recientemente a Healthy Connections (Medicaid).
- Que hagan el cambio a First Choice si ellos o sus hijos están en otro plan de Medicaid.
- Que se queden con First Choice si están en nuestro plan y es hora de su revisión anual de elegibilidad.

¡Reciba ayuda con su GED!

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

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

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

Para registrarse, complete la solicitud en línea disponible en www.selecthealthofsc.com, debajo de la pestaña **Community** (Comunidad) y siga las instrucciones en el formulario.

Para averiguar más u obtener ayuda con la solicitud, llame a Servicios al Miembro al **1-888-276-2020** (TTY **1-888-765-9586**) o envíe un correo electrónico a ged@selecthealthofsc.com.

Cómo mantener sus beneficios de First Choice y Healthy Connections

El proceso de revisión de elegibilidad anual se suspende hasta el fin de la emergencia de salud pública de COVID-19. Healthy Connections brindará información actualizada a los miembros antes de retomar las revisiones anuales. Llame a First Choice al 1-888-276-2020 si tiene alguna pregunta.

Cuando sea momento de renovar su elegibilidad para la cobertura de Medicaid, usted recibirá un paquete de Healthy Connections, el programa de Medicaid de South Carolina. Este paquete incluye su Formulario de revisión anual.

¡Queremos que USTED siga como miembro! Queremos que siga recibiendo los beneficios adicionales que ya tiene de First Choice.

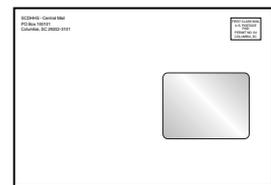
Una vez que tenga este formulario, no espere. Complete el formulario en su totalidad. Luego, devuélvalo dentro de los 30 días calendario desde la fecha que aparece en el formulario. Si tiene alguna pregunta o necesita ayuda con el formulario:

- Diríjase sitio de Internet del Departamento de Salud y Servicios Humanos de South Carolina en www.scdhhs.gov.
- Llame al centro de atención de Servicios al Miembro de Healthy Connections de South Carolina al **1-888-549-0820**.
- Llamar a Servicios al Miembro de First Choice al **1-888-276-2020**.

Devuelva el Formulario de revisión anual por correo electrónico a 8888201204@fax.scdhhs.gov. O envíelo por correo a:

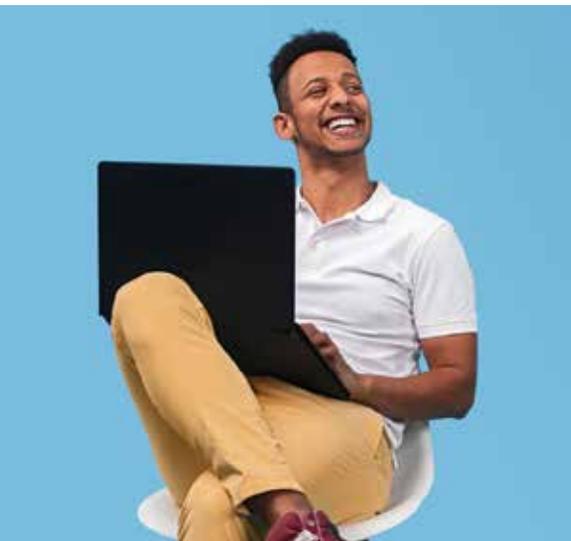
SCDHHS — Central Mail
P.O. Box 100101
Columbia, SC 29202-3101

¿Tiene preguntas? ¿O necesita un reemplazo de Formulario de revisión anual? Estamos para asistirle. Llame al **1-888-276-2020 (TTY 1-888-765-9586)**. O puede descargar el formulario en www.scdhhs.gov/sites/default/files/WKR002.pdf.



¿Domicilio o número de teléfono nuevo?

¡Asegúrese de que Healthy Connections y First Choice puedan comunicarse con usted por notificaciones importantes sobre sus beneficios! Llame a Healthy Connections (Medicaid) al **1-888-549-0820** y First Choice al **1-888-276-2020 (TTY 1-888-765-9586)** para actualizar su información de contacto.



Recursos en línea para usted

Nuestro sitio de Internet tiene un nuevo aspecto. Vaya a www.selecthealthofsc.com para encontrar recursos como el Manual del Miembro, Guía de referencia de copagos y el Directorio de proveedores en línea para su plan de First Choice.

Si necesita copias impresos de estos recursos, llame a Servicios al Miembro al **1-888-276-2020 (TTY 1-888-765-9586)**. También puede consultar nuestro sitio de Internet para leer avisos sobre cualquier cambio temporario de beneficios relacionados con emergencias de salud pública, como la pandemia de la COVID-19 o climas extremos, como huracanes.

¡Estamos aquí para ayudar!

¿Tiene preguntas sobre una autorización pendiente o rechazo? Estamos a su disposición para ayudar con inquietudes sobre gestión de la utilización durante y después del horario normal de atención. También contamos con TTY y servicios de idiomas para miembros. Llame a Servicios al Miembro al **1-888-276-2020 (TTY 1-888-765-9586)**.



¿Qué es el fraude y el abuso de atención médica?

Existen muchos tipos de fraude y de abuso. Estos pueden ocurrir cuando los médicos facturan servicios que usted no recibe o facturan de manera incorrecta intencionalmente para recibir un pago mayor. O cuando las personas usan tarjetas de identificación del miembro que no son propias o cuando individuos que no se supone que deban tener cobertura están en un plan de salud.

Para ayudar, usted puede hacer lo siguiente:

- Revise su Explicación de beneficios (EOB) si recibió una, para asegurarse de que toda la información es correcta.
- Proteja su tarjeta de atención médica e información privada en todo momento.

- Solo comparta su número de identificación de Medicaid o de Seguro Social si ha confirmado con quien está hablando y que están actuando por una necesidad oficial relacionada con tu atención médica.
- Revise la cantidad de píldoras cada vez que pase a buscar medicamentos para asegurarse de que recibió la cantidad indicada. Si la cantidad no es correcta, dígame a su farmaceuta. Si recibe una diferencia notoria en más de 1 oportunidad, infórmelo como se indica a continuación.

Infórmelo: Si considera que alguien está abusando del sistema Medicaid, debería informarlo. Su informe puede ser anónimo si usted lo elige. Llame a cualquiera de estos números:

- Línea directa de información

de Select Health: **1-866-833-9718** (para denunciar fraudes, derroches o abusos).

- 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**.
- Línea directa de fraudes y abusos de la División de integridad del programa de South Carolina. **1-888-364-3224**.

Envíe un correo electrónico a la División del programa de integridad de South Carolina: fraudres@scdhhs.gov. O envíe una carta a:

- Special Investigations Unit
200 Stevens Drive, Mail Stop
13A Philadelphia, PA 19113
- SC Fraud Hotline
Division of Program Integrity
P.O. Box 100210
Columbia, SC 29202-3210

Cómo registrarse para un programa de Administración de cuidados sin costo

Contamos con administradores de cuidados que se comunican por teléfono para ayudar a que logre y mantenga una buena salud. Nuestros programas de administración de cuidados están diseñados para ayudar con embarazos, enfermedades a largo plazo, lesiones y afecciones de la salud mental. Contamos con programas para el asma, embarazos, problemas cardíacos y diabetes. Existen muchas maneras en las que usted puede sumarse a estos programas que se brindan sin costo para usted. Puede pedir a su proveedor de atención médica (PCP) que lo inscriba o puede referirse usted mismo. Solo llámenos al **1-888-276-2020** y seleccione las opciones para **Respuesta rápida/Administrador de cuidados**. También puede comunicarse con nosotros si envía un correo electrónico seguro de la página de **Contacto*** en nuestro sitio de Internet y alguien le responderá dentro de las 24 horas, de lunes a viernes. O puede iniciar sesión en el portal para miembros e ir a **Enroll in a Special Program** (Inscribirse

en un programa especial). Podemos hacer lo siguiente:

- Darle a usted o a su cuidador autorizado su evaluación de salud.
- Ayudar a que obtenga medicamentos cubiertos y equipo e insumos cubiertos médicamente necesarios.
- Coordinar su transporte.
- Comunicar cierta información a través del envío mutuo de mensajes de texto,** si usted o su cuidador, que está autorizado para recibir su información médica, opta por hacerlo.
- Encontrar especialistas y más.

Es posible que algunas personas tengan varios problemas de salud y se beneficien de un programa de Administración compleja de cuidados. Si usted es un miembro que siente que se beneficiaría de un programa así, puede ser derivado por un proveedor médico, planificador de altas, un administrador de cuidados que trabaja en uno de los programas que se enumeran aquí o un cuidador. También

puede derivarse usted mismo. Solo llámenos al **1-888-276-2020** y seleccione las opciones para **Respuesta rápida/Administrador de cuidados**.

¿Quiere saber más sobre estas afecciones y recibir consejos sobre cómo lograr y mantener una buena salud? Únase a 1 de estos programas:


BRIGHTSTART
Para miembros embarazadas.


breatheeasy
Para miembros con asma.


incontrol
Para miembros con diabetes.


heartfirst
Para miembros con enfermedades cardíacas.

Obtenga más información sobre nuestros programas de Administración de cuidados al www.selecthealthofsc.com. Haga clic en **Staying Healthy** (Mantenerse saludable), luego haga clic en **Care Management** (Administración de cuidados) debajo de **Programs and Services** (Programas y servicios).

¡Ayúdenos a que lo ayudemos mejor a USTED!

¡Necesitamos su ayuda! First Choice envía una encuesta de Evaluación del consumidor de proveedores y sistemas de atención médica (CAHPS) todos los años para evaluar los servicios que son importantes para usted. La encuesta se envía por correo postal a una muestra al azar de miembros. Está diseñada para informarnos cómo qué opina sobre sus proveedores médicos, nuestro plan y la atención que recibe. Los resultados de la encuesta nos ayudan a realizar mejoras a los programas y los servicios que usan nuestros miembros.

La encuesta de CAHPS más reciente se envió a principios de 2021. Si recibe o ha recibido una encuesta, complétela y devuélvala por correo en el sobre prepagado brindado. Para obtener más información, visite www.selecthealthofsc.com o llame a Servicios al Miembro de manera gratuita al **1-888-276-2020**.

First Choice se enorgullece de ayudar a familias de South Carolina a recibir servicios de Cuidado temporal. Los miembros que estén en Cuidado temporal, y sus padres adoptivos temporales, están automáticamente inscritos en un programa de Administración de cuidados y deben participar. Todos los demás miembros pueden elegir no participar y optar por no formar parte de cualquier programa de Administración de cuidados al llamar a Servicios al Miembro o a su administrador de cuidados.

*La casilla de correo electrónico seguro no se monitorea las 24 horas del día y no se debe utilizar para reportar una emergencia médica. En caso de emergencia médica, llame al 911.

**Pueden aplicarse las tarifas habituales de mensajes y datos.

¿Qué tan bien conoce SU PLAN MÉDICO DE FIRST CHOICE?

Información de referencia rápida para obtener atención médica, recetas médicas y servicios para miembros.

CITAS MÉDICAS



PLANEE LAS VISITAS DE RUTINA con su proveedor de atención primaria (PCP) **con 4 a 6 semanas** de anticipación.

La **ATENCIÓN DE URGENCIA** a su PCP (visitas por enfermedad) debería estar disponible dentro de las **48 horas** de solicitar una cita.



Debería poder consultar a **UN ESPECIALISTA** dentro de las 12 semanas **de solicitar** una cita.

Pregúntele a su PCP sobre **LA ATENCIÓN EN CLÍNICAS DE ACCESO LIBRE y fuera del horario habitual.**



RECUERDE:



- Llegue **temprano**.
- Lleve **sus tarjetas** de identificación de Healthy Connections y de First ChoiceSM.
- Si no **puede** acudir a su cita, llame a su proveedor para cancelarla.
- Traiga una lista de todos los **medicamentos** que está tomando actualmente.

Algunos servicios médicos requieren

AUTORIZACIÓN PREVIA.

Su proveedor presentará esta solicitud.

- La decisión para una solicitud estándar puede demorar hasta **14 días calendario**.
- La decisión para una solicitud urgente puede demorar hasta **72 horas** tras su recepción.
- Si la solicitud es denegada, usted y su proveedor recibirán una carta de denegación con una explicación y sus derechos de apelación.



RECETAS MÉDICAS

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

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

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

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

*A los miembros se les permite un suministro temporal por número de receta. Los inhaladores, las tiras reactivas e insumos para la diabetes, y las cremas o lociones son excepciones a este límite de suministro debido a la manera en que son envasados. En relación con estos medicamentos, el miembro puede recibir el tamaño de envase más pequeño disponible.



SERVICIOS AL MIEMBRO

PERMÍTANOS SERLE DE UTILIDAD. ESTAMOS PARA ASISTIRLE.

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

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

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

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

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

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

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

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



¿Embarazada? Necesita vitaminas

Si está embarazada, comer saludable es 1 de las mejores cosas que puede hacer por su bebé. También tendrá una necesidad mayor de ciertas vitaminas y minerales durante el embarazo, según indica el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. Puede obtener muchos de ellos de las comidas. Es posible que su proveedor médico le indique tomar vitaminas prenatales que contengan folato, calcio y más.

Atención en folato

El folato es importante para el crecimiento de su bebé. La Oficina de la Salud de la Mujer afirma que es más importante consumir suficiente folato en los meses previos al embarazo y en los primeros meses luego de tener a su bebé. Cuando consume suficiente folato, reduce las posibilidades de que el bebé tenga ciertos defectos congénitos del cerebro y la médula espinal.

Los Institutos Nacionales de la Salud (NIH) recomienda estos alimentos con un alto contenido de folato:

- Vegetales, como repollos de bruselas y espinaca..
- Arvejas y porotos.
- Granos integrales, panes enriquecidos y cereales fortificados.
- Frutas, como bananas y naranjas

El calcio es importante

El calcio ayuda a mantener los huesos fuertes y saludables.

Cuando está embarazada, su bebé toma el calcio de su cuerpo para desarrollar y hacer crecer los huesos, explican los NIH. Si no consume suficiente calcio, sus huesos podrían volverse débiles. Los NIH recomiendan estos alimentos con calcio:

- Leche y derivados.
- Vegetales de hojas verdes, como el brócoli.
- Sardinas.

Llame a su proveedor apenas crea que está embarazada.



BRIGHTSTART

El programa Bright Start ayuda a brindar apoyo a nuestras miembros durante el embarazo. Lea la página 5 para obtener más información.

Keys to Your Care® es un programa de mensajes de texto y de enlace para las miembros que están embarazadas. ¡Envíe el texto **FCMOM** al **85886** para inscribirse! Es posible que se apliquen los cargos estándares por el uso de mensajes de texto y datos.

Obtenga más información sobre ambos programas en www.selecthealthofsc.com.



¿Sabía que...?

Las mujeres afrodescendientes tienen más de 3 veces el riesgo de sufrir un embarazo y un parto con complicaciones graves que las mujeres blancas.*

¿Qué puede hacer? Ya sea si es madre primeriza o si tiene hijos:

- No tenga miedo de hacer preguntas y compartir sus inquietudes con los proveedores médicos.
- Asegúrese de hablar sobre cualquier complicación que haya tenido en embarazos anteriores.
- Si es posible, traiga a su pareja, persona amiga o integrante de la familia para tener apoyo durante los chequeos.

¿Necesita ayuda para empezar la conversación?

Puede decir: "Leí que las mujeres afrodescendientes tienen 3 veces más de riesgos de salud durante el embarazo. Eso me preocupa mucho. ¿Qué podemos hacer para disminuir el riesgo?". Dígale a su proveedor cuáles son sus preocupaciones y sea defensora de usted y de su bebé.

* Emily Peterson et al., "Racial/Ethnic Disparities in Pregnancy-Related Deaths — United States, 2007–2016," *Morbidity and Mortality Weekly Report*, September 6, 2019, www.cdc.gov/mmwr/volumes/68/wr/mm6835a3.htm?s_cid=mm6835a3_w.

Recibir las vacunas de rutina es más importante que nunca

¿Qué debe hacer si es momento de que usted o su hijo reciba una vacuna (inyección)? No la saltee, advierten los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC). Las inyecciones ayudan a prevenir más de 12 enfermedades que pueden generar afecciones graves, estadías hospitalarias o incluso la muerte, informan los CDC. La tos ferina (pertussis) y la gripe (influenza) son dos ejemplos.

Incluso en esta época, es importante mantenerse al día con el cronograma de vacunación de su familia. De hecho, si llega a tener COVID-19 y otra enfermedad en el mismo momento, los CDC afirman que sus cuidados pueden volverse más complejos.

Proteja a bebés, niños y adolescentes

Si bien cualquiera puede contraer la tos ferina, los bebés menores de un año tienen mayores posibilidades de enfermarse gravemente, informan los CDC. Para prevenir eso, las inyecciones para esta enfermedad comienzan a partir de los 2 meses de edad. Los CDC dicen que es importante que toda persona de 6 meses y más reciban una inyección contra la gripe y que muchos infantes deben recibir 2 inyecciones contra la gripe antes de los 2 años.

A partir de los 9 años, los CDC también recomiendan que su hijo comience una serie de

inyecciones de HPV que ayudan a prevenir infecciones que pueden causar cáncer o precánceres. Los preadolescentes deben vacunarse contra el meningococo y la Tdap (tétanos, difteria y tos ferina) antes de los 13 años. Para obtener más información sobre las vacunas recomendadas, visite www.cdc.gov/vaccines/parents/by-age.

Manténgase al día con las visitas de control

Desde el nacimiento hasta los 15 meses, los niños tienen un cronograma de inyecciones en las visitas frecuentes de control, señala la Academia Americana

de Pediatría (AAP). Junto con las inyecciones, la AAP dice que los chequeos deben incluir:

- Medidas para ver cuánto ha crecido su hijo desde la última visita.
- Un examen físico para revisar la salud de su hijo de la cabeza a los pies.
- Exámenes de detección de problemas de audición y visión, exposición al plomo y más.
- Evaluaciones de desarrollo emocional y social.

A medida que su hijo crece, las visitas de control son muy importantes. Se tratan de usted, su hijo y el proveedor de su hijo hablando de aspectos específicos a la edad que puedan surgir. Siéntase libres de hacer preguntas y hablar de sus inquietudes. Esto ayuda al proveedor a hacer recomendaciones que se ajusten a las necesidades de su familia.

Y recuerde que las inyecciones no son solo para los niños. Estar al día con sus vacunas ayuda a evitar la propagación de enfermedades e incluso pueden salvarle la vida. Para obtener más información, visite www.cdc.gov/vaccines/adults.

Lista de verificación de visitas de control

La Academia Americana de Pediatría pide que se asegure de que su hijo pase por estas revisiones a las siguientes edades:

- | | |
|--------------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 3 a 5 días. | <input type="checkbox"/> 15 meses. |
| <input type="checkbox"/> 1 mes. | <input type="checkbox"/> 18 meses. |
| <input type="checkbox"/> 2 meses. | <input type="checkbox"/> 24 meses. |
| <input type="checkbox"/> 4 meses. | <input type="checkbox"/> 30 meses. |
| <input type="checkbox"/> 6 meses. | <input type="checkbox"/> 1 vez cada |
| <input type="checkbox"/> 9 meses. | año desde |
| <input type="checkbox"/> 12 meses. | los 3 a los |
| | 21 años. |

Para obtener más información sobre las visitas de control en niños, vaya www.healthychildren.org/English/family-life/health-management/Pages/Well-Child-Care-A-Check-Up-for-Success.aspx.



¿Es tos o asma infantil?

Una tos por aquí, un resoplido por allá. La mayoría de los niños padecen enfermedades respiratorias de vez en cuando. Pero para 1 de cada 12 niños, esto puede ser un signo de asma infantil, advierten los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. El asma es una afección continua (crónica). En los niños que la padecen, sus vías respiratorias se hinchan y estrechan de vez en cuando, lo que dificulta la respiración.

Cómo diferenciarlas

Haga un seguimiento de los síntomas de su hijo en el tiempo. Esto incluye tos, resoplidos y dificultad para respirar. Cuando están asociadas al asma, por lo general siguen un patrón. La Academia Americana de Alergia, Asma e Inmunología dice que tienden a exacerbarse:

- A la noche, lo que genera problemas para dormir.
- Temprano a la mañana.
- Durante el ejercicio.
- Después de un esfuerzo, de reír o de llorar.
- Con el aire frío.

La Asociación Americana del Pulmón afirma que los niños con asma suelen desarrollar síntomas antes

de los 5 años. Pero como no pueden explicar cómo se sienten, puede ser difícil de diagnosticar. Por este motivo, la información de los padres es clave.

Pruebas

Hágale saber al proveedor médico de su hijo si tiene inquietudes. Su proveedor puede realizarle una prueba a su hijo. Esto puede implicar exhalar e inhalar a través de un tubo. Los bebés y los niños pequeños no siempre pueden hacer esto. En su lugar, el proveedor puede iniciar el tratamiento del asma para ver cómo responde su hijo, señala la Academia Americana de Pediatría.

El asma no se puede curar. Pero con medicamentos y una planificación cuidadosa, se puede controlar. Hacerlo puede ayudar a su hijo a respirar mejor hoy y evitar problemas en el futuro.

Según los CDC, el humo del tabaco, incluido el humo pasivo, es un disparador común del asma. Sus beneficios de First Choice incluyen recursos y apoyo para ayudar a reducir o abandonar el consumo de tabaco.

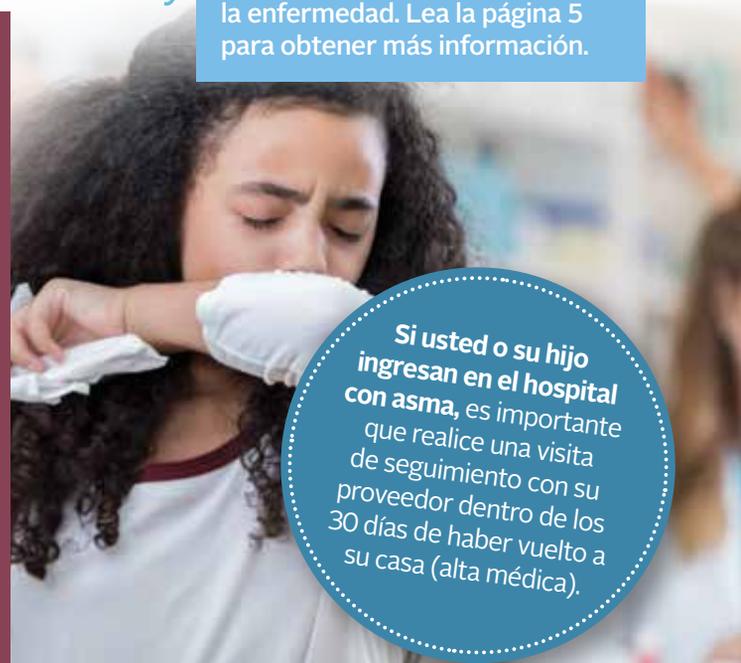
breathe**easy**

El programa Breathe Easy brinda información a los miembros sobre el asma y cómo controlar la enfermedad. Lea la página 5 para obtener más información.

Actualizaciones de medicamentos

Para obtener información actualizada de farmacia, visite www.selecthealthofsc.com.

Recordatorio: El 1.º de febrero de 2021, la insulina de acción prolongada Semglee reemplazó a las insulinas de acción prolongada Lantus y Basaglar en la Lista de Medicamentos de Farmacia (PDL) de First Choice. Si le han recetado previamente Lantus o Basaglar, debería haber recibido una carta con instrucciones sobre los pasos a seguir. Si no ha recibido la carta, deberá pedir a su proveedor que le haga una nueva receta de Semglee para sustituir a la primera de Lantus o Basaglar o solicitar autorización para saber si puede seguir tomando Lantus o Basaglar. No olvide hablar con su proveedor sobre cualquier opción nueva de dosificación que pueda aplicarse a su rutina de insulina. Para conocer los últimos cambios en la PDL de First Choice, visite www.selecthealthofsc.com/apps/formulary-online/index.aspx.



Si usted o su hijo ingresan en el hospital con asma, es importante que realice una visita de seguimiento con su proveedor dentro de los 30 días de haber vuelto a su casa (alta médica).

3 maneras de motivar la curiosidad de su hijo

Los niños pequeños tienden a ser curiosos. ¡Y eso es algo bueno! En un estudio reciente,* más de 6000 niños de jardín fueron evaluados en relación con sus habilidades de lectura y matemática. Los padres también respondieron preguntas sobre la curiosidad de sus hijos. Los investigadores encontraron que los niños muy curiosos tenían un desempeño mejor en las pruebas de lectura y matemática. Estas son 3 maneras en las que puede brindar apoyo a sus hijos:

1 Siga los indicios de sus hijos. El estudio sugiere dar a los hijos oportunidades para explorar y descubrir sus intereses. Por ejemplo, lean libros sobre elefantes o trenes, lo que sea que disfruten. Visiten un museo de arte o de ciencia, o realicen un recorrido virtual.

2 Lean juntos. La Academia Americana de Pediatría (AAP) sugiere motivar a sus hijos a hacer preguntas. Ofrezca respuestas y haga preguntas sobre las imágenes, los temas o las emociones del cuento. Puede decir: “¿Cómo crees que se siente el personaje?” o “¿Cómo te hizo sentir la historia?”

3 Hagan arte y artesanías. El arte es una forma estupenda de que los niños se expresen y utilicen su imaginación, señala la AAP. Tenga a mano materiales básicos como papel, lápices de colores, marcadores y pintura.

* Prachi Shah et al., “Early Childhood Curiosity and Kindergarten Reading and Math Academic Achievement,” *Pediatric Research*, April 26, 2018, <https://doi.org/10.1038/s41390-018-0039-3>.

¿Quiere conocer más actividades?

Visite en canal de YouTube de First Choice by Select Health para encontrar videos divertidos con Marcus Lattimore. ¡Encontrará demostraciones de cocina y ejercicios para hacer juntos! www.youtube.com/firstchoicebyselecthealth

Velero con huella

Suministros necesarios

Papeles de colores
Pintura lavable (opcional)
Pinceles
Toallas de papel
Pegamento
Tijeras
Crayones y marcadores

Pasos

- 1. Arme el cuerpo del velero:** Siente a su hijo en una silla. Coloque una porción de papel de color en el piso cerca de sus pies. Pinte la parte de abajo de los pies limpios de su hijo. A medida que se paran lentamente, guíe el pie hacia el papel. Presiónelo de manera suave pero firme. Si no tiene pintura, marque la figura del pie con un crayón o lápiz. Agréguele color.
- 2. Haga las velas:** Dibuje 2 triángulos rectángulos (ver la imagen) en un papel. Uno debería ser más grande que el otro. Recorte los triángulos.
- 3. Únalo:** Desde el centro del borde superior de la huella seca del pie, dibuje una línea que se extienda hacia arriba varias pulgadas. Esta línea es el mástil. Pegue 1 triángulo a cada lado del mástil.
- 4. Añada un escenario:** Dibuje o pinte olas, criaturas marinas, sol o nubes y pájaros. ¡Use su imaginación!



Cómo las bayas mejoran su salud

Las bayas están llenas de nutrientes, incluida la **vitamina C**, fibra, potasio, folato y antioxidantes, informa la Academia de Nutrición y Dietética. Ya sea que elija fresas, arándanos, frambuesas o moras, el consumo de estos superalimentos ayuda a mejorar su salud. Comer bayas con frecuencia ayuda con lo siguiente:

- Protege contra ciertos tipos de cánceres.¹
- Disminuye la presión arterial, colesterol LDL (“malo”) y el riesgo de enfermedades cardíacas.²
- Mejora la memoria en adultos mayores y protege contra la enfermedad de Alzheimer.³
- Reducir los síntomas de la enfermedad de Parkinson.³



Consuma bayas como tentempiés, en lugar de golosinas azucaradas que pueden provocar un aumento de peso. Puede agregar bayas frescas a su carro de compras durante todo el año.

¿Presupuesto limitado? Las bayas enlatadas y congeladas, sin azúcar agregado, son opciones saludables que pueden costar menos.

¹ Aleksandra Kristo et al., “Protective Role of Dietary Berries in Cancer,” *Antioxidants*, December 5, 2016, www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5187535.

² Haohai Huang et al., “Effects of Berries Consumption on Cardiovascular Risk Factors: A Meta-analysis with Trial Sequential Analysis of Randomized Controlled Trials,” *Scientific Reports*, March 23, 2016, www.nature.com/articles/srep23625.pdf.

³ Julien Bensalem et al., “Protective Effects of Berry Polyphenols Against Age-Related Cognitive Impairment,” *Nutrition and Aging*, February 15, 2016, <https://content.iospress.com/articles/nutrition-and-aging/nuva0051>.



Parfait de yogur con bayas

Ingredientes

2 tazas de yogur natural o de vainilla bajo en grasa o sin grasas
1 taza de banana en rodajas
½ taza de arándanos
½ taza de fresas (cortadas)
1 taza de granola

Instrucciones

Alinee 4 parfait u otros vasos altos. Introduzca con una cuchara ¼ de taza de yogur en cada vaso. Coloque arriba ¼ de taza de fruta. Esparza cada vaso con 2 cucharadas de granola. Repita el proceso para agregar otra capa.

Equivale a 4 porciones. Cada porción contiene yogur de vainilla bajo en grasas y tiene aproximadamente 304 calorías, 9 g de grasas totales (2 g de grasas saturadas), 6 mg de colesterol, 89 mg de sodio, 46 g de carbohidratos totales, 5 g de fibra dietaria, 30 g de azúcares totales, 11 g de azúcar agregada, 11 g de proteína, 1 mcg de vitamina D, 240 mg de calcio, 2 mg de hierro, 613 mg de potasio.

Fuente: Brooke A. Brittain, M.S., R.D., L.D., C.H.E.S., C.L.C., SNAP Ed Program Coordinator, S.C. Department of Health and Environmental Control.

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

Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística.

Llame al **1-888-276-2020 (TTY 1-888-765-9586)**.

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

Disponibilidad de traducción

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

www.selecthealthofsc.com

© 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.

Disfrute de actividades divertidas y de bajo riesgo

La pandemia de la COVID-19 es grave. Sin embargo, es importante entretenerse durante épocas estresantes. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) advierten que cuando el estrés no se controla, puede provocar a veces ansiedad, problemas de sueño, malos hábitos alimenticios y un mayor consumo de alcohol, entre otras cosas. Dicho esto, llevar esta situación de modo saludable puede hacer que sea más fuerte. Pruebe con estas ideas:

- **Use la creatividad.** Escriba en un diario. Tome una guitarra. Dibuje o pinte un cuadro. (Pruebe con la idea de la página 10.)
- **Trabaje en sus habilidades deportivas.** Algunos ejemplos son el bateo, el regate y el lanzamiento de tiros libres. Practique por su cuenta o con alguien de su hogar.
- **Camine un poco.** Siga las guías de los CDC para estar en público. Use una mascarilla y permanezca al menos a 6 pies de cualquier persona que no sea de su hogar. Obtenga más información en www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevention-getting-sick/prevention.html.

¡Consejo de seguridad! Si escucha música o podcasts mientras camina o realiza otras actividades, mantenga el volumen bajo. Es importante que escuche los automóviles, las personas y lo que sucede a su alrededor.

¿Busca otras maneras de

mantener la actividad? ¡Revise el canal de YouTube de First Choice by Select Health para ver una serie de ejercicios con Marcus Lattimore que puede hacer en su hogar o al aire libre! Siempre consulte con un proveedor médico antes de comenzar o cambiar un programa de ejercicios.



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