

FirstChoiceSM
by Select Health of South Carolina
Your Hometown Health Plan

Healthy Connections 



FIRST CHOICE:
Probad y comprobado.
¡Es hora de renovar!

Healthy NOW

INVIERNO 2023

www.selecthealthofsc.com

Cómo
renovar sus
beneficios
de Healthy
Connections
(Medicaid)

Lea la página 2
para obtener más
información

Los beneficios
adicionales
pueden ayudar
a que logre y
mantenga una
buena salud

Solicite una
beca para
miembros de
First Choice
Consulte la
página 5



@firstchoicebyselecthealth



@firstchoicebyselecthealth



First Choice by Select Health

Atención: ¡Acción necesaria!



FIRST CHOICE
Probad 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 en el dorso para conocer las instrucciones para reemplazarlo.



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 los seguros médicos relacionados con el trabajo disponibles para su familia.



3 Regrese el formulario y los documentos a Healthy Connections:

- Envíe el formulario en línea en <https://apply.scdhhs.gov>.
- Suba los documentos al portal en <https://apply.scdhhs.gov>.
- 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
- Llame a SC Health Connections al 1-888-549-0820.

FirstChoiceSM
by Select Health of South Carolina
Your Hometown Health Plan

Healthy Connections

¡Ayúdenos a brindarles una mejor asistencia!

First Choice by Select of South Carolina 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. Los resultados de la encuesta nos hacen saber lo que opina sobre sus proveedores médicos, nuestro plan y la atención que recibe. Nos ayuda a mejorar nuestros programas para brindar una mejor asistencia a nuestra misión de ayudar a las personas a obtener atención de calidad, mantener una buena salud y construir comunidades saludables.

Le enviaremos por correo postal la próxima encuesta de CAHPS a principios de 2024. Si recibe una encuesta, complétela y envíela de vuelta por correo en el sobre prepagado brindado. ¡Esperamos saber de usted!

¡Llegaron los resultados de 2023! La CAHPS de 2023 recibió un puntaje general de 4 de 5 estrellas en la encuesta para menores y 3.5 estrellas en la encuesta para adultos.



¿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 enviar 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, llame a su plan médico o a Healthy Connections al **1-888-549-0820 (TTY 1-888-842-3620)**.

2 formularios importantes que debería conocer

Formulario de Autorización para la Divulgación de Información Médica

Este formulario nos permite compartir (divulgar) su información médica con personas u organizaciones que usted decida. Esto incluye amigos, familiares y ciertas agencias estatales. Estos son solo algunos ejemplos de información que puede compartirse:

- Beneficios y servicios de atención médica.
- Información sobre aptitud.
- Información sobre reclamos.

Solo la información que haya indicado en este formulario se podrá compartir con las personas u organizaciones aprobadas.

Las personas y organizaciones indicadas en este formulario NO PODRÁN realizar cambios a su cuenta o tomar decisiones en su nombre.

Formulario de solicitud de representante personal

Los representantes personales incluyen personas y organizaciones con poderes notariales, tutelas, sustitutos de atención médica u órdenes de custodia preparados para asistir a nuestros miembros.

Este formulario le permite asignar a una persona (representante personal) para que actúe en su nombre y tome decisiones relacionadas con su salud. Esto es importante si pierde la capacidad de tomar decisiones por su cuenta (incapacitado). Estas son algunas acciones que un representante personal puede tomar:

- Apelar negativas de servicio.
- Solicitar cambios de domicilio.
- Cambiar de proveedor de atención primaria (PCP).
- Cambiar de plan médico.
- Autorizar divulgaciones de información médica protegida (PHI) del miembro.
- Solicitar un conjunto de registros designados.
- Pedir información relacionada con reclamos, aptitud y más.

Estos formularios se pueden encontrar en www.selecthealthofsc.com. Haga clic en **Members** (Miembros). Luego en **Getting started** (Inicio). También puede llamar a Servicios al Miembro al **1-888-276-2020 (TTY 1-888-765-9586)** para solicitar los formularios.

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 1 por hogar, de por vida.

**Aplican ciertas condiciones, consultar sitio en Internet.



¡Felicitaciones, beneficiarios de las becas de First Choice!

Cuatro miembros de First Choice by Select Health de South Carolina recibieron una Beca para Miembros en 2023:

- **Lia Bryn Cappello** de Camden que asistirá a la Universidad Clark en Worcester, Massachusetts, para cursar la carrera de Psicología.
- **Brandon Jamison** de Irmo que asistirá a la Universidad de South Carolina, Columbia, para cursar la carrera de Ciencias Farmacológicas.
- **Rebekah Miller** de Elloree que asistirá al Instituto Técnico Superior Orangeburg-Calhoun, para cursar la carrera de Enfermería.
- **Lucas White** de Greenville que asistirá a la Universidad Furman University, para cursar la carrera de Interpretación Musical.

Para compartir sus planes y celebrar sus logros, se organizó un brunch especial para los beneficiarios y sus familiares el 20 de julio. “Estamos orgullosos de todos”, dijo Michelle Ehret, Gerenta de Desarrollo Comunitario Estratégico, que además alentó a los estudiantes a mantener el contacto al comenzar sus estudios superiores. “¡Estamos muy contentos de celebrar los logros de nuestros beneficiarios y les deseamos lo mejor en sus futuras y emocionantes oportunidades!”, agregó Courtney Thompson, Presidenta de Mercado.

Izq. a der.: Eulanda Cameron-Bethea, Gerenta de Compromiso de Miembros de Select Health; becaria Lia Bryn Cappello; Will Camp, Director de Asuntos Gubernamentales y Exteriores de Select Health; y Thanlia Jamison, madre del becario Brandon Jamison.

¿Sueña con estudios superiores o una escuela de oficio? Consulte nuestras Becas para Miembros de First Choice

Si quiere realizar estudios superiores o continuar con su educación, First Choice cuenta con un programa de becas para miembros aptos seleccionados que pueden ayudar a cumplir su sueño.

Para obtener más información, visite www.selecthealthofsc.com. Haga clic en **Community** (Comunidad) en la parte superior y luego en **Member scholarship program** (Programa de Becas para Miembros). Si tiene preguntas, llame al **1-803-254-5601**. Las solicitudes deben presentarse antes del 1.º de marzo de 2024.

Planifique la atención de su embarazo

Programe sus chequeos prenatales apenas sepa que está embarazada. La Oficina de Salud para la Mujer dice que estos chequeos por lo general se realizan con estas frecuencias:

- Una vez al mes durante las semanas 4 a 28.
- Dos veces al mes durante las semanas 28 a 36.
- Todas las semanas a partir de la semana 36.

Si tiene un embarazo con alto riesgo de problemas (complicaciones), es posible que necesite ver a su proveedor con mayor frecuencia.

Estas son 5 cosas que puede hacer para cuidar su salud y la de su bebé:

Controle su presión arterial. Los problemas de presión arterial pueden poner en riesgo su salud y la de su bebé. Conozca sus valores: Una presión arterial alta es mayor a 140/90. Tome nota de su presión arterial en cada consulta. Si nota algún cambio que le preocupa, hable con su proveedor.

Reciba las inyecciones recomendadas (vacunas).

Pregunta a su proveedor sobre la vacuna contra la gripe y si debe darse la vacuna contra la COVID-19 u otras vacunas.

Si fuma, busque el teléfono.

Fumar puede aumentar el riesgo de problemas en usted y su bebé. La Línea para Dejar el Tabaco de South Carolina ofrece asistencia clave para ayudar a que deje

de fumar sin costo. Llame al **1-800-QUIT-NOW (784-8669)**.

Preste atención a cómo se siente cada día. Sepa cómo su cuerpo se siente normalmente y preste atención a cualquier cambio. Fíjese en cualquier cambio en sus emociones. Es normal preocuparse y sentir fatiga durante el embarazo. Sin embargo, si siente tristeza, ansiedad o cansancio en exceso, podría ser una señal de depresión prenatal. Es recomendable que llame a su proveedor o a nuestra Línea de Enfermería 24/7 al **1-800-304-5436**.

Prepárese para el parto. Pregunte a su proveedor cómo prepararse para el nacimiento de su bebé. Estamos a su disposición. Si tiene preguntas o necesita ayuda, llame al **1-888-276-2020**.

First Choice by Select Health of South Carolina, "Your Guide to an Empowered Pregnancy," www.selecthealthofsc.com/pdf/member/eng/member-your-guide-to-an-empowered-pregnancy.pdf.



¿Siente algo más que un baby blues?

La depresión posparto puede comenzar en cualquier momento del primer año luego de dar a luz al bebé. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) recomiendan prestar atención a estos síntomas:

- Sentirse triste, sin esperanza o agobiada.
- Perder interés en cosas que antes disfrutaba.
- No sentir interés por su bebé.
- Tener poca energía y motivación.

Hable con un ser querido y su proveedor si tiene alguno de estos síntomas.

Cuidando a las madres

First Choice cuenta con beneficios adicionales para asistir a las mujeres embarazadas y a las madres primerizas. Visite www.selecthealthofsc.com. Haga clic en **Members** (Miembros), **Benefits** (Beneficios) y luego **Additional benefits** (Beneficios adicionales) para obtener más información sobre estos temas:

- Administradores de atención disponibles a través del programa prenatal Bright Start®.
- Baby showers regionales con asientos de bebés para automóviles, bolsos con pañales y más.*
- Comidas a domicilio para las madres primerizas.**
- Extractor de leche materna para nuevas mamás y futuras mamás.**
- Días de pañales para niños entre los 0 y 30 meses.*

*Para los miembros que cumplan con los requisitos, mientras duren los suministros. **Se aplican ciertas condiciones, consulte el sitio en línea.

Consulte a su proveedor por la atención médica preventiva

La atención médica preventiva puede ayudar a que mantenga una buena salud durante todas las etapas de su vida. Todos los miembros de First Choice deben consultar a su proveedor de atención médica (PCP) por chequeos y pruebas de detección. Estos servicios ayudan a que su PCP detecte problemas de salud a tiempo, cuando el tratamiento puede resultar de mayor utilidad.

Hable con su PCP sobre riesgo de cáncer, diabetes y otras enfermedades. Pregunte por las pruebas de detección que debería realizarse y la frecuencia correspondiente. Identifique los riesgos y beneficios. Hable sobre las siguientes recomendaciones de First Choice:

- **Presión arterial.** Su proveedor debe controlar su presión arterial al menos una vez cada 1 o 2 años. Si está embarazada, su proveedor debe revisar su nivel en cada consulta.
- **Azúcar en sangre.** Es posible que necesite realizarse un análisis de sangre de HbA1c una vez al año. Puede ayudar a detectar o

controlar el nivel alto de azúcar en sangre. Si tiene diabetes, la Asociación Americana de Diabetes recomienda realizarse esta prueba cada cierta cantidad de meses, incluso si controla su nivel de azúcar en sangre todos los días.

- **Función renal.** Si tiene diabetes, el Instituto Nacional de Diabetes y Enfermedades Digestivas y Renales informa que es posible que necesite realizarse análisis de orina y sangre para saber cómo funcionan sus riñones.
- **Cáncer colorrectal.** Realícese una colonoscopia a los 50 años y luego cada 5 a 10 años. Es posible que algunas personas necesiten empezar a los 45 años.
- **Cáncer cervical.** Hágase una prueba de Papanicolaou cada 3 años, a partir de los 21 años o según le indique su médico. A partir de los 30 años, puede elegir realizarse una prueba de VPH junto con la de Papanicolaou cada 5 años. Su proveedor puede realizar ambas pruebas al mismo tiempo.

Para saber más sobre servicios preventivos para adultos y niños, visite www.selecthealthofsc.com. Haga clic en **Members** (Miembros) y elija **Staying healthy** (Mantenerse saludable). Luego, haga clic en **Preventive health services** (Servicios de salud preventiva). Para programar un chequeo, llame al consultorio de su PCP. Para obtener ayuda, también puede llamar a Servicios al Miembro al **1-888-276-2020**.

First Choice by Select Health of South Carolina and South Carolina Healthy Connections Medicaid, "Adult Preventive Health Guidelines," www.selecthealthofsc.com/pdf/member/eng/health/adult-guidelines.pdf.



Cómo usar sus beneficios de la manera correcta

En First Choice, trabajamos con usted y su proveedor de atención primaria (PCP) para garantizar que sus beneficios se utilizan de la manera correcta y más rentable. First Choice toma decisiones en base a la atención, los servicios y la cobertura.

No ofrecemos recompensas ni dinero a nuestro personal, proveedores u otras personas por negar, limitar o demorar los servicios o la cobertura de atención médica. Llame a Servicios al Miembro para consultar por servicios y beneficios específicos que cubre First Choice.

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

Actualizaciones sobre los beneficios

Vigente a partir del 1.º de julio de 2023

- Cologuard para el examen colorrectal es un beneficio cubierto.
- La cobertura de la vacuna contra el virus del papiloma humano (VPH) ahora incluye a miembros de 19 a 45 años. Sigue estando cubierto para los miembros entre los 9 y los 18 años.
- Están cubiertos los servicios de tratamiento grupal por trastornos del espectro autista (TEA).

No deje que los cambios de estación afecten negativamente su ánimo

¿Tiene antojo de alimentos ricos en almidón? ¿Nota cambios en su ánimo y nivel de energía? Si los cambios de estación lo afectan de esta manera, es posible que tenga un trastorno afectivo estacional (SAD, por sus siglas en inglés), afirma el Instituto Nacional de Salud Mental (NIMH). El SAD es una forma de depresión.

Síntomas

El SAD tiene síntomas similares a la depresión grave, como la sensación de desesperanza y los problemas de concentración. Sin embargo, las personas con este trastorno también suelen tener otros síntomas. El NIMH enumera estos síntomas posibles:

- Comer en exceso.
- Aumentar de peso.
- Sentirse con desgano.
- Dormir en exceso.

Los expertos no pueden determinar con seguridad las causas del SAD. El NIMH informa que puede estar relacionado con menos horas de luz natural durante los meses de otoño e invierno. Esto puede afectar el cuerpo de distintas maneras, como los niveles hormonales y podría tener un rol en este trastorno.

Tratamiento

Si cree que podría tener SAD, informe a su proveedor médico. Hable sobre las opciones de tratamiento. El NIMH enumera que estas acciones podrían ayudar:

- Fototerapia.
- Terapia de conversación.
- Medicamentos.
- Suplementos de vitamina D.

Autocuidado

El NIMH sugiere intentar también estas ideas:

- Pasar tiempo al aire libre y tomar sol a través de la ventana.
- Estar más activo. El ejercicio puede ayudar a mejorar el ánimo.
- Pasar tiempo con otras personas.



Estigma: ¿Esto impide que busque tratamiento?

Puede resultar difícil dejar a un lado sus preocupaciones y pedir ayuda. La vergüenza, el pudor y el miedo a ser juzgado son razones comunes por las que las personas evitan el tratamiento de los problemas de salud mental. Sin embargo, es importante que tenga en mente que el tratamiento puede ayudar a que usted o un ser querido se sienta mejor. Además, recuerde que no está solo.

Casi la mitad de los estadounidenses adultos sufrirán de alguna enfermedad mental en algún punto de sus vidas, informa Mental Health America. Estas son algunas de las afecciones:

- Trastornos de ansiedad.
- Trastornos por consumo de sustancias tóxicas.
- Depresión.

La Alianza Nacional sobre Enfermedades Mentales (NAMI) dice que el tratamiento puede ayudar en la recuperación de la mayoría de las personas. El tratamiento es diferente según la persona. Hable con su proveedor médico sobre sus necesidades. El NAMI enumera algunos tratamientos:

- Medicamentos.
- Terapia de conversación.
- Autocuidado.

Los miembros de First Choice tienen acceso a servicios de salud mental. Para obtener información, visite www.selecthealthofsc.com. En **Members** (Miembros), haga clic en **Benefits** (Beneficios). Luego, haga clic en **Mental health services** (Servicios de la salud mental).

Cómo superar el consumo de opiáceos con el tratamiento adecuado

Los Estados Unidos está **atravesando una crisis de opiáceos**, informa la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA). Un rayo de esperanza es el hecho de que los tratamientos para la adicción a los opiáceos avanzaron mucho. Pueden ayudar a las personas a dejar de usar opiáceos definitivamente.

¿Qué es el tratamiento asistido por medicamentos (MAT)?

Al adaptarse a cada persona, el MAT puede ayudar a tratar la adicción a los opiáceos y llevar a la recuperación. La SAMHSA indica que los programas de MAT deben ofrecer lo siguiente:

- Medicamentos que eviten los deseos de consumir opiáceos.

- Asesoramiento y terapias conductuales que busquen resolver los problemas relacionados.
- Otros tratamientos según las necesidades de las personas.

Es posible que algunas personas necesiten el MAT solo algunos meses, informa la SAMHSA. Otras personas pueden necesitar el MAT durante años o incluso por el resto de sus vidas.

¿Cómo funcionan los medicamentos?

Los medicamentos que se pueden usar para el MAT son la buprenorfina, la naltrexona y la netadona. Estos medicamentos pueden ayudar a reducir los impulsos de consumo y los síntomas de abstinencia. Algunos además bloquean el efecto de los opiáceos.

¿Cómo puede encontrar un programa?

Si usted o un ser querido necesita ayuda, no espere. Hable con su proveedor de atención primaria. Visite <https://dpt2.samhsa.gov/treatment/directory.aspx> para ver el Directorio de Programas de Tratamiento de Opiáceos. Para obtener más información sobre los opiáceos y encontrar recursos, puede visitar www.selecthealthofsc.com. En **Members** (Miembros), haga clic en **Staying healthy** (Cómo mantenerse saludable). Luego, haga clic en **Opioid Information** (Información sobre opiáceos).

¿Sabía que...?

Si ya agotó los límites de los beneficios cubiertos, puede llamar a Servicios al Miembro al **1-888-276-2020** para obtener ayuda e información sobre recursos para continuar con la atención.



Lista de verificación de su alta de sala de emergencias

Usted acudió a la sala de emergencias (ER) y recibió la atención que necesitaba. ¿Qué sucede luego? El Departamento de Salud y Servicios Humanos informa que uno de sus objetivos principales debe ser no repetir la visita. Para lograr esto, siga las instrucciones que recibió cuando salió (recibió el alta) de la sala de emergencias. Use esta lista de verificación que ayudará a que se recupere y reciba la atención de seguimiento que necesita.

Coordine su próximo turno.

Es posible que necesite realizarse algunas pruebas, visitar a su PCP o ver a un especialista. El Comité Nacional para el Control de Calidad recomienda que realice su próxima consulta dentro de los 7 días de la fecha del alta.

Hable con sus proveedores.

Haga saber a su PCP y proveedores de atención de salud mental sobre el tiempo que pasó en la sala de emergencias, incluso si su próxima consulta es con un especialista.

Preste atención a sus síntomas.

Haga saber a su PCP si detecta algún problema de salud nuevo o si empeoran sus problemas existentes.

Surta cualquier receta médica nueva.

Y tome los medicamentos según lo indicado. Si tiene alguna pregunta, hable con su PCP o pregunte al farmacéutico.

Priorice el autocuidado.

Asegúrese de descansar y bebe suficiente líquido. Es posible que tenga que limitar algunas actividades o alimentos. Revisa las instrucciones de su alta.



Recetas médicas

Por lo general, no existe un límite mensual en la cantidad de recetas médicas que puede hacer surtir. Algunos medicamentos tienen limitaciones. Por ejemplo, algunos necesitan autorización previa (PA). Su proveedor médico debe presentar esta solicitud. Pida a su proveedor que revise la lista de medicamentos preferidos en nuestro sitio en línea para ver si es necesaria una autorización previa (PA).

Para los medicamentos que requieren una autorización previa, puede obtener un suministro temporario de 72 horas de su farmacia mientras la solicitud está pendiente. Una decisión para autorizar un medicamento puede demorar hasta 24 horas. Obtenga más información en www.selecthealthofsc.com. En **Members** (Miembros), haga clic en **Benefits** (Beneficios). Luego, seleccione **Prescription benefits** (Beneficios en recetas médicas).

**Los miembros tienen permitido un suministro temporario por número de receta médica. Los inhaladores, las tiras reactivas y los insumos para la diabetes, además de las cremas o lociones tienen una exención al límite de suministro debido a la manera en que están envasados. El miembro puede recibir el tamaño de envase más pequeño disponible de estos medicamentos.*

Servicios al Miembro

¡Permítanos ayudar! Llame al **1-888-276-2020 (TTY 1-888-765-9586)**. Estamos a su disposición para responder preguntas sobre los beneficios y brindarle ayuda:

- Programe las consultas con el proveedor médico.
- Haga surtir sus recetas médicas. Llame antes de salir de la farmacia.
- Coordine el transporte de ida y vuelta al consultorio o la farmacia para pasar a buscar sus medicamentos.

Luego de su consulta con un proveedor, háganos saber si esperó más de 45 minutos luego de la hora de su consulta.

Por preguntas médicas, llame a la Línea de enfermería 24/7 al **1-800-304-5436**. Para obtener información completa y detallada, consulte su Manual del Miembro en www.selecthealthofsc.com.

Actualizaciones sobre los medicamentos

Cambio en el formulario:

El 6 de noviembre de 2023, se eliminó a Humira del Formulario de Medicamentos de First Choice. Si recibió este medicamento, hable con su proveedor para cambiar a los biosimilares alternativos Hadlima o Adalima.



Forme parte de nuestro Comité de Asesoramiento de la Comunidad

El Comité de Asesoramiento de la Comunidad (CAC) es un grupo compuesto por socios comunitarios y miembros de First Choice. Creamos el CAC para ayudar a garantizar que brindamos la mejor atención a nuestros miembros. Es una manera de que sepamos lo que piensa. Con su ayuda, podemos comprender mejor las necesidades de nuestros miembros.

Si se une al grupo, participará de las reuniones del CAC. Las reuniones del CAC se realizan 4 veces al año para compartir comentarios sobre el plan, comprender mejor la experiencia de los miembros y sugerir ideas para mejorar nuestros beneficios y servicios.

Si quiere compartir lo que piensa en el CAC, llame a Michelle al **1-843-460-7850** o a Eulanda al **1-843-810-4727**.

Recursos en línea: Aviso de prácticas de privacidad y más

Vaya a www.selecthealthofsc.com para encontrar recursos como el Aviso de Prácticas de Privacidad, 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 recibir copias impresas de estos artículos, llame a Servicios al Miembro al **1-888-276-2020** (TTY **1-888-765-9586**). También puede descargar el Aviso de Prácticas de Privacidad en www.selecthealthofsc.com/member/english/info-for-you/privacy-practices.aspx.

¿Necesita un intérprete?

Si su idioma principal no es el inglés, First Choice cuenta con intérpretes por teléfono para brindarle ayuda con los servicios de atención médica en cualquier momento y lugar. Contamos con intérpretes disponibles para más de 200 idiomas. También dispone de nuestros intérpretes para la consulta con su proveedor. Este servicio se ofrece sin costo para usted o su proveedor. Llame a Servicios al Miembro al **1-888-276-2020**. También puede llamar a la línea de enfermería de First Choice al **1-800-304-5436** para consultas médicas las 24 horas del día. El personal también puede ponerlo en contacto con un intérprete.

Spanish: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al **1-888-276-2020** (TTY: **1-888-765-9586**).

Russian: Если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода. Звоните **1-888-276-2020** (TTY: **1-888-765-9586**).

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 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**.

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 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, una solución de WebMD Ignite. 5526MS

Galletas de merengue con chocolate y menta

Esta galleta festiva contiene mucho sabor con muy poca azúcar agregada.

Ingredientes

- 2 claras de huevo grande
- ½ cucharadita de vinagre blanco
- ¼ de cucharadita de crémor tártaro
- 1 cucharada sopera de cacao en polvo
- 2 cucharadas soperas de miel
- ¼ de cucharadita de extracto de menta
- ¼ de cucharadita de extracto de vainilla
- ½ cucharadita de azúcar blanca decorativa

Instrucciones

1. Precalear el horno a 250 grados. Cubra 2 bandejas grandes para galletas con papel de silicona o vegetal.
2. Utilizar un bol grande de vidrio o metal y una batidora eléctrica equipada con un accesorio de batidor de varillas. Batir las claras de huevo, el vinagre y crémor tártaro

3. a alta velocidad durante unos 2 minutos o hasta que se empiecen a formar picos suaves.
3. Agregar cacao en polvo y continuar con fuego alto durante 1 minuto. Luego, agregar la miel, el extracto de pimienta y el de vainilla. Seguir batiendo a alta velocidad hasta que se formen picos brillantes y duros. (Los picos duros mantienen su forma al dar la vuelta al accesorio de la batidora).
4. Vertir la mezcla de clara de huevo en una manga pastelera equipada con un accesorio de estrella o en una bolsa de plástico a la que se le haya cortado la esquina. Mantener la mano firme y apretar la mezcla sobre la bandeja para galletas durante 1 o 2 segundos, lo suficiente para crear estrellas del tamaño de cuartos.
5. Espolvorear azúcar decorativo sobre las estrellas. Hornear de 40 a 45 minutos y dejar enfriar durante 1 hora.



Información nutricional

Rinde 9 o 10 porciones. Cada porción de 10 galletas contiene 19 calorías, 0 g de grasas totales, 0 mg de colesterol, 11 mg de sodio, 4 g de carbohidratos, 0 g de fibra, 4 g de azúcar, 1 g de proteína.



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



Servicios al Miembro:
1-888-276-2020
TTY para personas con problemas de audición:
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 