



Healthy NOW

OTOÑO 2023

www.selecthealthofsc.com

Cómo renovar
sus beneficios de
Healthy Connections
(Medicaid)

Lea la página 2 para
obtener más información

Conozca más
sobre sus
beneficios y
servicios

Controle
el asma o
la diabetes
para lograr o
mantener una
buena salud

Ayude a su
bebé a dormir
seguro
Consulte la
página 6

Atención: ¡Acción necesaria!



FIRST CHOICE:
¡Fíjate y venlá de pro.
¡Adrá de renovar!

Proceso anual para mantener sus beneficios de Medicaid

¡Queda poco tiempo! Cuando reciba su formulario anual de revisión de elegibilidad de Medicaid, tiene un tiempo limitado para completarlo y devolverlo. Si no lo regresa a tiempo, usted y/o sus hijos corren el riesgo de perder los beneficios de Healthy Connections (Medicaid).

Para garantizar que reciba su formulario, es importante que Healthy Connections tenga su dirección e información de contacto actuales. Visite el portal en línea de Healthy Connections (<https://tools.apply.scdhhs.gov/quick-tools/>) hoy mismo para actualizar su información y evitar la interrupción de la cobertura. Para obtener la información más reciente sobre las revisiones anuales, visite Healthy Connections (<https://msp.scdhhs.gov/annualreviews/>).



Escanee con su teléfono.

¡RESPONDA A LA BREVEDAD PARA MANTENER SUS BENEFICIOS!

Su proceso de revisión anual de Healthy Connections:

¡Es tan simple como contar 1, 2, 3!

1 Una vez al año, Healthy Connections le enviará por correo un formulario de revisión anual en un sobre como este.

- Cuando lo reciba, complételo completamente y vaya al Paso 2.
- Si no puede encontrar el formulario, consulte el recuadro verde para conocer las instrucciones de remplazo.



2 Cuando devuelva el formulario completo, deberá incluir lo siguiente:

- Números de Seguro Social (o números de documento para cualquier inmigrante legal que necesite seguro).
- La información sobre los ingresos y los empleadores de todos los integrantes de su familia (por ejemplo, recibos de nómina, formularios W-2 o declaraciones de salario e impuestos).
- Los números de póliza de los seguros médicos actuales, que incluya la información sobre los seguros médicos relacionados con el trabajo disponibles para su familia.



3 Regrese el formulario y los documentos a Healthy Connections:

- Escanee el formulario y los documentos. Envíelos por correo electrónico a 8888201204@fax.scdhhs.gov.
- O envíe el formulario y los documentos por fax al 1-888-820-1204.
- En persona: puede llevar su formulario de renovación y los documentos a una oficina local de Elegibilidad de South Carolina Healthy Connections. Puede encontrar una oficina cerca de usted consultando una lista de oficinas de Healthy Connections (<https://www.scdhhs.gov/site-page/where-go-help>).
- O envíelos por correo a:
SCDHHS – Central Mail
P.O. Box 100101
Columbia, SC 29202-3101

Queremos saber más de usted

En First Choice by Select Health de South Carolina, queremos ayudar a garantizar que tenga acceso a la mejor atención. Queremos conocer más sus antecedentes culturales y el idioma que le resulta más fácil hablar y comprender cuando recibe atención primaria. Mientras más sepamos de usted, mejor podremos trabajar para satisfacer sus necesidades médicas. Para ayudar a brindar atención a usted y a su familia:

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

Si elige compartir esta información con nosotros, por ley se mantendrá privada y segura. Solo la usaremos para satisfacer mejor sus necesidades. ¡Gracias por ayudarnos a mejorar nuestros servicios! Obtenga más información en **www.selecthealthofsc.com**.

Vaya a la sección **Members** (Miembros), haga clic en **Information for you** (Información para usted) y luego **FAQ** (Preguntas frecuentes).

Contamos con personal que habla español y está listo para brindarle ayuda. Contamos con personal que habla español y está listo para brindarle ayuda.



Nuestro programa de Mejora de Calidad trabaja para usted

First Choice cuenta con un programa de Mejora de Calidad (QI) orientado a la excelencia en atención clínica y áreas de servicio que consideramos que son importantes para usted. Todos los años, el equipo evalúa nuestros programas e identifica las maneras en las que podemos mejorar la atención a los miembros y nuestra misión con el fin de ayudar a las personas a recibir atención, mantener una buena salud y construir comunidades saludables. Para conocer cómo nuestro programa de QI le brinda asistencia en aspectos secundarios, visite **www.selecthealthofsc.com** o llame a Servicios al Miembro de manera gratuita al **1-888-276-2020**.

¿Necesita un formulario de Revisión Anual de reemplazo?

- Descargue e imprima el formulario de **www.scdhhs.gov/sites/default/files/WKR002.pdf**.
- Pida el formulario de Revisión Anual mediante correo electrónico seguro en **www.selecthealthofsc.com/contact**.
- Llame a Servicios al Miembro de First Choice en **1-888-276-2020 (TTY 1-888-765-9586)**. Podemos enviarle un formulario y un sobre con franqueo pagado para que envíe su formulario completado a Healthy Connections.
- Llame al Centro de Contacto para Miembros de Healthy Connections al **1-888-549-0820**.

Si necesita ayuda para completar este formulario, comuníquese con su plan médico o Healthy Connections al **1-888-549-0820 (TTY 1-888-842-3620)**.



Su First Choice: ¡Beneficios adicionales para ayudarle a mantenerse saludable!

Como miembro de First ChoiceSM, ¡usted conserva sus beneficios estándar de Healthy Connections y obtiene algunos **beneficios adicionales sin costo alguno para usted!**

Obtenga una **tarjeta de regalo de \$25 por completar una orientación para miembros nuevos** dentro de los 30 días posteriores a la inscripción en First Choice.*

Recompensas por tomar decisiones saludables

Obtenga tarjetas de regalo y otras recompensas por completar comportamientos saludables que califiquen.

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



Programa de apoyo a la maternidad

- **Baby showers regionales** con la opción de obtener un asiento de seguridad para automóvil, una cuna portátil o un cochecito. Los miembros que reúnen los requisitos también pueden obtener bolsas de pañales y más.
- **¡NUEVO! Días de pañales** para niños de 0 a 30 meses.
- **Extractor eléctrico de leche materna** para mamás que acaban de dar a luz y para futuras mamás con una receta médica de su OB/GYN.**
- **¡NUEVO! Programa de Cajas de Productos Frescos y Comidas** Cajas de productos frescos o kits de comidas entregadas a domicilio sin costo alguno para los miembros que reúnan los requisitos*.
- **Circuncisión para recién nacidos** hasta los 6 meses de edad.
- Mensajes de texto de **Keys to Your Care**® con consejos y recordatorios para futuras mamás. (Pueden aplicarse cargos por mensajes y datos.)



Programas de asistencia educativa

- **Becas universitarias y vales para GED (Desarrollo de Educación General)** para miembros seleccionados que reúnen los requisitos.
- **Eventos de buen inicio del año escolar** con cortes de cabello y útiles escolares para los grados K – 12 (sujeto a disponibilidad).



¡NUEVO! First Choice Take Flight (Despegar)

Programa mejorado de cuidado tutelar para jóvenes que están superando la edad de cuidado tutelar.

¡NUEVO! Programa de Deportes para Jóvenes/Cupón de clases de natación en YMCA

En colaboración con sitios selectos de YMCA, los miembros que califiquen pueden obtener un cupón de First Choice para tomar clases de natación o para el Programa de Deportes para Jóvenes.

Centro comunitario de vanguardia

Los visitantes pueden recibir ayuda de nuestros socios comunitarios, como los servicios del Benefit Bank (Banco de Beneficios) con asesores certificados y consultas sobre impuestos. (Nota: Ciertos eventos son solo para miembros.)



Teléfono inteligente con SafeLink Wireless®

Los miembros que reúnen los requisitos obtienen un teléfono inteligente (uno por hogar). Los teléfonos inteligentes tienen 4.5 GB de datos, 350 minutos mensuales y mensajes de texto ilimitados. Las llamadas realizadas desde los teléfonos inteligentes a Servicios al Miembro de First Choice no se incluyen dentro de los 350 minutos.

**4.5 GB
DATOS**

- Solicítelo hoy en www.safelink.com o llame a SafeLink al **1-877-631-2550** y use el código de promoción **AmeriHealth**.
- Visite www.selecthealthofsc.com para conocer todos los detalles y las restricciones.

Recursos tecnológicos

- Obtenga acceso a **mensajes de texto** y a nuestra **aplicación móvil**. (Pueden aplicarse cargos por mensajes y datos.)
- Un **sitio web con capacidad de búsqueda le ayuda** a encontrar servicios locales gratuitos o de costo reducido para atención médica, alimentos, capacitación laboral y otros recursos. Visite www.selecthealthofsc.com/community.

FirstChoiceSM
by Select Health of South Carolina
Your Hometown Health Plan

Healthy Connections 

*Nota: Existe un límite de uno por hogar de por vida.

**Se aplican ciertas condiciones, consulte el sitio en línea.

Conozca más sobre sus **beneficios y servicios** en nuestro sitio en línea, a través de su *portal del miembro* o por correo postal

El sitio en línea de First Choice, www.selecthealthofsc.com, que se describe más abajo contiene recursos importantes e información sobre sus beneficios y servicios médicos.

Portal del miembro

Aquí puede consultar sus beneficios médicos y de medicamentos, además de información de salud. Usted tiene acceso a su historial médico reciente mientras sea miembro de First Choice. También tienes estas opciones:

- Solicitar una nueva tarjeta de ID.
- Cambiar su proveedor de atención primaria (PCP).
- Ver una lista de sus medicamentos.
- Inscribirse en un programa de administración de cuidados.

Para inscribirse: En la sección de **Members** (Miembros), haga clic en **Member tools** (Herramientas para miembros). Haga clic en el enlace de **Member portal** (Portal del miembro). Ingrese su información para iniciar sesión.

El Manual del Miembro más reciente

Contiene la siguiente información:

- Beneficios y servicios que están o no cubiertos.
- Cómo obtener servicios lingüísticos. Estos servicios se brindan sin costo alguno.
- Cómo elegir un PCP y encontrar proveedores en nuestra red.
- Cuándo acceder a servicios de emergencia y qué tan rápido debe recibir atención en situaciones de urgencia y de rutina.
- Cómo obtener atención en caso de emergencia cuando está fuera de la ciudad.
- Qué hacer si necesita admisión hospitalaria.
- Cómo recibir ayuda fuera del horario de atención.

- Cómo obtener una segunda opinión.
- Cómo recibir atención especializada y servicios para la salud mental.
- Derechos y responsabilidades del miembro y Aviso de prácticas de privacidad.
- Quejas formales y apelaciones y cómo denunciar sospechas de fraude y abuso.
- Cómo First Choice toma decisiones sobre su atención cuando hay avances en el mundo de la medicina y hay nuevos tratamientos disponibles.
- Otros beneficios y servicios para ayudar a que tome decisiones correctas relacionadas con su salud.

Hospitales, médicos y proveedores de salud conductual de la red

Con el directorio de proveedores, puede buscar un proveedor médico, un proveedor de salud conductual o un hospital de First Choice por nombre, código postal o condado. Puede ver su especialidad, idiomas usados, género, horarios de atención y accesibilidad para sillas de rueda.

Montos de copagos para adultos

Consulte la Guía de Referencia de Copagos.

Actualizaciones de medicamentos

Puede encontrar los cambios en la lista de **Medicamentos preferidos** (en **Member tools** (Herramientas para miembros)), información y límites sobre los beneficios de farmacia (en **Benefits** (Beneficios)), luego **Prescription benefits** (Beneficios en medicamentos bajo receta), e información sobre retiro de medicamentos del mercado (en **Information for you** (Información para usted)).

Derechos y responsabilidades del miembro y Aviso de prácticas de privacidad

Es importante que sepa cuáles son sus derechos de atención médica y qué información puede controlar.

Instrucciones para denunciar fraudes o presentar una queja

Puede obtener información sobre las Audiencias Justas Estatales y aprender distintos procedimientos:

- Denunciar sospechas de fraude y abuso.
- Presentar quejas formales (quejas formales).
- Pedir una apelación si se le niega un servicio que considera que necesita.

Preguntas frecuentes y avisos urgentes

Puede obtener información sobre distintos aspectos, como qué hacer si recibe una factura, la política sobre aprobaciones previas, a quién debe llamar si tiene problemas para recargar un medicamento y cómo cambiar de PCP. Recuerde consultar nuestro sitio en línea para ver los avisos sobre cualquier cambio temporal en los beneficios relacionados con emergencias de salud pública, como la pandemia de la COVID-19 o condiciones climáticas extremas, como huracanes.





Conozca los aspectos básicos del sueño seguro



Hay muchos pasos que puede tomar para ayudar a que su bebé esté a salvo mientras duerme. La siguiente información puede reducir el riesgo de síndrome de muerte infantil súbita (SIDS) y otros peligros que pueden poner en riesgo la vida desde el nacimiento al primer año:



1. Coloque a su bebé solo.

Coloque a su bebé a dormir solo en la cuna o el moisés. Cubra el colchón con una sábana ajustable. Mantenga las frazadas, almohadas, juguetes y otros objetos fuera de la cuna. No use almohadillas parachoques.



2. Preste atención a la espalda.

Coloque a su bebé por la espalda para dormir. Hágalo para las siestas y para la noche. No coloque a su bebé de costado o con el estómago hacia abajo para dormir.



Revise la cuna. Los bebés deben dormir en una superficie firme y plana. No utilice una que esté en un ángulo o inclinada. Otros ejemplos seguros son los moisés, cunas portátiles o corrales que cumplan con las normas de seguridad.



¡5 consejos más que pueden ayudar a proteger a su bebé!

1. Elija una cuna segura. Use una hecha en 2011 o posterior para que cumpla con las normas de seguridad actuales. Asegúrese de que tenga instrucciones y que no esté rota o alterada de ninguna manera.

2. Coloque la cuna en su habitación durante al menos los primeros seis meses. Esto puede facilitar dar el pecho a su bebé.

3. Elija un lugar seguro. Las cunas no deben estar cerca de ventanas abiertas. Libere el área de cuerdas de persianas cortinas y monitores para bebés.

4. Quite objetos que puedan obstruir la vía respiratoria. Para los momentos de siesta y sueño nocturno, los chupetes no deben estar conectados con una cuerda o un clip. Si su bebé se queda dormido en un asiento para auto, un cochecito o un columpio, páselo a la cuna lo más pronto posible.

5. No deje que su bebé esté expuesto a temperaturas altas. La temperatura del ambiente debe ser adecuado para ambos. También puede vestir a su bebé en un saco para dormir a una frazada adaptable si hace frío. No coloque sombreros a su bebé dentro de la casa.

Para obtener información sobre sueño seguro para su bebé, puede visitar www.healthychildren.org y <https://safetosleep.nichd.nih.gov>.



American Academy of Pediatrics, "How to Keep Your Sleeping Baby Safe: AAP Policy Explained," www.healthychildren.org/English/ages-stages/baby/sleep/Pages/a-parents-guide-to-safe-sleep.aspx. National Institutes of Health, "Ways to Reduce Baby's Risk," <https://safetosleep.nichd.nih.gov/reduce-risk/reduce>. South Carolina Birth Outcomes Initiative, "Safe Sleep, Every Sleep," www.scdhhs.gov/sites/default/files/Safe%20Sleep%20Brochure%20Final%2011.10.17.pdf.

Reciba la vacuna contra la gripe para mantenerse saludable ahora y después

La temporada de gripe ya está

cerca. Para evitar enfermarse, los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) recomiendan darse una vacuna contra la gripe (dosis). Como miembro de First Choice, su vacuna contra la gripe es gratis. Para recibirla, visite a su proveedor de atención primaria (PCP) o una farmacia de la red, como CVS o Walgreens.

Los CDC recomiendan que todas las personas a partir de los 6 meses reciban la vacuna contra la gripe una vez al año. Es incluso más importante si tiene un alto riesgo de problemas relacionados con la gripe (complicaciones). El grupo incluye estas personas:

- Personas con ciertas enfermedades, como asma, diabetes o cardiopatías.
- Adultos a partir de los 65 años.
- Niños menores.
- Personas embarazadas.

Su cuerpo tardará hasta 2 semanas en estar mejor protegido contra la gripe. Intente recibir la vacuna antes de fines de octubre.

Si termina contrayendo la gripe, recibir la vacuna puede reducir la gravedad de su enfermedad y así disminuir el riesgo de terminar en el hospital o incluso morir.

Tenga en cuenta que no puede contraer gripe por vacunarse.

Es posible que tenga efectos secundarios leve, como dolores musculares y un poco de fiebre. Para obtener más información, visite www.selecthealthofsc.com. En **Members** (Miembros), seleccione **Staying healthy** (Mantenerse saludable). Haga clic en **Flu information** (Información sobre la gripe).



3 maneras de sentirse bien:

1. Cúbrase la boca cuando tosa o estornude.
2. **Lávese las manos con frecuencia. Frótelas durante un mínimo de 20 segundos.**
3. Evite a personas que estén enfermas.

Obtenga más información en www.cdc.gov/flu/prevent.

Los preadolescentes y adolescentes necesitan vacunas rutinarias contra el VPH

Las vacunas (dosis) de rutina se ofrecen en las consultas de niño sano. Se pueden dar en otros momentos si es necesario. Pregunte al proveedor médico de su hijo qué dosis (vacunas) necesita su hijo.

Estos son algunas razones por las que los CDC recomiendan las vacunas contra el virus del papiloma humano (VPH):

- El VPH puede causar cánceres de la garganta, el cuello del útero y el pene.
- Se propaga a través del contacto de la piel.

- Es posible que el VPH no presente signos o síntomas.

Lo mejor es que los niños reciban el conjunto completo de vacunas contra el VPH antes de exponerse al virus. El CDC indica lo siguiente:

- Los niños deben recibir 2 dosis entre los 11 y 12 años.
- Quienes no hayan recibido su primera dosis antes de los 15 años necesitarán 3 dosis.
- Las vacunas se pueden dar a partir de los 9 años.



Cómo controlar el asma de su hijo

Si su hijo tiene asma, necesitará tomar pasos para controlarlo todos los días. Usar los medicamentos según las instrucciones es muy importante. Estas son algunas cosas que usted y su hijo pueden hacer para controlar los síntomas y prevenir los ataques de asma.

Conozca los desencadenantes

Los desencadenantes son cosas que empeoran el asma de su hijo. Si sabe cuáles son los desencadenantes del asma, usted y su hijo pueden intentar evitarlos. Estos son algunos desencadenantes comunes:

- **Enfermedades:** resfríos, gripe e infecciones sinusales.
- **Alérgenos:** polen, moho, ácaros de polvo y caspa de animales con pelo o plumas.
- **Irritantes:** perfumes, productos de limpieza, humo de tabaco y aire contaminado.
- **Ejercicio:** como resultado de respirar rápido.
- **Emociones fuertes:** estrés, miedo e ira.

El proveedor médico de su hijo puede ayudar a que descubra los desencadenantes.

Tome los medicamentos según lo indicado

La Fundación de Asma y Alergia de los Estados Unidos (AAFA)

afirma que necesita 2 tipos de medicamentos para mantener al asma bajo control:

- **Medicamentos para el control a largo plazo** que se toman todos los días para controlar y tratar los síntomas.
- **Medicamentos de alivio rápido o rescate** como albuterol, que ofrecen un alivio rápido de los síntomas.

Es importante que su hijo tome medicamentos para el control a largo plazo todos los días según lo indicado para que necesiten con menor frecuencia los medicamentos de alivio rápido. Los medicamentos de alivio rápido deben usarse solo cuando su hijo se quede sin aliento. Usar este medicamento con mucha frecuencia podría empeorar los efectos secundarios, afirma la AAFA.

Para que su hijo recuerde tomar el medicamento para el control a largo plazo, puede ayudar tomarlo con una comida en un momento determinado todos los días. Programe un recordatorio telefónico diario o de calendario.

Siga el plan

Trabaje con el proveedor o coordinador de atención de su hijo para crear un plan de acción contra el asma. Debería ayudar

saber cómo controlar el asma todos los días, cuándo llamar al proveedor y cuándo comunicarse con la sala de emergencias. La Asociación Americana de Neumología afirma que debería incluir lo siguiente:

- Información de contacto del proveedor de su hijo.
- Instrucciones detalladas sobre cómo y cuándo su hijo debería tomar su medicamento contra el asma.
- Una lista de desencadenantes del asma.
- Pasos a seguir cuando el asma está fuera de control.
- Pasos a seguir cuando los síntomas empeoran.
- Pasos a seguir cuando los síntomas son graves o surge un ataque.

¿Usted o su hijo necesitan apoyo adicional para tener una buena salud?

First Choice ofrece el programa Breathe Easy sin costo para miembros con asma. Para obtener más información, visite www.selectthehealthofsc.com.

Haga clic en **Members** (Miembros), luego **Staying healthy** (Mantenerse saludable). Haga clic en **Care management** (Administración de atención).

Formas de evitar las complicaciones por la diabetes

La diabetes puede ocasionar otras enfermedades. La Asociación Americana de Cardiología (AHA) afirma que estas pueden incluir daño nervioso o renal, enfermedades oculares y aumento en el riesgo de enfermedades cardíacas y apoplejías.

Estas son 6 maneras en las que puede controlar la diabetes:

1 Controle sus niveles de azúcar en sangre. Utilice un medidor de glucosa en sangre para asegurarse de que sus niveles están en el rango deseado. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) dicen que el monitoreo frecuente puede ayudar a que aprender cómo reacciona su cuerpo a la comida, al ejercicio y los medicamentos.

2 Realice cuidados diarios en sus pies. Observe y busco con el contacto posibles cortes, callos, hinchazones, áreas inflamadas o irritadas y piel seca. La diabetes puede causar daño nervioso que dificulte sentir una lesión, advierte la AHA. Para proteger sus pies,

lávalos con agua tibia. Séquelos y luego aplique loción. No ponga loción entre los dedos.

3 Cuide sus dientes. Visite a su dentista con frecuencia. Cepílese los dientes al menos 2 veces al día. Uso hilo dental al menos una vez al día.

4 Tome los medicamentos según lo indicado por su proveedor médico. Esto incluye medicamentos que ayuden a controlar el azúcar en sangre, el colesterol o la presión arterial.

5 Pida ayuda. Consulte con su proveedor cuando note que algo no está bien. La AHA dice que recibir tratamiento a tiempo disminuye las probabilidades de problemas más graves.

6 No fume. Fumar dificulta el control de la diabetes. Los CDC afirman que las personas que tienen diabetes y fuman tienen un riesgo mayor de contraer enfermedad es cardíacas y renales, daño nervioso y flujo sanguíneo deficiente a los pies y las piernas.

First Choice ofrece programas especiales para ayudar a que logre y mantenga una buena salud. Conozca nuestros programas de Administradores de Cuidados, como InControl® para miembros con diabetes, en www.selecthealthofsc.com. Haga clic en **Members** (Miembros), luego **Staying healthy** (Mantenerse saludable). Elija **Care management** (Administración de cuidados).



Medicamentos para la depresión

Los medicamentos pueden ayudar con la depresión. Si se le indicó un antidepresivo, preste atención a estos consejos:

- **Tenga paciencia.** Después de empezar a tomar 1 de estos medicamentos, pueden pasar algunas semanas para que note un cambio. A veces es posible que su proveedor médico necesite cambiar la cantidad (dosis) o indicar un medicamento distinto. Es importante que cumpla con todos los turnos que su proveedor le dé durante esta etapa.

- **Tómelo exactamente como lo indicó su proveedor.** Nunca deje de tomar un medicamento o cambie la dosis antes de hablar con el proveedor que se lo indicó. Si los efectos secundarios causan un problema o siente que el medicamento no está funcionando, es posible que el proveedor le cambie la dosis o sugiera un medicamento distinto.
- **Evite interacciones.** Tomar alcohol mientras toma antidepresivos u otros medicamentos puede causar problemas, advierte la Academia Americana de Médicos de Familia. Hable con su proveedor sobre el consumo de alcohol, además de cualquier medicamento de venta libre o medicina herbaria que quiera tomar.
- **Consulte con su proveedor.** Pida y cumpla con los turnos del proveedor que le indica este medicamento.

Trabajamos en conjunto para reducir el estigma de las afecciones de la salud conductual

Si tiene una afección de la salud conductual, sepa que no está solo. Uno de cada cinco estadounidenses a partir de los 18 años tiene una afección de la salud conductual de algún tipo, afirman los CDC. Manténgase conectado con otros y reciba apoyo.

Un estigma es cuando es posible que las personas piensen negativamente de alguien por algo que quizás no puedan controlar, como una afección de la salud conductual. Deshacerse del estigma comienza con el conocimiento. Cuando juzgamos a otros, se debe por lo general a que no los entendemos. Con una mejor educación y conciencia, podemos reducir el estigma de las afecciones de la salud conductual.

Si no tiene una afección de la salud conductual, puede hacer su parte para ayudar. Exprese su oposición al estigma. No permita que el estigma conduzca a la vergüenza.

¿Alguna vez fue a una sala de emergencias o fue admitido en un hospital? Asegúrese de hacer un seguimiento con sus proveedores de atención primaria y de la salud mental.



¿Está cumpliendo con sus medicamentos?

¿Le resulta difícil recordar los medicamentos que debe tomar para lograr o mantener una buena salud? Preste atención a estos consejos para poder cumplir:

- Guarde una nota de cosas para hacer en su botiquín, refrigerador o donde sepa que la va a ver.
- Guarde sus medicamentos en pastilleros semanales con secciones para cada día o momento del día.
- Programe una alarma en su reloj o teléfono para cuando sea momento de tomar el medicamento.
- Tome sus pastillas aproximadamente en el mismo momento que come, se cepilla los dientes o realiza alguna actividad de rutina.
- Mantenga su medicamento cerca de un calendario. Anote cada vez que lo toma.
- Considere comprar un temporizador o un recipiente de medicamento especial que suene o dé una alerta en el momento de tomar la dosis.

Actualizaciones de medicamentos

Para obtener información actualizada de farmacia, visite www.selecthealthofsc.com. Nuestro Comité de Farmacia y Terapéutica se reúne 4 veces al año para votar los cambios a la Lista de Medicamentos Preferidos, lo que incluye medicamentos que se agregan o eliminan. El sitio de Internet también cuenta con lo siguiente:

- **Cambios en la lista de medicamentos preferidos.** Estos se encuentran en el área de **Member tools** (Herramientas para el miembro) del sitio de Internet.
- **Nuevos criterios y procedimientos de preautorización para presentar una solicitud de autorización previa.** Haga clic en **Benefits** (Beneficios), luego **Prescription benefits** (Beneficios de medicamentos recetados). Luego, haga clic en **Prior approvals and authorizations** (Aprobaciones y autorizaciones previas).
- **Restricciones en los beneficios de farmacia.** Para buscarlos, haga clic en **Benefits** (Beneficios) y luego **Prescription Benefits** (Beneficios de medicamentos recetados).
- **Información sobre retiro de medicamentos del mercado.** Encuéntrala en la sección **Information for you** (Información para usted).

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 para brindarle ayuda! Este boletín informativo y otros materiales están traducidos al español y se pueden encontrar en nuestro sitio en línea 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

© 2023. Los artículos de este boletín los presentan médicos o periodistas profesionales que realizan un arduo trabajo para 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 este asesoramiento. Los modelos se usan únicamente con fines ilustrativos. Desarrollado por Krames, una solución de WebMD Ignite. 5526MS

Batido triple de proteínas con frutos rojos

Ingredientes

- 1 taza de leche de almendras sin endulzar
- ½ taza de yogur griego descremado clásico
- 1 cucharadita de endulzante de estevia (o 2 paquetes de endulzante de estevia)
- 1 chorro de mejorador de agua de estevia con sabor a frutos rojos mixtos
- ¼ de taza de arándanos frescos o congelados sin endulzar
- ¼ de taza de frambuesas frescas o congeladas sin endulzar
- ¼ de taza de fresas frescas o congeladas sin endulzar

Puede reemplazar los frutos rojos con un ¾ de taza de frutos rojos mixtos congelados.

Indicaciones

En un procesador de alimentos o una licuadora, procese todos los alimentos durante 1 a 2 minutos,



o hasta lograr la textura deseada. Vuelque en vasos.

Información nutricional

2 porciones. Cada porción de taza ofrece lo siguiente: 78 calorías, 2 g de grasas totales (0 g de grasas saturadas, 0 grasas trans), 3 mg de colesterol, 111 mg de sodio, 9 g de carbohidratos total, 2 g fibra alimentaria, 5 g de azúcares y 7 g de proteína.

Fuente: American Heart Association

Sus derechos y responsabilidades

Como miembro de First Choice, usted cuenta con muchos derechos y responsabilidades. Por ejemplo, tiene derecho a recibir un trato respetuoso. Además, tiene derecho a participar en las elecciones sobre su atención médica.

Para consultar la lista completa de derechos y responsabilidades de los miembros, visite www.selecthealthofsc.com. En la pestaña **Members** (Miembros), haga clic en **Information for you** (Información para usted). Luego seleccione **Member rights and responsibilities** (Derechos y responsabilidades del miembro). También puede encontrarla en el Manual del Miembro. O puede llamar de manera gratuita a Servicios al Miembro al **1-888-276-2020**.



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 **FCSH Mobile** de Google Play o Apple App Store

FirstChoice
by Select Health of South Carolina
Your Hometown Health Plan

Healthy Connections 