



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

# Healthy NOW

OTOÑO/  
INVIERNO 2024

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



¡Únase a  
nuestro  
Comité Asesor  
Comunitario!  
Ver página 2

**Cómo renovar  
sus beneficios  
de Healthy  
Connections  
(Medicaid)**

Obtenga más  
información en la  
página 4



@firstchoicebyselecthealth



@firstchoicebyselecthealth



First Choice by Select Health

# ¡El CAC los necesita, nuestros miembros!

El Comité Asesor Comunitario (CAC) de First Choice by Select Health de Carolina del Sur está formado por nuestros miembros, así como por nuestros asociados, proveedores de atención médica y miembros de organizaciones comunitarias que representan a las comunidades culturalmente diversas a las que prestamos servicios.

Valoramos las voces de nuestros miembros. Nos ayudan en nuestro trabajo continuo para mejorar los procesos y agregar beneficios y servicios adicionales.



## Escenas de la reunión del CAC de mayo

En mayo, se celebró la tercera reunión del CAC de 2024 en Conway, Carolina del Sur. Los miembros del CAC (que se muestran arriba) y los asociados de Select Health (que se muestran a la derecha) se divirtieron mucho conociéndose y compartiendo experiencias. También recibieron información sobre la importancia de las visitas de seguimiento para problemas de salud física y mental. La reunión terminó con una cena y muchas risas. Todas las ideas valiosas y reflexivas que se compartieron ese día se incorporaron al plan para considerar su uso (implementación).

Nos encantaría tener más miembros. ¡Esta es su invitación para unirse a nosotros! Llámenos para obtener más información sobre el CAC o para unirse. Su voz puede hacer la diferencia.



De izquierda a derecha: Brandi Lane and Sharon Salley, miembros del CAC.

La meta es mejorar los resultados de salud de los miembros y su experiencia general con nuestro plan.

Únase al CAC si desea:

- Ayudarnos a decidir qué beneficios adicionales, como anteojos para adultos y clases de natación, son útiles para nuestros miembros.
- Ofrecer comentarios sobre cómo podemos mejorar.

- Ayudarnos a garantizar que los materiales para miembros sean de fácil acceso y se puedan usar de la manera correcta.

Así es como funciona:

- Para unirse, debe ser miembro de First Choice y tener 18 años o más.
- El CAC se reúne una vez por trimestre.
- Puede asistir en persona o virtualmente a través de Zoom.

### ¡Únase al CAC de First Choice!

Para obtener más información o unirse al CAC, llame a Tina Dailey al **1-803-847-6521** o a Eulanda Cameron-Bethea al **1-854-240-2002**.



# ¡Felicitaciones a los beneficiarios de la beca First Choice!

Cinco estudiantes de secundaria recibieron una beca First Choice Member en 2024. Estos son 4 de los beneficiarios:

- **Timothy Chiles Carter** de Greenville asistirá a Francis Marion para especializarse en informática.
- **Jermall Kinley III** de Orangeburg asistirá a la Universidad de Lander para especializarse en biología médica.
- **Carolina Holmes** de Camden asistirá a la Coastal Carolina University para especializarse en biología.

- **Giselle Rubio** de Camden asistirá a la Universidad de Carolina del Sur para especializarse en psicología.

Para celebrar sus logros, se llevó a cabo un brunch especial para los beneficiarios y sus familias el 6 de junio de 2024. Los altos directivos de Select Health of South Carolina entregaron certificados a los beneficiarios de las becas que asistieron.



Miembros del equipo de liderazgo sénior de Select Health of South Carolina entregaron certificados a los beneficiarios de las becas en el almuerzo de entrega de premios de mayo. De izquierda a derecha: Will Camp, Dr. Nate Patterson, beneficiarios de becas Jermall Kinley III y Timothy Chiles Carter, Sean Popson y Peggy Vickery.

## 2 maneras de continuar con su educación

### Beca para miembros de First Choice

Si desea ir a la universidad o a una escuela vocacional o continuar su educación, First Choice tiene un programa de becas para miembros seleccionados que califiquen y que podrían ayudarlo a hacer realidad su sueño.

Para obtener más información, visite [www.selecthealthofsc.com](http://www.selecthealthofsc.com).

Haga clic en **Community** en la parte superior. Luego haga clic en **Member scholarship program**. Si tiene preguntas, por favor llame al **1-803-254-5601**. Las solicitudes deben presentarse antes del 7 de marzo de 2025.

### Programa Mission GED

First Choice tiene un programa para ayudarlo a obtener su diploma equivalente a la escuela secundaria. El programa Mission GED (desarrollo educativo general) ayuda a cubrir el costo del examen GED (hasta \$150 en tarifas de prueba) y 1 repetición, si es necesaria. No hay costo para los miembros que califican. Puede ser elegible para participar si:

- Es miembro de First Choice al momento de inscribirse en el programa GED.
- Tiene 19 años o más.
- No tiene un diploma de escuela secundaria o equivalente.
- No está inscrito en la escuela secundaria o la universidad.

Para más información, visite [www.selecthealthofsc.com/community/spanish/ged-reading-internships-spanish.aspx](http://www.selecthealthofsc.com/community/spanish/ged-reading-internships-spanish.aspx).



# Atención: ¡Se requiere acción!



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

Proceso anual para mantener sus beneficios de Medicaid

**¡ASEGÚRESE DE CONSERVAR LOS BENEFICIOS QUE LE CORRESPONDAN A USTED Y A SU FAMILIA!**



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).

**¿Healthy Connections tiene su dirección actual?** Es importante que Healthy Connections tenga su dirección e información de contacto actuales. Visite hoy el portal en línea de Healthy Connections (<https://tools.apply.scdhhs.gov/quick-tools>) para actualizar su información y evitar la interrupción de la cobertura. Si desea obtener la información más reciente sobre las revisiones anuales, visite Healthy Connections (<https://msp.scdhhs.gov/annualreviews>).

## ¡RESPONDA RÁPIDAMENTE PARA MANTENER SUS BENEFICIOS!

Una vez al año, Healthy Connections le enviará por correo un Formulario de revisión anual. Cuando lo reciba, complételo en su totalidad y devuélvalo. Hay siete maneras de presentar sus documentos completos:

1. **Envíe** el formulario en línea en <https://apply.scdhhs.gov>.
2. **Suba** los documentos al portal en <https://apply.scdhhs.gov>.
3. **Escanee** el formulario y los documentos. Envíelos por correo electrónico a [8888201204@fax.scdhhs.gov](mailto:8888201204@fax.scdhhs.gov).
4. **Envíe por fax** el formulario y los documentos al **1-888-820-1204**.
5. **Envíe los documentos por correo postal a:** SCDHHS — Central Mail  
P.O. Box 100101  
Columbia, SC 29202-3101
6. **Llame a SC Healthy Connections al 1-888-549-0820**.
7. **En persona:** puede llevar su formulario de renovación y los documentos a una oficina local de elegibilidad de SC Healthy Connections. Busque aquí una oficina cercana: <https://www.scdhhs.gov/site-page/where-go-help>.



Obtenga la lista de los documentos requeridos: <https://www.scdhhs.gov/members/getting-started>

¡Select Health también está aquí para ayudarle! Llámenos al **1-888-276-2020 (TTY 1-888-765-9586)**.

SHSC\_243805350-1 | FC-01062023-M-2.1\_WM\_U

**FirstChoice**<sup>SM</sup>  
by Select Health of South Carolina  
*Your Hometown Health Plan*

Healthy Connections

Todas las imágenes son utilizadas bajo licencia únicamente con fines ilustrativos. Cualquier persona representada es un modelo.

Healthy Now **4** Otoño/Invierno 2024

First Choice: 1-888-276-2020 (gratuito) • 1-888-765-9586 (TTY)

FC-10042024-M-1.2S\_WM\_N

# ¡Ya están los resultados de la encuesta CAHPS!



¡Redoble de tambores, por favor! Hemos obtenido nuestros puntajes de satisfacción de los miembros según la encuesta de Evaluación de consumidores de proveedores y sistemas de atención médica (CAHPS, por sus siglas en inglés) de 2024.

La encuesta sobre niños tuvo una puntuación general de 4 de 5 estrellas. La encuesta sobre adultos tuvo una puntuación general de 4.5 de 5 estrellas.

Los resultados de la encuesta CAHPS nos indican cómo usted se siente acerca de sus proveedores de atención médica, nuestro plan y la atención que recibe. Nos ayuda a mejorar nuestros programas para

respaldar mejor nuestra misión de ayudar a las personas a obtener atención de calidad, mantenerse bien y construir comunidades saludables.

First Choice by Select of South Carolina envía una encuesta CAHPS todos los años para evaluar los servicios que son importantes para usted. La encuesta se envía por correo a una muestra aleatoria de miembros.

**Enviaremos por correo la próxima encuesta de CAHPS a principios de 2025.** Si recibe una, complétela y envíela por correo en el sobre con franqueo pagado que se le proporcionó. ¡Esperamos saber de usted!

## ¿Necesita un formulario de revisión anual de reemplazo?

- Descargue e imprima el formulario en [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 para Miembros de First Choice al **1-888-276-2020 (TTY 1-888-765-9586)**. Podemos enviarle un formulario y un sobre con franqueo pago para enviar su formulario completo 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 de salud o a Healthy Connections al **1-888-549-0820 (TTY 1-888-842-3620)**.

## Queremos conocerle

En First Choice, queremos ayudarle a garantizar que tenga acceso a la mejor atención. Nos gustaría saber más sobre su origen cultural y qué idioma le resulta más fácil hablar y comprender cuando recibe atención primaria. Cuanto mejor le conozcamos, mejor podremos trabajar para satisfacer sus necesidades de atención médica. Para ayudarnos a brindarle servicios a usted y a su familia, por favor:

1. Llame a Servicios para Miembros al **1-888-276-2020**.
2. Responda 5 preguntas sobre su origen cultural y preferencias lingüísticas.

Si decide compartir esta información con nosotros, se mantendrá privada y segura por ley. La utilizaremos únicamente para satisfacer mejor sus necesidades. ¡Gracias por ayudarnos a mejorar nuestros servicios! Obtenga más información en [www.selecthealthofsc.com](http://www.selecthealthofsc.com).

Vaya a la sección de **Miembros**, haga clic en **Información para usted**, luego en **Preguntas frecuentes**. Tenemos empleados que hablan español y que están listos para ayudarle.

# La importancia de recibir una vacuna contra la influenza

Cientos de miles de personas acuden al hospital cada año a causa de la influenza, advierten los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés).

Una de las mejores maneras de proteger a sus seres queridos es vacunarse contra la influenza todos los años. Tendrá menos probabilidades de contraer la influenza. Esto significa que también tendrá menos probabilidades de contagiar a otras personas.

## Mantenga a los demás a salvo

Los CDC advierten que las personas que corren riesgo de sufrir enfermedades graves relacionadas con la influenza incluyen:

- Adultos de 65 años o más.
- Bebés y niños menores de 5 años.
- Personas embarazadas.
- Personas con diabetes, enfermedades cardíacas, enfermedades pulmonares u otras condiciones crónicas.

## Cuídese

Recuerde que no puede contraer la influenza por la vacuna contra la influenza. Según los CDC, la vacuna reduce el riesgo de tener que acudir al consultorio del médico con influenza entre un 40 % y un 60 %. También reduce la probabilidad de que falte al trabajo o a la escuela. Si se enferma, la vacuna puede hacer que sus síntomas sean menos graves.

Si tiene preguntas o inquietudes sobre las vacunas contra la influenza u otras vacunas, hable con su médico. Puede obtener más información sobre la influenza y cómo mantenerse bien en [www.selecthealthofsc.com](http://www.selecthealthofsc.com). Haga clic en **Miembros**. Seleccione **Mantenerse saludable**. Luego haga clic en **Información sobre la gripe**.



## Recursos en línea: Aviso de Prácticas de Privacidad y más

Vaya a [www.selecthealthofsc.com](http://www.selecthealthofsc.com) para encontrar recursos como el Aviso de Prácticas de Privacidad, el Manual del miembro y el Directorio de proveedores en línea para su plan First Choice. Si necesita que le envíen copias impresas de estos artículos, llame a Servicios para miembros al **1-888-276-2020 (TTY 1-888-765-9586)**. También puede descargar el Aviso de Prácticas de Privacidad en [www.selecthealthofsc.com/member/spanish/info-for-you/privacy-practices.aspx](http://www.selecthealthofsc.com/member/spanish/info-for-you/privacy-practices.aspx).



# 4 consejos para el éxito escolar

## Los últimos años han traído muchos cambios y desafíos.

Según la Academia Americana de Pediatría (AAP), todo esto ha afectado la salud mental de los niños y adolescentes. A continuación, se indican algunas formas de ayudar a sus niños a tener éxito este año escolar:

**1. Tenga una rutina.** Saber qué esperar tranquiliza a los niños. Procure acostarse, comer y hacer otras tareas a la misma hora todos los días. Incluya tiempo para tomar aire fresco, moverse y jugar. Siempre que pueda, siéntese a cenar en familia. La AAP afirma que comer y hablar juntos mejora la salud mental y el bienestar. Las comidas compartidas también suelen incluir más alimentos saludables.

**2. Respete el descanso.** La AAP indica que dormir muy poco influye en los problemas de conducta y de salud, como la dificultad para concentrarse y la depresión. Para favorecer el sueño, apague las pantallas al menos una hora antes de acostarse. No amontone demasiados juguetes en las camas de los niños pequeños. Limite las actividades nocturnas, como entrenamientos y clases.

## 3. Preste atención a las señales de alerta.

El Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU. indica que las señales de que su niño o adolescente está teniendo problemas pueden incluir:

- Tristeza constante.
- Miedos o preocupaciones intensos.
- Grandes cambios en el comportamiento.
- Consumo de sustancias.

Comuníquese con su proveedor de atención médica o un proveedor de salud mental si tiene estas u otras inquietudes sobre su niño. ¿Tiene miedo de que su niño pueda hacerse daño a sí mismo o a otras personas?

Llame a una línea de crisis o a 988 Suicide & Crisis Lifeline al **988**.

## 4. Conéctese con los funcionarios escolares.

El Departamento de Educación de Estados Unidos recomienda considerar a los profesores y consejeros escolares como socios. Cuando sea necesario, deberían poder ofrecer el apoyo o las acomodaciones adecuadas, como sesiones de asesoramiento (consulte la barra lateral de esta página). Hable sobre las necesidades laborales (académicas) y emocionales de su niño. Asegúrese de mencionar los cambios importantes en la vida, como una muerte o un divorcio en su familia.

## Servicios de salud mental en las escuelas

El acceso fácil (conveniente) a servicios de atención médica de alta calidad es clave para una buena salud. First Choice mantiene una red de proveedores de salud física y mental para garantizar que tenga acceso a atención.

A partir del 1 de julio de 2022, los proveedores de salud mental de nivel de maestría, que tienen contrato con un distrito escolar de Carolina del Sur, pueden brindar 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 para los niños y sus familias.

Para obtener más información sobre los servicios de salud mental, visite [www.selecthealthofsc.com/member/spanish/benefits/mental-health.aspx](http://www.selecthealthofsc.com/member/spanish/benefits/mental-health.aspx). También puede obtener información y ayuda de un administrador de atención llamando al **1-888-276-2020**.

# Manténgase encaminado hacia una buena salud mental

**Cuando está muy enfermo, a veces una hospitalización es justo lo que necesita para controlar el problema.** Según la Depression and Bipolar Support Alliance (DBSA), esto es tan cierto después de una crisis de salud mental como después de un ataque al corazón. En el hospital, puede trabajar con su equipo de atención para ajustar su tratamiento y aprender destrezas de autocuidado.

Pero, ¿qué sucede después de que se va a casa? Debe seguir aumentando el progreso que logró en el hospital. De lo contrario, advierte la DBSA, la depresión, la ansiedad u otros problemas de salud mental pueden comenzar a empeorar nuevamente.

## Reciba apoyo

Después de salir del hospital, debe reunirse con su equipo de atención médica, que incluye a su médico de cabecera y a sus proveedores de atención de salud mental.

Consultar a un proveedor dentro de los 7 días posteriores a salir del hospital puede ayudarle a asegurarse de que reciba el tratamiento adecuado y de que no se desvíe de su medicación. Esto puede ayudarle a sentirse mejor ahora. También puede reducir el riesgo de tener otra crisis de salud mental en el futuro.

Para obtener información sobre los servicios de salud mental cubiertos por su plan de salud, llame a Servicios para

Miembros al **1-888-276-2020**.

También puede visitar

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

Haga clic en **Miembros**. Luego seleccione **Mantenerse saludable**.

Haga clic en **Salud conductual**.

## Cuídese

En las primeras semanas de regreso a casa, la DBSA recomienda que se dé tiempo para recuperarse, tal como lo haría después de una enfermedad física grave. Siga una rutina para comer y dormir, similar a la que tenía en el hospital. Reanude sus actividades lentamente.

Si surge algún problema, no espere. Llame a su equipo de atención médica. El tratamiento continuo controlado (coordinado) puede ayudarle a readaptarse a la vida en el hogar y a mantenerse encaminado hacia la recuperación.

**Si ha agotado los límites de los beneficios cubiertos, Puede llamar a Servicios para Miembros al 1-888-276-2020 para obtener ayuda e información sobre recursos para continuar con la atención.**



## Actualizaciones de beneficios

Para obtener más información sobre las actualizaciones de beneficios que se muestran a continuación, llame a Servicios para miembros al **1-888-276-2020**.

### Monitoreo continuo de glucosa (CGM, por sus siglas en inglés):

A partir del 1° de julio de 2024, los miembros adultos que estén inscritos en planes de salud de Medicaid y hayan sido diagnosticados con diabetes mellitus tipo 2 son elegibles para el beneficio de CGM.

**Servicios para el trastorno del espectro autista (ASD, por sus siglas en inglés) Fase II:** A partir del 1° de julio de 2024, se cubren servicios adicionales para los miembros bajo los servicios de ASD: junto con un proveedor principal, se pueden incluir dos o más técnicos como parte de la opción de tratamiento en una sesión. Un especialista en conducta completará una evaluación adicional. Los servicios de tratamiento grupal multifamiliar ahora están cubiertos.

## Actualizaciones de medicamentos/fármacos

A partir del 1° de julio de 2024, el programa Medicaid del estado de Carolina del Sur pasó a una lista de medicamentos preferidos (PDL, por sus siglas en inglés). Los planes de salud de Medicaid conocen esta PDL como Lista completa de medicamentos (CDL, por sus siglas en inglés). Todos los planes de salud de Medicaid de Carolina del Sur seguirán la CDL.

Su receta actual puede verse afectada. Trabaje con su proveedor para pasar a un producto preferido por el estado antes del 31 de diciembre de 2024. Puede encontrar un enlace directo a la CDL en [www.selecthealthofsc.com](http://www.selecthealthofsc.com).

## Nuestro programa QI trabaja para usted

First Choice cuenta con un programa de Mejora de la Calidad (QI, por sus siglas en inglés) dedicado a la excelencia en la atención clínica y las áreas de servicio que consideramos importantes para usted. Cada año, el equipo evalúa nuestros programas e identifica formas en las que podemos mejorar para brindar un mejor servicio a los miembros y nuestra misión de ayudar a las personas a recibir atención, mantenerse bien y construir comunidades saludables. Para conocer cómo el programa QI lo apoya tras bastidores, visite [www.selecthealthofsc.com](http://www.selecthealthofsc.com) o llame a Servicios para Miembros sin cargo al **1-888-276-2020**.

## Sus derechos y responsabilidades

Como miembro de First Choice, usted tiene muchos derechos y responsabilidades. Por ejemplo, tiene derecho a ser tratado con respeto. También tiene derecho a participar en las decisiones sobre su atención médica.

Para ver la lista completa de derechos y responsabilidades de los miembros, visite [www.selecthealthofsc.com](http://www.selecthealthofsc.com). Bajo la pestaña **Miembros**, haga clic en **Información para usted**. Luego seleccione **Derechos y responsabilidades del miembro**. También puede encontrarlo en su Manual para Miembros. O puede llamar a Servicios para Miembros sin cargo al **1-888-276-2020**.

# Lo que necesita saber sobre la hemorragia posparto

Como pueden decirle las nuevas mamás, es normal tener un poco de sangrado durante y después del parto. Sin embargo, en hasta un 6 % de los partos, el sangrado intenso durante o poco después del nacimiento del bebé puede suponer un riesgo para la salud. Esto se denomina *hemorragia posparto*. Si no se detecta y se trata, puede perjudicar el corazón, el cerebro y otros órganos.

Un tratamiento rápido puede detener el flujo. Incluso puede salvarle la vida. Por eso, aunque pensar en ello puede resultar aterrador, conocer los riesgos y las señales de aviso la preparará para proteger su salud en el futuro.

## Conozca los peligros

A menudo, la hemorragia posparto se produce por factores que escapan al control de la persona. Por ejemplo, es posible que el útero no se contraiga lo suficiente como para detener el flujo sanguíneo de ciertos vasos sanguíneos (arterias) clave. Otras causas incluyen lesiones en la zona vaginal, infecciones o problemas con la placenta. Este órgano conecta al bebé con el útero.

Algunas mujeres tienen más probabilidades de tener estos problemas que otras. Esto incluye a aquellas que son mayores cuando dan a luz. Otros factores de riesgo incluyen tener:

- Sangrado intenso (hemorragia) durante un parto anterior.
- Presión arterial alta y presencia de proteínas en la orina (preeclampsia) durante el embarazo.
- Un trastorno sanguíneo.
- Tumores pequeños no cancerosos en el útero (fibromas).
- Haber tenido muchos hijos o no haber tenido hijos anteriormente.

¿Alguna de las situaciones anteriores se aplica a su caso? Si es así, hable con su proveedor de atención médica antes de la fecha prevista del parto.

## Tenga en cuenta las señales

La señal de alerta más común de una hemorragia posparto es la presencia de grandes cantidades de sangre. Busque atención médica de inmediato si empapa una o más toallas higiénicas en una hora.

También hay otras señales a las que debe prestar atención en las horas y días posteriores a traer a su bebé a casa. Estas incluyen:

- Sensación de frío.
- Aumento de la frecuencia de los latidos del corazón.
- Respiración acelerada.
- Sensación de desmayo o desmayo.
- Síntomas de shock, como confusión, visión borrosa, debilidad y piel húmeda.

No espere para buscar ayuda. Un tratamiento rápido puede ayudar a detener el sangrado y proteger su salud.

Jessica L. Bienstock et al., "Postpartum Hemorrhage," *New Engl J Med*, Vol. 384, No. 17, 2021, pp. 1635 – 1645. Kelly C. Wormer et al., "Acute Postpartum Hemorrhage," *StatPearls*, National Center for Biotechnical Information, National Institutes of Health, 2023, [www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK499988](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK499988). Prabhcharan Gill et al., "Uterine Atony," *StatPearls*, National Center for Biotechnical Information, 2023, [www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK493238](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK493238). "Signs and Symptoms of Urgent Maternal Warning Signs," U.S. Centers for Disease Control and Prevention, [www.cdc.gov/health/maternal-warning-signs/index.html](http://www.cdc.gov/health/maternal-warning-signs/index.html).



# 5 maneras de cuidar sus riñones

**Una piscina sin filtrar se llena rápidamente de desechos.** Lo mismo ocurre con la sangre. Si los riñones no la limpian las 24 horas del día, los 7 días de la semana, se acumulan líquidos y toxinas adicionales. Esto puede provocar una enfermedad renal crónica (CKD, por sus siglas en inglés).

No solo las personas con diabetes deben preocuparse por la CKD. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) advierten que las personas con niveles ligeramente altos de azúcar en la sangre (prediabetes) también pueden estar perjudicando sus riñones. Con el tiempo, el daño podría provocar CDK o insuficiencia renal.

Entonces, ¿qué puede hacer? Los CDC afirman que las siguientes acciones pueden ayudar a que los riñones funcionen correctamente:

**1. No fume.** Si fuma, tome medidas para dejarlo. Sus esfuerzos actuales mejorarán su salud renal y general en el futuro.



**2. Elija alimentos más saludables.** Las personas con niveles elevados de azúcar en la sangre deben seguir las instrucciones de su médico sobre cómo mantenerlos bajo control. Para la mayoría de las personas, esto significa comer menos alimentos procesados con mucha sal. Disfrute de más frutas, vegetales y cereales integrales.



**3. Limite o evite el alcohol.** Puede elevar la presión arterial. Si tiene diabetes, puede provocar que baje el nivel de glucosa en sangre.



**4. Actívese o manténgase activo.** El ejercicio regular puede ayudar a reducir la presión arterial, lo que a su vez puede ayudar a reducir el riesgo de sufrir enfermedades renales. Caminar y andar en bicicleta son buenas opciones para muchas personas.



**5. No use demasiado analgésicos de venta libre.**

Si bien es seguro para la mayoría de las personas usarlos a veces, los medicamentos antiinflamatorios no esteroides (NSAIDs, por sus siglas en inglés) como el ibuprofeno pueden causar daño renal cuando se toman a largo plazo.\*



\*Eric Y.F. Wan et al. "Comparative Risks of Nonsteroidal Anti-Inflammatory Drugs on CKD." Clin J Am Soc Nephrol. Vol. 16, No. 6, 2021, pp. 898 – 907.

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 de Internet 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)

© 2024. 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

## ¿Necesita ayuda? ¿Quiere hablar?

En First Choice by Select Health of South Carolina, sabemos que tiene asuntos de salud importantes de los que hablar. Para ayudarle a tener esas conversaciones, le proporcionamos intérpretes sin costo alguno.

¡Sepa que queremos saber de usted! Puede llamarnos al **1-888-276-2020** o acercarse a nuestro Centro Comunitario First Choice ubicado en:

217 Park Terrace Drive, Suite 100  
Columbia, SC 29212

Aquí, contaremos con un intérprete que nos ayudará a comunicarnos entre nosotros. También podemos ayudarle a conseguir un intérprete para su visita al proveedor de atención médica si no cuentan con uno.

Hay 3 formas en las que un intérprete puede unirse a nosotros:

**1. Interpretación por teléfono (OPI, por sus siglas en inglés).** Se puede llamar a intérpretes y agregarlos a una llamada telefónica. También podemos utilizar un

intérprete en el altavoz del teléfono si se reúne con nosotros en el Centro Comunitario First Choice.

**2. Interpretación remota por vídeo (VRI, por sus siglas en inglés).** Podemos programar una videollamada (como Zoom). El intérprete se unirá a esa llamada. Esto podría hacerse cuando estemos en diferentes lugares o en el mismo lugar.

**3. Interpretación en persona.** Si tiene una cita programada con antelación, podemos contar con un intérprete que se una a nosotros.

También puede solicitar que las cartas de First Choice se modifiquen (traduzcan) al idioma que necesite. Llevará un poco de tiempo traducir la carta. Es más rápido llamar y solicitar un intérprete. Todos estos servicios de acceso lingüístico no tienen costo alguno para usted. Esperamos tener noticias suyas pronto.



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 