



Healthy NOW

PRIMAVERA 2022

www.selecthealthofsc.com

**Revisión de sus beneficios
de Healthy Connections:**
Aprenda más en la página 2

**Actualiza tu
dirección**



¿Necesitas ayuda?



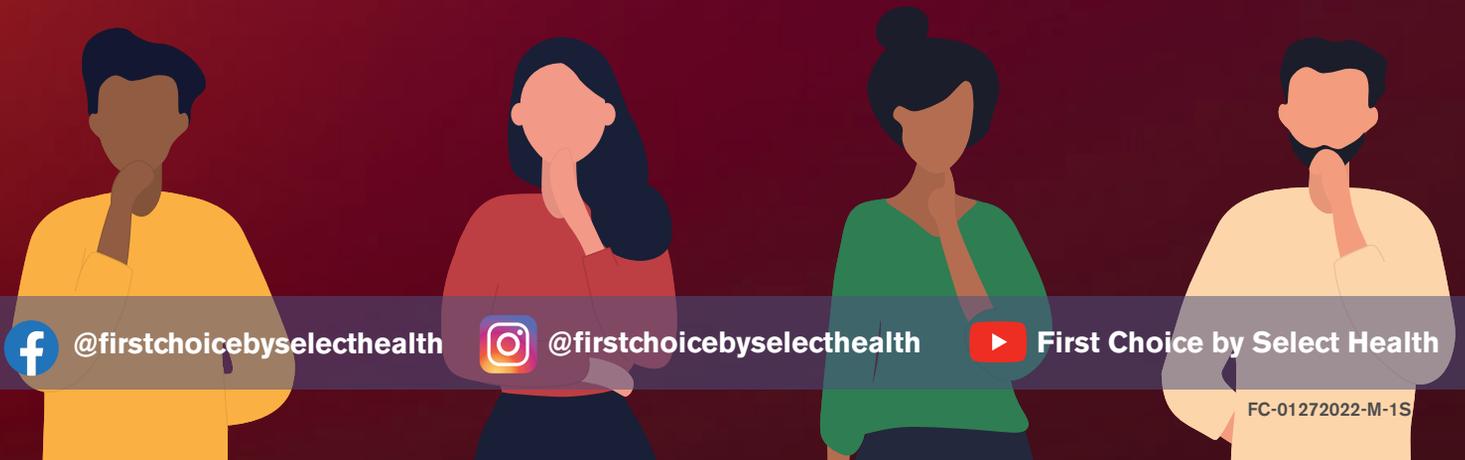
**¿Perdiste tu
fecha límite?**



Llámenos para solicitar un
**formulario de
reemplazo**



**Los beneficios
adicionales pueden
ayudarlo a
mantenerse sano.
¡Vea las páginas 3, 7 y 11!**



Información importante sobre sus beneficios de First Choice y Healthy Connections

Si todavía es elegible, el proceso de **revisión anual** para renovar sus beneficios de Healthy Connections continúa al finalizar la emergencia sanitaria pública de la COVID-19. Queremos que siga recibiendo los beneficios adicionales que ya tiene con First Choice. ¡Prepárese!



Actualice su dirección y número de teléfono ahora.

Asegúrese de que **Healthy Connections y First Choice** pueda comunicarse con

usted para darle información importante sobre sus beneficios. Actualice su información de contacto llamando a:

- Healthy Connections al **1-888-549-0820** y
- First Choice al **1-888-276-2020** (TTY **1-888-765-9586**).



Esté atento. Si recibe un formulario de revisión anual de parte de Healthy Connections,

complételo y regréselo dentro de los primeros 30 días calendario después de la fecha que figura en el formulario.

- Si regresa su formulario a tiempo y todavía es elegible para Healthy Connections, puede continuar disfrutando de los beneficios de su plan de First Choice sin interrupción.

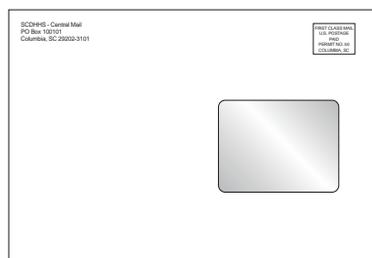
- Si regresa el formulario tarde, es posible que pierda temporalmente sus beneficios o que lo pongan en otro plan de salud, pero puede recuperar su cobertura de Healthy Connections si sigue siendo elegible. También puede optar por regresar a First Choice si eso sucede.



Regrese el formulario de revisión anual

a Healthy Connections a través del correo

electrónico **8888201204@fax.scdhhs.gov**. O envíelo por correo postal a: SCDHHS — Central Mail, P.O. Box 100101, Columbia, SC 29202-3101.



FIRST CHOICE:
Fiable y verdadero,
¡hora de renovar!

¡Podemos ayudarlo!

Queremos ayudar a nuestros miembros de First Choice con su **revisión anual de elegibilidad**. Si tiene preguntas o necesita ayuda después de recibir el formulario de **revisión anual**:

- Visite nuestro sitio web en **www.selectthehealthofsc.com/renew** para obtener más detalles.
- Llame a Servicios al Miembro de First Choice al **1-888-276-2020**.
- Visite el sitio web 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**.

Si necesita un formulario de revisión anual de remplazo:

- Llame a Servicios al Miembro de First Choice al **1-888-276-2020** (TTY **1-888-765-9586**). Podemos enviarle un sobre prepagado con la dirección impresa para que regrese el formulario a Healthy Connections.
- Descargue el formulario en **www.scdhhs.gov/sites/default/files/WKRO02.pdf**.

Nota: El plan de salud que escoja no condicionará su elegibilidad para Healthy Connections.

Su **First Choice**

¡Sus beneficios adicionales pueden ayudarlo a mantener una buena salud!

¡First Choice ofrece todos los beneficios estándares de Medicaid además de beneficios adicionales para ayudar a mantener sana a la familia, sin importar su edad! Estas son solo algunas de las maravillosas cosas que le ofrecemos sin costo adicional:



Actividades virtuales de First Choice Fit con Marcus Lattimore para los miembros que califiquen.



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



Cuidado de la vista para adultos, que incluye examen de la vista y anteojos cada 2 años.*



Comidas a domicilio para las madres que dieron a luz recientemente y están inscritas en Bright Start.*



¡**NUEVO!** **Sacaleches eléctrico** para las madres que dieron a luz recientemente y las embarazadas, con una receta del ginecoobstetra o la partera.*



Fiestas regionales de bienvenida para recién nacidos con asientos para el automóvil, bolsas de pañales y más para las miembros que califiquen.

¡**Hay más!** Obtenga más información sobre estos y todos los demás beneficios que tenemos a través de www.selecthealthofsc.com. Haga clic en **Learn about our extra benefits (Conozca nuestros beneficios adicionales)** en la página de inicio.

*Ciertas condiciones aplican, revise la página web.

www.selecthealthofsc.com

FC-01272022-M-1S

Es fácil: *Actualizar su información de contacto*

¿Tenemos su dirección actual?
¿Cambió su número de teléfono?



Avísenos:

- **Paso 1:** Inicie sesión en el portal del miembro. Para acceder al portal del miembro en línea, vaya a www.selecthealthofsc.com. Seleccione **Members (Miembros)** en la parte superior, luego haga clic en **Member portal login (Inicio de sesión en el portal del miembro)**. Siga estos pasos si no se ha registrado todavía.
- **Paso 2:** Actualice y confirme su información.
- **Paso 3:** Contacte a Healthy Connections por el **1-888-549-0820** para compartir su información actualizada. Nota: Para que los cambios tengan efecto, Healthy Connections necesita la misma información que figura en el portal del miembro.

¡También puede actualizar estos datos en nuestra aplicación móvil! Encuentre la aplicación en Google Play™ o en Apple App Store®. Busque FCSH Mobile.

Actualice su información de contacto hoy para que no pierda ninguna información importante de su plan de salud.

Cómo recibir atención cuando la necesita.

Información de referencia rápida para recibir atención médica y programar citas.

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.



Programar una cita con un especialista

Su proveedor de atención primaria (PCP) recomendó que viera a un especialista. Usted está ansioso por recibir esta ayuda adicional para tratar su problema médico. Debido a la gran demanda de especialistas, el Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU. dice que a veces tendrá que esperar para visitar a uno. Si considera que su problema es muy urgente y no puede esperar, pida hablar con una enfermera para que evalúe la situación.

También puede ser útil:

- Pedirle a su PCP que recomiende a más de 1 especialista. Esto le dará más opciones para encontrar a uno adecuado para sus necesidades y obtener una cita. También puede buscar en línea a un especialista de la red: en la página de inicio de nuestra página web, haga clic en **Find a provider** (Encontrar un proveedor).
- Preguntarle al consultorio del especialista si hay algún otro proveedor en el mismo lugar que acepte su seguro y pueda verlo antes. Por ejemplo, es posible que pueda obtener una cita antes para ver a un auxiliar médico o una enfermera profesional.
- Preguntarle al consultorio del especialista si tiene una lista de cancelación. Si un paciente cancela, es posible que le ofrezcan esa franja horaria a usted. Esto a menudo sucede con poca anticipación.



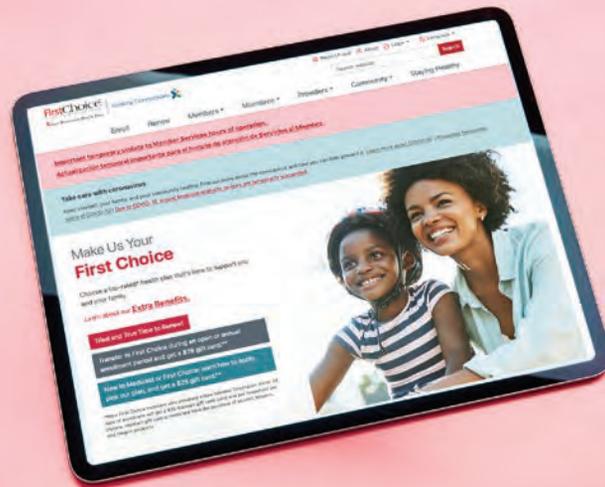
¡Ayúdenos a ayudarlo mejor!

¡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 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 2022. 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**.



Recursos en línea para usted

Vaya a www.selecthealthofsc.com para encontrar recursos como el Manual del miembro, la Guía de referencia de copagos y el Directorio de proveedores en línea para su plan de First Choice.

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

¿Qué es el fraude y el abuso en la 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 e intencional para recibir un mayor pago. O cuando las personas usan tarjetas de identificación del miembro ajenas o cuando individuos que no se supone que deban tener cobertura están en un plan de salud.

Para ayudar, usted puede:

- Revisar su Explicación de beneficios (EOB), si recibió una, para asegurarse de que toda la información es correcta.
- Proteger su tarjeta de atención médica e información privada en todo momento.
- Compartir su número de identificación de Medicaid o de

Seguro Social solamente si ha confirmado con quién está hablando y que están actuando por una necesidad oficial relacionada con su atención médica.

- Revisar la cantidad de píldoras cada vez que pase a buscar sus medicamentos para asegurarse de que recibió la cantidad indicada. Si la cantidad no es correcta, dígame a su farmacéuta. Si recibe muy pocas píldoras en más de 1 oportunidad, infórmelo como se indica a continuación.

Infórmelo: Si considera que alguien está abusando del sistema Medicaid, debería informarlo. Su denuncia puede ser anónima si así lo desea. Llame a cualquiera de estos números:

- Línea para denunciar fraudes

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 de programas de South Carolina. **1-888-364-3224**.

Envíe un correo electrónico a la División de integridad de programas 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 en un programa de administración de la atención médica sin costo



Contamos con administradores de atención médica que se comunican por teléfono para ayudar a que alcance y mantenga una buena salud. Nuestros programas de administración de la atención médica están diseñados para ayudar con embarazos, enfermedades a largo plazo, lesiones y afecciones de la salud mental. Contamos con programas para asma, embarazos, problemas cardíacos y diabetes. Existen muchas maneras en las que usted puede sumarse a estos programas que se brindan sin costo alguno. Puede pedirle a su proveedor de atención médica (PCP) que lo inscriba o usted mismo puede referirse. Solo llámenos al

1-888-276-2020 y seleccione las opciones para **Rapid Response/CareManagement (Respuesta rápida/Administración de la atención médica)**. También puede comunicarse con nosotros enviando un correo electrónico seguro de la página de **Contact (Contacto)** en nuestro sitio web y alguien le responderá dentro de las primeras 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:

- 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 (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 de la atención médica compleja. Si considera que se beneficiaría de un programa así, puede ser derivado por un proveedor médico, un planificador de altas, un administrador de atención médica que trabaje en uno de los programas que se enumeran aquí o un cuidador. Usted mismo también puede referirse. Solo llámenos al **1-888-276-2020** y seleccione las opciones para **Rapid Response/CareManagement (Respuesta rápida/Administración de la atención médica)**.

¿Quiere saber más sobre estas afecciones y recibir consejos sobre cómo alcanzar 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 la atención médica en www.selecthealthofsc.com. Haga clic en **Staying Healthy (Mantenerse sano)**, luego haga clic en **Care Management (Administración de la atención médica) bajo Programs and Services (Programas y servicios)**.

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 la atención médica y deben participar. Todos los demás miembros pueden elegir no participar y optar por no formar parte de ningún programa de administración de la atención médica al llamar a Servicios al Miembro o a su administrador de atención médica.

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

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

Cómo usar el sacaleches

First Choice está aquí para ayudar a las madres que dieron a luz recientemente y a las embarazadas a comenzar con el pie derecho con un sacaleches eléctrico.

Asegúrese de leer las instrucciones antes de comenzar a utilizar su sacaleches. Es posible que deba probar con diferentes métodos y ajustes antes de encontrar los que funcionen mejor para usted.

Conseguir un flujo de leche constante puede requerir unos cuantos minutos de bombeo. La mayoría de las sesiones de bombeo duran de 10 a 20 minutos. Pero puede seguir bombeando mientras la leche fluya y esté cómoda. Estos son algunos consejos generales para usar un sacaleches:

- **Asegúrese de que el embudo encaje bien.** El embudo es la parte en forma de cono que se coloca sobre el anillo más oscuro

alrededor de su pezón (areola). Si necesita ayuda, pregúntele a su proveedor médico o especialista en lactancia.

- **Masajee sus senos antes de bombear.** Esto hace que la leche pase a través del seno (bajada) más rápido. Masajee sus senos de nuevo antes de detenerse para ayudar a drenar la leche por completo.
- **Selle el seno.** Puede ser útil humedecer el borde del embudo antes de colocarlo. Puede que le resulte más cómodo poner el embudo antes de encender el sacaleches. O puede encenderlo primero.
- **Comience con el nivel de succión más bajo.** Luego vaya incrementando la succión poco a poco. Ponga un nivel en el que sienta un tirón fuerte pero cómodo en el pezón. Disminuya la succión si siente un dolor suave.
- **No llene más de $\frac{2}{3}$ de las botellas de recolección.** Esto ayuda a evitar derrames y deja espacio para que la leche se expanda si la congela. Tenga contenedores adicionales

en caso de necesitarlos. Para más información sobre cómo almacenar la leche materna de forma segura, visite www.cdc.gov/breastfeeding. Haga clic en **Guidelines and Recommendations (Lineamientos y recomendaciones)**, luego en **Proper Storage and Preparation of Breast Milk (Preparación y almacenamiento correcto de la leche materna)**.

Asegúrese de beber abundante agua durante el día. Y tenga en cuenta que la cantidad de leche que bombea cada mujer puede variar bastante. Si tiene alguna inquietud, trabaje con su proveedor médico o especialista en lactancia. Pueden ayudarla a averiguar cuánta leche puede bombear. También pueden decirle cuáles señales indican que su bebé está bien alimentado. Incluso una cantidad muy pequeña de leche materna es muy buena para su bebé.



Comience con el pie derecho

- Las madres que acaban de dar a luz y las embarazadas pueden recibir sacaleches eléctricos con una receta de su ginecoobstetra o partera.
- Las madres que acaben de dar a luz y estén inscritas en nuestro programa Bright Start® pueden recibir alimentos a domicilio sin costo alguno. La madre recibirá 14 comidas en total con cada envío.

Visite www.selecthealthofsc.com para conocer los detalles y las condiciones. Llame al **1-888-276-2020 (TTY 1-888-765-9586)** o visite el portal del miembro para unirse al programa Bright Start.

Mantener todo limpio

Es importante evitar que la leche materna entre en contacto con bacterias. Esto puede suceder cuando se está preparando para bombear, mientras está bombeando o cuando almacena o transporta la leche. Usted debería:

- Lavarse y enjuagarse las manos antes de tocar las partes del sacaleches, sus senos o los contenedores.
- Siga el manual de instrucciones cuando limpie todas las partes del sacaleches.
- Asegúrese de que los contenedores estén limpios antes de usarlos para recolectar la leche.

Por qué las pruebas de desarrollo son importantes

Los niños van alcanzando muchos hitos respecto a cómo se mueven, hablan, aprenden y juegan a medida que crecen. Los hitos son aquellas cosas que la mayoría de los niños pueden hacer a cierta edad. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) advierten que alcanzar estos hitos con retraso a veces es una señal de que hay un problema. Las pruebas de desarrollo están diseñadas para detectar estos retrasos temprano.

Si todo va bien, usted se sentirá tranquila. Y si hay algún problema, su hijo puede recibir ayuda más pronto. Los CDC dicen que actuar temprano

puede hacer una gran diferencia para su éxito en casa y la escuela.

Qué buscan detectar las pruebas

Un proveedor médico debería hacer pruebas de desarrollo durante las visitas de niño sano (chequeos). El proveedor de su hijo o una enfermera puede hacerle preguntas a usted y hablar y jugar con su hijo.

Las pruebas de desarrollo pueden detectar señales del trastorno del espectro autista (TEA). Esta afección puede causar una amplia variedad de síntomas que varían en intensidad. Los CDC dicen que los niños con TEA a menudo tienen:

- Dificultad para comunicarse e interactuar con los demás.
- Interés limitado y conductas repetitivas.
- Retos en su vida cotidiana.

Estas pruebas también pueden ayudar a encontrar otros problemas con:

- El desarrollo conductual, emocional y mental.
- Las habilidades del lenguaje.
- Las habilidades motoras gruesas, como sentarse, gatear y caminar.

Una sola prueba no puede diagnosticar el TEA u otra afección, señalan los CDC. Pero pueden indicar la necesidad de hacer más pruebas.

Cuándo hay que hacerse estas pruebas

Los CDC dicen que el proveedor de su hijo debería hacer una prueba de desarrollo a estas edades:

- 9 meses. Para revisar que no haya retrasos en el desarrollo.
- 18 meses. Para ver que no haya retrasos ni señales de TEA.
- 24 meses. Para revisar que no haya señales de TEA.
- 30 meses. Para revisar que no haya retrasos en el desarrollo.

Si nota problemas en casa, no espere a llegar a estas edades. Llame al proveedor de su hijo para programar una visita.

Esté atento a los hitos en casa

¡Usted es la persona que mejor conoce a su hijo! Por eso, los CDC dicen que los padres y los cuidadores deberían monitorear a los bebés y los niños hasta los 5 años para asegurar que estén alcanzando sus hitos de desarrollo. Esto significa que debería ver cómo juegan, aprenden, se mueven, actúan y hablan. Puede disfrutar de su progreso. Y puede compartir cualquier inquietud con el proveedor de su hijo. Para saber cuándo tienen lugar los hitos a menudo, visite www.cdc.gov/milestones.



Lo que debería saber sobre los adolescente y el suicidio

La Academia Estadounidense de Psiquiatría Infantil y del Adolescente (AACAP) advierte que el suicidio es la segunda causa principal de muerte entre los adolescentes en Estados Unidos. Aunque el suicidio ocurre por varias causas, la AACAP dice que aproximadamente el 90% de los adolescentes que se quitan la vida tienen un trastorno de salud mental, que por lo general es depresión o ansiedad.

A pesar de esto, las investigaciones muestran que más del 50% de los jóvenes tratados en un servicio de urgencias después de intentar suicidarse o autolesionarse deliberadamente no reciben una evaluación de salud mental.*

Esté pendiente de las señales de advertencia

La Academia Estadounidense de Pediatría (AAP) recomienda estar pendientes de estas señales de depresión o suicidio:

- Hablar o escribir sobre el suicidio y la muerte.
- Cambios en las actividades o las emociones. Por ejemplo, su hijo adolescente puede experimentar cambios de humor extremos o perder el interés en pasatiempos que antes disfrutaba.
- Alejarse de su familia y amigos.

- Descuidar su apariencia personal o responsabilidades.
- Meterse en problemas, incluyendo escaparse o actuar de manera rebelde, agresiva o muy impulsiva.
- Consumir drogas o alcohol.

También, algunos adolescentes con depresión grave pareciera que de golpe se sienten mejor. Tenga cuidado con este cambio. Podría ser una señal de que han decidido suicidarse y tienen una sensación de alivio.

Cómo puede ayudar usted

Si cree que su hijo adolescente corre peligro inmediato, llame al **911** o vaya a la sala de urgencias para recibir ayuda en seguida. Pero si el hospital no ordena que un especialista en salud mental evalúe a su hijo, la AACAP recomienda que vea a un proveedor de salud mental capacitado y cualificado tan pronto salga del hospital.

Mantenga las líneas de comunicación abiertas a largo plazo. Pregúntele a su hijo adolescente cómo se siente o si alguna vez ha pensado en el suicidio. No evite hablar del tema. El Instituto Nacional de la Salud Mental (NIMH) dice que hablar sobre el suicidio puede ayudar a evitar que se haga una realidad.

Las opciones de tratamiento incluyen terapia y medicamentos que pueden ayudar a los

Los chequeos médicos pueden ayudar a prevenir problemas de salud

Es importante que los adolescentes vean a un proveedor médico para sus visitas de niño sano. Estos chequeos pueden ayudar a prevenir y detectar problemas de salud temprano, dice la AAP. También ayudan a animar a los adolescentes a que asuman el control de su propia salud. Estos son algunos aspectos clave de los chequeos médicos para adolescentes:

- Prueba para detectar la depresión y otros problemas de salud mental.
- Chequeos de la vista y la audición.
- Chequeo del índice de masa corporal (IMC).
- Vacunas, incluyendo la vacuna contra el virus del papiloma humano (VPH).
- Consejos sobre nutrición y ejercicio físico, incluyendo ayuda con trastornos alimentarios.
- Ayuda con afecciones médicas, como acné y asma.
- Información sobre la pubertad, las infecciones de transmisión sexual, las armas y la violencia.
- Evaluación para detectar el consumo de tabaco, alcohol y drogas.

adolescentes a superar la depresión y los pensamientos suicidas, dice el NIMH. Si tiene alguna preocupación por su hijo y necesita ayuda, hable con el proveedor médico de su hijo o un consejero escolar. O llame a la línea nacional de prevención del suicidio al **1-800-273-TALK (1-800-273-8255)** o visite www.suicidepreventionlifeline.org.

*Caterina Zanun et al, "Adolescent Admissions to Emergency Departments for Self-Injurious Thoughts and Behaviors," PLOS One, January 26, 2017, <http://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0170979#pone.0170979.ref017>.

¡Hora del almuerzo! Maneras divertidas de alimentar a nuestros hijos en los días escolares

¿Sus hijos están cansados de los mismos almuerzos? Estos son algunos consejos de la dietista Brooke Brittain de Clemson Rural Health para empacar almuerzos que ayuden a los niños a tener la energía necesaria para aprender y jugar en la escuela:

Incluya alimentos de al menos 3 grupos alimentarios:

- **Comience con proteína.** Algunas opciones aparte de los frutos secos incluyen fiambres bajos en sodio (bajos en sal), huevos duros, pollo a la plancha, frijoles, hummus y yogur o queso bajo en grasa. La leche y el queso cottage también son maravillosas formas de consumir lácteos.
- **Agregue frutas y vegetales.** Cámbielos y escoja productos de temporada. Rodajas de manzana, fresas, uvas, arándanos, sandía o naranjas. ¡Los vegetales son maravillosos para mojar en salsa! Acompañe pepinos, tomates cereza, brócoli, zanahorias, pimiento rojo, guisantes dulces

o apio con hummus o aderezo ranchero bajo en grasa.

- **No se olvide de los granos.** Incluya productos hechos con granos integrales como panes, tortillas o galletas integrales. Pruebe con palomitas de maíz bajas en calorías o cereales integrales bajos en azúcar.

Puede usar los sobrantes para hacer cosas como una ensalada con pasta. O un sándwich de pollo a la plancha. Y deles leche o agua a los niños. Evite las bebidas artificiales, los jugos y demás opciones azucaradas.

Haga que sus hijos ansíen la hora del almuerzo:

- Escoja alimentos con diferentes colores y texturas.
- Use cortadores de galletas para cortar sándwiches, queso o fruta en formas divertidas.
- Sirva el almuerzo en una caja de bento. Es una fiambarrera con 2 o más secciones. Esto ayuda con el control de las porciones, y necesitará menos bolsas de plástico.

Para facilitar las cosas en la mañana, lave, corte y empaque las frutas y los vegetales de antemano. Hágalo un día que no esté tan ocupado. Si no usa aderezos como la mostaza, también puede preparar sándwiches con un par de días de anticipación.

Ideas para cajas de bento



Caja 1

- Medio sándwich. Pruebe con jamón de cerdo o pavo bajo en sodio en pan de trigo con queso bajo en grasa.
- Zanahorias y apio cortados con aderezo ranchero bajo en grasa.
- Mezcla de uvas y fresas frescas.



Caja 2

- Galletas integrales.
- Queso bajo en grasa cortado en pequeños cubos.
- Jamón de cerdo o pavo bajo en sodio cortado en pequeños cubos.
- Rodajas de manzana.
- Mezcla de rodajas de pepino y tomates cereza con aderezo ranchero bajo en grasa.





5 consejos básicos para la salud de la vista

Algunos dicen que los ojos son la ventana del alma. Si es así, probablemente lo mejor sea mantener esas ventanas limpias y sanas. Estos son algunos consejos del Instituto Nacional de los Ojos:

1 Examínese. Vaya a un proveedor de la vista y hágase un examen completo con las pupilas dilatadas. Este examen puede detectar enfermedades oculares en sus etapas iniciales.

2 Elija lo verde. Consuma hojas verdes, como espinaca o col rizada. Esto puede ayudarlo a reducir el riesgo de desarrollar cataratas y degeneración macular senil.



3 Use anteojos de sol.

Escoja anteojos de sol que bloqueen del 99% al 100% de los rayos UV y UVB.



4 Conozca su árbol genealógico. Averigüe qué enfermedades oculares corren por su familia. Hable con su proveedor sobre el nivel de riesgo y cómo puede bajarlo.

5 Lávese las manos a menudo.

Por ejemplo, es muy importante hacerlo antes de ponerse o quitarse los lentes de contacto.



Beneficios de la vista de First Choice

Adultos: Los miembros mayores de 21 años tienen un beneficio de la vista para adultos que incluye lo siguiente una vez cada 2 años fiscales: un examen de la vista completo sin copago, 1 par de anteojos (lentes y armazones) y 1 ajuste de anteojos.

Niños: Los miembros menores de 21 años tienen un beneficio de la vista que incluye lo siguiente una vez por año fiscal: 1 examen de la vista completo sin copago, una par de anteojos (lentes y armazones) y un ajuste de anteojos. También cubre un par de anteojos de reemplazo sin copago por año fiscal si el primer par se pierde o se daña.

Visite www.selecthealthofsc.com. Haga clic en **Members (Miembros)**, luego seleccione **Benefits (Beneficios)**. Haga clic en **Medical benefits (Beneficios médicos)** y desplácese hasta **Vision care (Atención de la vista)**. Para encontrar un proveedor de atención de la vista participante cerca de usted, vaya a www.selecthealthofsc.com y haga clic en **Find a provider (Encontrar un proveedor)**. Llame a Servicios al Miembro si tiene alguna pregunta sobre los beneficios cubiertos y los requisitos de autorización previa.

Nota: Cada año fiscal comienza el 1.º de julio y termina el 30 de junio del año siguiente.

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

© 2022. 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.

Actualizaciones de medicamentos

Visite www.selecthealthofsc.com para obtener información farmacéutica actualizada.

Se han hecho cambios a diferentes cremas, lociones y ungüentos para tratar la picazón, el enrojecimiento y la hinchazón causados por algunas afecciones de la piel.

Cambios en las cantidades que puede recetar un proveedor:

A partir del 1.º de febrero de 2022, su proveedor debe pedir una autorización previa para recetar cantidades que superen los nuevos límites. Si actualmente le recetan uno de los siguientes medicamentos, pídale a su proveedor que revise los nuevos límites en nuestro listado de medicamentos preferidos:

- Crema de acetónido de triamcinolona (Triderm®) 0.1%.
- Loción de dipropionato de betametasona (Diprolene®) 0.05%.
- Crema de valerato de betametasona (Valisone®) 0.1%.
- Ungüento de desonida (Tridesilon®) 0.05%.
- Crema de fluticasona (Cutivate®) 0.05%.

Sacados del listado de medicamentos preferidos: El ungüento, la crema y la solución de hidrocortisona butirato (Locoid®) 0.1% se sacaron de nuestro listado de medicamentos preferidos. A partir del 1.º de febrero de 2022, su proveedor debe pedir una autorización previa antes de recetarlos.

Use sus beneficios de la forma correcta

En First Choice, trabajamos con usted y con su PCP para asegurarnos de que esté usando sus beneficios de la forma correcta y más rentable. First Choice toma decisiones con base en la atención, los servicios y su cobertura. No recompensamos ni damos dinero a nuestro personal, proveedores ni a nadie más por denegar, limitar o retrasar la cobertura o los servicios de atención médica. Llame a Servicios al Miembro para obtener información sobre los servicios y beneficios específicos que First Choice cubre.

¡Estamos aquí para ayudar! ¿Tiene preguntas sobre una autorización pendiente o un rechazo? Estamos aquí para ayudarlo con cualquier inquietud que tenga sobre la 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)**.



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 Mobile
de Google Play o Apple App Store

FirstChoice
by Select Health of South Carolina

Your Hometown Health Plan

Healthy Connections