

# Healthy NOW

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

## Renovación de sus beneficios de Healthy Connections (Medicaid)

Aprenda más en la página 2



Beneficios  
adicionales que  
pueden ayudarle  
a mantenerse  
saludable  
¡Consulte  
las páginas  
4 y 12!



¿Se le pasó  
el plazo de  
renovación?



Llámenos para  
obtener un  
formulario de  
reemplazo



¿Necesita  
ayuda?



¡Actualice su  
dirección!



# Atención: ¡Acción necesaria!



**FIRST CHOICE:**  
**Probado y comprobado.**  
**¡Es hora 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](mailto: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

# Es fácil: Cómo actualizar su información de contacto

¿Tenemos su dirección actual? ¿Cambió su número de teléfono? Puede usar la aplicación en su teléfono móvil para actualizar y confirmar su información:

- **Paso 1:** si no lo ha hecho, descargue la aplicación. Para hacerlo, busque FCSH Mobile en Google Play™ store o en Apple App Store®.
- **Paso 2:** inicie sesión en FCSH Mobile. En la página de inicio, haga clic en **Perfiles**. Seleccione **Configuración** y luego haga clic en **Notifíquenos un cambio de dirección**. Ingrese su nueva información y **Envíe**.
- **Paso 3:** llame a Healthy Connections al **1-888-549-0820** o visite <https://tools.apply.scdhhs.gov/quick-tools> para compartir la información actualizada.

También puede actualizar su información de contacto en línea mediante el Portal del Miembro de First Choice. Vaya a [www.selecthealthofsc.com](http://www.selecthealthofsc.com). Seleccione **Miembros** en la parte superior, y luego haga clic en **Iniciar sesión en el Portal del Miembro**.



## ¡Gracias por sus comentarios!

A principios de este año, First Choice envió la encuesta de Evaluación del consumidor de los proveedores y sistemas de atención médica (CAHPS®) a algunos miembros al azar. Queremos agradecer el tiempo dedicado a completar y enviar esta encuesta. Sus comentarios nos ayudan a conocer su opinión sobre nuestro plan, sus proveedores de atención médica y la atención que recibe. Los resultados de la encuesta nos ayudarán a realizar mejoras a los programas y los servicios que usan nuestros miembros.

## Recursos en línea para usted

Visite [www.selecthealthofsc.com](http://www.selecthealthofsc.com) para encontrar recursos como la Guía de Inicio Rápido, el Manual del Miembro, la Guía de Copagos y el Directorio de Proveedores en línea para su plan de First Choice. ¿Necesita copias impresas de estas publicaciones? Llame a Servicios al Miembro al **1-888-276-2020 (TTY 1-888-765-9586)**.

También consulte nuestro sitio web para leer avisos sobre cualquier cambio temporario de beneficios relacionados con factores climáticos extremos, como huracanes. La temporada de huracanes va del 1 de junio al 30 de noviembre.

## ¿Necesita un reemplazo del Formulario de revisión anual?

- Descargue e imprima el formulario desde [www.scdhhs.gov/sites/default/files/WKR002.pdf](http://www.scdhhs.gov/sites/default/files/WKR002.pdf).
- Solicite el Formulario de revisión anual por correo electrónico seguro en [www.selecthealthofsc.com/contact](http://www.selecthealthofsc.com/contact).
- Llame a Servicios al Miembro de First Choice al **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 el formulario, llame a su plan médico o a Healthy Connections al **1-888-549-0820 (TTY 1-888-842-3620)**.

# Su **First Choice**

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

¡First Choice ofrece todos los beneficios habituales de Medicaid y beneficios adicionales para ayudarle a mantener saludables a los integrantes de su familia de todas las edades! Estas son solo algunas de las grandes cosas que le ofrecemos sin costo adicional:



**Actividades virtuales de First Choice Fit** con Marcus Lattimore para miembros que cumplan con los requisitos.



**Cajas de productos frescos o kits de comida** a domicilio sin costo alguno para los miembros que cumplan los requisitos.\*



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



**Baby showers regionales** con asientos para automóviles, bolsas de pañales y más para miembros que califiquen.



**First Choice Take Flight**, un programa de cuidado tutelar mejorado para jóvenes que dejarán el sistema de cuidado tutelar debido a la edad.



**Días de pañales** para niños de 0 a 30 meses.



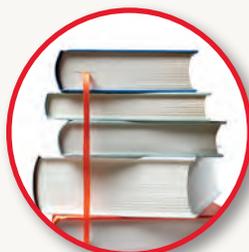
**Comidas entregadas a domicilio** para mamás que acaban de dar a luz inscritas en Bright Start®.



**Becas universitarias y vales de GED (Desarrollo de Educación General)** para miembros elegibles seleccionados.



**Programa de deportes para jóvenes y clases de natación** para miembros que reúnan los requisitos en centros regionales de la YMCA con un cupón de la YMCA.



**Libros de Scholastic** provistos en los eventos de agradecimiento a los miembros en los museos participantes.



**Extractor eléctrico de leche materna** para mamás que acaban de dar a luz y para futuras mamás con una receta médica de su obstetra-ginecólogo o partera.\*



**Eventos de Regreso a la escuela** con cortes de cabello y útiles escolares.

\*Corresponden ciertas condiciones, consultar el sitio web.

### ¡Tenemos más!

Conozca estos y otros beneficios adicionales en [www.selecthealthofsc.com](http://www.selecthealthofsc.com). Haga clic en "Conocer los beneficios adicionales".

# La atención prenatal ayuda a mantener saludables a usted y a su bebé.

**Tan pronto como crea que está embarazada**, programe una visita prenatal (antes del nacimiento) con su proveedor de atención médica. La Oficina de Salud de la Mujer (OWH) dice que estas visitas se pueden realizar:

- Semana 4 a semana 28: Aproximadamente 1 vez al mes.
- Semana 28 a semana 36: Aproximadamente 2 veces al mes.
- Semana 36 hasta el nacimiento: Una vez por semana.

Es posible que su proveedor quiera verla con mayor frecuencia si usted o su bebé corren riesgo de tener problemas, dice la OWH.

Esté preparada para responder preguntas sobre su historial médico. La OWH dice que su proveedor también puede hacerle:

- Un examen físico. Comprobará la presión arterial y el peso. También es posible que le realice un examen pélvico y una prueba de Papanicolaou.
- Análisis de sangre para ver sus glóbulos rojos y niveles de hierro. También pueden detectar enfermedades para ayudar a evitar que se transmitan a su bebé.
- Análisis de orina para detectar niveles altos de azúcar en sangre e infecciones de las vías urinarias.

Las visitas prenatales también son un buen momento para preguntar a su proveedor sobre opciones de alimentos saludables, ejercicio físico seguro y opciones para el parto.

Si fuma, puede poner en riesgo a su bebé. Hable con su proveedor de atención médica o con Servicios al Miembro de First Choice sobre los recursos gratuitos para ayudarla a dejar de fumar.

## ¿Utiliza el asiento de seguridad para automóvil adecuado?

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) dicen que los asientos de seguridad pueden reducir el riesgo de lesiones hasta en un 82%. Para proteger a su hijo, utilice el asiento de seguridad adecuado de la forma correcta. Siga las instrucciones del asiento, incluidos los límites de peso y altura. A continuación, le ofrecemos una guía rápida por edades:



### 0-3 AÑOS MIRANDO HACIA ATRÁS

Bebés | Convertible |  
Todo en uno



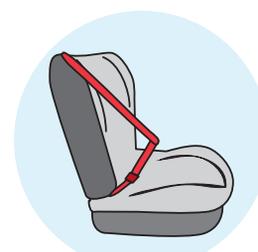
### 1-7 AÑOS MIRANDO AL FRENTE

Convertible | Combinación |  
Todo en uno



### 4-12 AÑOS ASIENTO ELEVADOR

Respaldo alto | Sin respaldo |  
Combinación | Todo en uno



### 8 AÑOS-adultos CINTURÓN DE SEGURIDAD

Cinturón de cadera  
y hombros

**¿Está esperando un bebé y necesita un asiento de seguridad para el automóvil?** Los miembros de First Choice que califiquen pueden obtener asientos para auto y más en los baby showers regionales (hasta agotar los productos). Si desea más información sobre los Beneficios adicionales, visite [www.selecthealthofsc.com](http://www.selecthealthofsc.com). Haga clic en **Beneficios adicionales**.

# Prepárese para un año escolar saludable

## Los niños, adolescentes y adultos jóvenes necesitan chequeos médicos

Es importante que los niños de todas las edades visiten regularmente a sus proveedores de atención primaria (PCP).

Estos chequeos, también llamados visitas de rutina o visitas de niño sano, forman parte de sus beneficios de First Choice. La Academia Americana de Pediatría (AAP) y First Choice recomiendan las visitas de rutina:

- A los 3-5 días de vida.
- A los 30 días y a los 2, 4, 6, 9 y 12 meses.
- A los 15, 18, 24 y 30 meses.
- Una vez al año entre los 3 y 21 años.

Los miembros de First Choice en cuidado tutelar tienen derecho a 2 visitas al año hasta los 18 años.

Cada visita de rutina cubre una amplia gama de necesidades de salud y ofrece servicios que su hijo debe tener en función de su edad. Esto puede ayudar a detectar problemas médicos tempranamente y evitar que se agraven. First Choice sugiere hablar con el PCP de su hijo sobre estos temas:

- Salud y desarrollo general.
- Preocupaciones sobre el comportamiento o las emociones de su hijo.

- Asesoramiento sobre nutrición y actividad física.
- Prueba de detección de plomo antes del segundo cumpleaños del niño.
- Prueba de detección de clamidia en orina (a partir de los 16 años).
- Consumo de tabaco y alcohol.

Encuentre más información sobre qué esperar en una visita de rutina en [www.selecthealthofsc.com/member/english/staying-healthy/women-and-children](http://www.selecthealthofsc.com/member/english/staying-healthy/women-and-children). Haga clic en **Visitas de rutina para niños**.

## Exámenes de aptitud física para deportes

Los exámenes de aptitud física para deportes no incluyen las mismas pruebas que una visita de rutina. Si su hijo planea practicar algún deporte, comuníquese a su médico. Solicite una visita de rutina, que puede incluir todo lo que se realiza en los exámenes de aptitud física para deportes. Eso significa que no necesitará una consulta aparte. Lleve también todos los formularios de consentimiento necesarios. Si desea más información, visite [www.selecthealthofsc.com/pdf/member/eng/teen-well-care-checklist.pdf](http://www.selecthealthofsc.com/pdf/member/eng/teen-well-care-checklist.pdf).



## Inmunizaciones (vacunas)

En una visita de rutina, el PCP de su hijo debe comprobar si el niño está al día con sus vacunas. Las vacunas pueden ayudar a prevenir una amplia gama de enfermedades. Si a su hijo le falta alguna vacuna, es importante que se ponga al día.

La escuela o guardería de su hijo pueden exigir ciertas vacunas antes de poder asistir. Infórmese más en [www.scdhec.gov/health/vaccinations](http://www.scdhec.gov/health/vaccinations). Haga clic en **Childcare & School Vaccine Requirements (Requisitos de vacunas para guarderías y escuelas)** bajo **General Public (Público general)**.



## ¡NUEVO! Ya están disponibles los servicios de salud mental en las escuelas

El acceso conveniente a servicios de atención médica de alta calidad es clave para la buena salud. First Choice cuenta con una red de proveedores de salud física y mental para ayudar a asegurar que usted tenga acceso a la atención necesaria. A partir del 1 de julio de 2022, los proveedores de salud mental con nivel de maestría, que tienen contrato con un distrito escolar de South Carolina, pueden proporcionar servicios en entornos escolares. Algunos de estos servicios incluyen evaluaciones de salud mental y terapias de conversación individuales, familiares y grupales (psicoterapia). Nuestra meta es ayudar a mejorar el acceso de los niños en edad escolar y sus familias.

Obtenga más información sobre los servicios de salud mental en [www.selecthealthofsc.com/member/english/benefits/rehabilitative-bh-services](http://www.selecthealthofsc.com/member/english/benefits/rehabilitative-bh-services). También puede obtener información y ayuda de un administrador de cuidados llamando al **1-888-276-2020**.

### 988

Llame o envíe un mensaje de texto a este número si usted o un ser querido necesita ayuda por una crisis de salud mental. Un asesor capacitado lo escuchará, le brindará apoyo y lo conectará con recursos, si es necesario.



## Comparta con nosotros el evento “De regreso a la escuela”

Los niños en los grados K a 12 pueden obtener exámenes médicos, cortes de pelo, y mochilas llenas de útiles escolares sin costo alguno para usted.

First Choice by Select Health organizará eventos en las siguientes fechas:

- **22 de julio:** CC Woodson Community Center, Spartanburg, 10 a. m. – 1 p. m.
- **29 de julio:** First Choice Community Center, Columbia, 9 a. m. – mediodía
- **5 de agosto:** Jerry Zucker Middle School, North Charleston, 9 a. m. – mediodía
- **12 de agosto:** Conway Elementary School, Conway, 9 a. m. – mediodía

Si desea más información, visite [www.selecthealthofsc.com/community/jump-start-back-to-school-program.aspx](http://www.selecthealthofsc.com/community/jump-start-back-to-school-program.aspx). Si desea inscribirse, llame al **1-888-676-9588**.

*\*Uno por niño y sujeto a disponibilidad.*

# Coma saludablemente por menos

¿Ya utiliza cupones, tiene una tarjeta de descuento y consulta el folleto de ofertas de su mercado?

Estas son otras 3 formas en las que el Departamento de Agricultura de EE.UU. dice que usted puede ahorrar dinero en alimentos saludables:

**1 Comprar productos frescos de temporada.** Algunos son más baratos en determinadas estaciones, como los tomates en verano. Otros suelen ser más baratos todo el año, como las manzanas y las bananas.



**2 Probar las frutas y verduras congeladas o en conserva.**

Están llenas de nutrientes y duran mucho tiempo. Asegúrese de elegir verduras con la etiqueta "bajo en sodio" o "sin sal añadida". En el caso de la fruta, asegúrese de que esté enlatada en 100% jugo de fruta y sin azúcares añadidos.

**3 Elegir marcas genéricas o de la tienda.** Algunos ejemplos incluyen legumbres enlatadas o secas y verduras congeladas.

## ¿Por qué leer las etiquetas de los alimentos?

Cuando sabe lo que contiene un alimento, puede decidir si lo va a comer y en qué cantidad. La Administración de Alimentos y Medicamentos de EE.UU. (FDA) insta a todas las personas a leer las etiquetas de los alimentos. Las etiquetas indican el tamaño de las porciones, las calorías y la cantidad de lo siguiente en los alimentos:

- Grasas totales, saturadas y trans.
- Sodio.
- Azúcares totales y azúcares añadidos.

La FDA dice que un nutriente con un valor diario (DV) del 5% se considera generalmente bajo, por ejemplo, bajo en grasas. Es alto si dice 20% DV o más, como alto en sodio. Si desea más información, visite [www.fda.gov/food](http://www.fda.gov/food). Desplácese hacia abajo y haga clic en **La nueva etiqueta de información nutricional**.

### Nutrition Facts

8 servings per container	
<b>Serving size</b>	1 slice (47g)
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>160</b>
	<b>% Daily Value*</b>
<b>Total Fat</b> 10g	<b>15%</b>
Saturated Fat 2.5g	<b>11%</b>
Trans Fat 2g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 300g	<b>12%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 15g	<b>5%</b>
Dietary Fiber less than 1g	<b>3%</b>
Total Sugars 1g	
Include 0g Added Sugars	<b>0%</b>
<b>Protein</b> 3g	
Vitamin D 2mcg	<b>10%</b>
Calcium 200mg	<b>15%</b>
Iron 8mg	<b>45%</b>
Potassium 235mg	<b>6%</b>

\*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



## Salsa de tomates frescos

### Ingredientes

1 taza de tomates cortados en dados  
 1/3 taza de cebollas cortadas en dados  
 1/2 diente de ajo picado  
 2 cucharaditas de cilantro  
 1/3 cucharadita de chiles jalapeños picados  
 1/2 cucharadita de jugo de limón  
 Una pizca de comino

### Instrucciones

Mezclar todos los ingredientes en un bol. Cubrir y refrigerar hasta que se utilice.

### Información nutricional

8 porciones. La porción es de 2 cucharadas soperas, que aportan: 7 calorías, 0 g de grasas totales, 0 mg de colesterol, 2 mg de sodio, 2 g de carbohidratos totales, 0 g de fibra dietética, 1 g de azúcares totales, 0 g de proteínas.

Fuente: Cooking Matters®, Share Our Strength



# 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 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 mediante un correo electrónico seguro desde la página de **Contacto\*** en nuestro sitio web y alguien le responderá dentro de las 24 horas de lunes a viernes. O puede iniciar sesión en el Portal del Miembro 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 obtener 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 a 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 1 de los programas que se enumeran aquí o un cuidador. También puede referirse 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:



Para miembros embarazadas.



Para miembros con asma.



Para miembros con diabetes.



Para miembros con enfermedades cardíacas.

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.

\*\*Se pueden aplicar las tarifas habituales de mensajes y datos.

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

FC-05102023-M-1S



## Recursos para ayudar con alimentos y otras necesidades

Según Feeding America, cerca de 490,000 personas padecen hambre e inseguridad alimentaria en South Carolina. Esto significa que se preocupan por si la comida que tienen les durará hasta que puedan conseguir más. Otras se quedan sin comida antes de conseguir más.

Para ayudar a mejorar el acceso a los recursos alimentarios, la Facultad de Ciencias del Comportamiento, Sociales y de la Salud de la Universidad de Clemson y la Oficina de Asuntos Medioambientales del Departamento de Salud y Control Medioambiental de South Carolina crearon un mapa estatal de bancos de alimentos. Para obtener más información o consultar el mapa, visite <https://news.clemson.edu>. Escriba **Food access map** (mapa de acceso a alimentos) en el cuadro de búsqueda.

También puede visitar [www.selecthealthofsc.com/community](http://www.selecthealthofsc.com/community) para encontrar alimentos, salud, vivienda y otros recursos.

**Los miembros de First Choice que cumplan los requisitos pueden obtener cajas de productos frescos o comidas saludables que se envían a domicilio. Si desea más información sobre los Beneficios adicionales, visite [www.selecthealthofsc.com](http://www.selecthealthofsc.com). Haga clic en Beneficios adicionales.**

# Reciba atención cuando la necesite

## Consejos para sus consultas de atención médica.

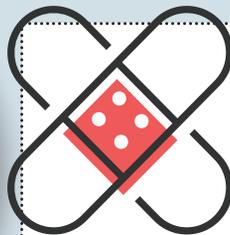


Planifique las **VISITAS DE RUTINA** con su proveedor de atención primaria (PCP) con 4 a 6 semanas de anticipación.



Consulte a su PCP sobre las **VISITAS SIN TURNO** y la **ATENCIÓN FUERA DEL HORARIO HABITUAL**.

Información de referencia rápida para obtener atención médica y programar consultas.



**LA ATENCIÓN POR ENFERMEDAD** (atención de urgencia) con su PCP debería estar disponible dentro de las 48 horas de solicitar una consulta.



Debería ver a un **ESPECIALISTA** dentro de las 12 semanas de haber solicitado la consulta.

## Programación de una consulta con el especialista.

Su PCP ha recomendado que vea a un especialista. Está ansioso por conseguir más ayuda para su problema de salud. Debido a la gran demanda de especialistas, el Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU. dice que a veces puede haber demora para las visitas.

Si le preocupa que su problema sea demasiado urgente para esperar, pida hablar con una enfermera que pueda evaluar la situación. También puede ser útil:

- Pedir a su PCP que le recomiende más de 1 especialista. Eso le da más opciones para encontrar a alguien que se ajuste a sus necesidades y conseguir una consulta. También puede buscar en línea a un especialista dentro de la red en [www.selecthealthofsc.com](http://www.selecthealthofsc.com). Haga clic en **Buscar un proveedor**.
- Preguntar al consultorio del especialista si otro proveedor en el mismo lugar acepta First Choice y puede verlo antes. Por ejemplo, un asistente médico profesional o una enfermera profesional pueden atenderle antes.
- Preguntar si el especialista tiene una lista de cancelaciones. Si otro paciente cancela, es posible que le ofrezcan a usted el turno libre. Esto suele ocurrir con poca antelación.

## ¡RECUERDE!

- Lleve las tarjetas de identificación de Healthy Connections (Medicaid) y de First Choice. Su tarjeta de identificación también está disponible en la aplicación móvil de First Choice.
- Lleve una lista de todos los medicamentos que está tomando actualmente.
- Llegue temprano a su consulta.
- Llame a su proveedor para cancelar si no puede ir a la consulta.

## Algunos servicios de atención médica requieren AUTORIZACIÓN PREVIA.

Su proveedor presentará esta solicitud. ¿Cuánto tiempo lleva tomar una decisión?

- Una solicitud estándar puede demorar hasta **14 días calendario**.
- Una solicitud urgente puede demorar hasta **72 horas** luego de haber sido recibida.

Si la solicitud es denegada, usted y su proveedor recibirán una carta de denegación con una explicación y sus derechos de apelación.

# ¿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:**

- Si recibió una Explicación de beneficios (EOB), revísela para

ayudar a garantizar 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 en carácter oficial relacionado 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 farmacéutico. Si recibe una diferencia notoria en más de 1 oportunidad, infórmelo como se indica a continuación.

**Denúncielo:**

Si considera que alguien está abusando del sistema Medicaid, debería denunciarlo. Su denuncia puede ser anónima si usted lo elige.

**Llame a cualquiera de estos números:**

- Línea directa de Select Health de información sobre Fraude: **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](mailto: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



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

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

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



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

### Disponibilidad de traducción

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

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

© 2023. Los artículos de este boletín informativo son escritos por periodistas profesionales o médicos que trabajan para presentar información de salud confiable y actualizada. Sin embargo, ninguna publicación puede reemplazar el consejo de profesionales médicos y se alienta a los lectores a que busquen esa ayuda. Los modelos usados solo tienen fines ilustrativos. Desarrollado por Krames 5526M

## Clases de natación y deporte para jóvenes sin costo

La Academia Americana de Pediatría dice que las lecciones formales ayudan a reducir el riesgo de ahogamiento de todos los niños - una de las principales preocupaciones con respecto a los niños de 1 a 4 años y adolescentes. Los cupones de First Choice para clases de natación y deportes para jóvenes en las sedes regionales de la YMCA están disponibles sin costo para los miembros que cumplan los requisitos. Para obtener más información, llame al 1-888-276-2020 (TTY 1-888-765-9586).

## ¡Reciba ayuda con su GED!

First Choice by Select Health of South Carolina ofrece un programa GED (desarrollo educativo general) para ayudar a nuestros miembros elegibles con sus objetivos de aprendizaje. No hay costos para los miembros que cumplan con los requisitos. Mission GED ayuda con el costo del examen de GED (hasta \$150 en aranceles de pruebas) y 1 repetición, si es necesaria. Usted es elegible para participar si:

- Actualmente no tiene un diploma de secundario o GED.

- Tiene 19 años o más.
- Es miembro de First Choice al momento de la inscripción en el programa GED.

Si desea completar la solicitud en línea, visite [www.selecthealthofsc.com](http://www.selecthealthofsc.com), y elija la pestaña **Comunidad**. Siga las instrucciones del formulario. Si desea solicitar ayuda, llame a Servicios al Miembro al 1-888-276-2020 (TTY 1-888-765-9586) o envíe un correo electrónico a [ged@selecthealthofsc.com](mailto:ged@selecthealthofsc.com).

## ¡Comparta con nosotros un Desafío virtual de salud!

Esta serie de videos de YouTube está protagonizada por el entrenador Marcus Lattimore. Hable con un proveedor médico antes de comenzar o cambiar un programa de ejercicios. [www.youtube.com/firstchoicebysselecthealth](http://www.youtube.com/firstchoicebysselecthealth)



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



@firstchoicebysselecthealth



@firstchoicebysselecthealth



First Choice by Select Health



Descargue la aplicación **FCSH Mobile** desde Google Play™ o Apple App Store®.

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

Healthy Connections 