

FirstChoiceSM
by Select Health of South Carolina
Your Hometown Health Plan

Healthy Connections 

OTOÑO/INVIerno
2021-2022

Healthy NOW

www.selecthealthofsc.com

**Cómo renovar sus
beneficios de
Healthy Connections**

**Todavía necesita
vacunarse contra
la gripe**

Solicite una beca
para miembros
de First Choice
Vea la página 3



@firstchoicebyselecthealth



@firstchoicebyselecthealth



First Choice by Select Health

Información importante sobre sus beneficios de First Choice y Healthy Connections

El proceso de revisión de elegibilidad anual está suspendido hasta el fin de la emergencia sanitaria ocasionada por la COVID-19, pero podría reiniciarse a partir de enero de 2022. Este es el proceso para renovar sus beneficios de Healthy Connections si todavía es elegible. Queremos que siga recibiendo los beneficios adicionales que disfruta a través de First Choice. ¡Prepárese!

Actualice su dirección y número de teléfono ahora. Asegúrese de que Healthy Connections y First Choice puedan comunicarse con usted para darle información importante sobre sus beneficios. Actualice su información de contacto llamando a:

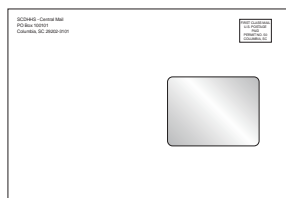
- Healthy Connections al **1-888-549-0820** y
- First Choice al **1-888-276-2020** (TTY **1-888-765-9586**).

Esté atento. Si recibe un formulario de revisión anual de parte de Healthy Connections, complételo y grégelo dentro de los primeros 30 días calendario después de la fecha que figura en el formulario.

- Si regresa su formulario a tiempo y todavía es elegible para Healthy Connections, puede continuar disfrutando de los beneficios de su plan de First Choice sin interrupción.
- Si regresa el formulario tarde, puede recuperar su cobertura de Healthy Connections si sigue siendo elegible, pero es probable que pierda los beneficios temporalmente o que lo pongan en otro plan de salud. Puede optar por regresar a First Choice si eso sucede.

Regrese el formulario de revisión anual a Healthy Connections a través del correo electrónico **8888201204@fax.scdhhs.gov**.

O envíelo por correo a: SCDHHS — Central Mail, P.O. Box 100101, Columbia, SC 29202-3101.



Si ya alcanzó el límite de los servicios cubiertos, puede llamar a Servicios al Miembro al **1-888-276-2020** para obtener ayuda e información sobre recursos para continuar con su atención.



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

¡Podemos ayudarlo!

Queremos ayudar a los miembros de First Choice a prepararse. Una vez que termine la emergencia sanitaria de la COVID-19, esté atento al formulario de revisión anual. Si tiene preguntas o necesita ayuda después de recibir el formulario:

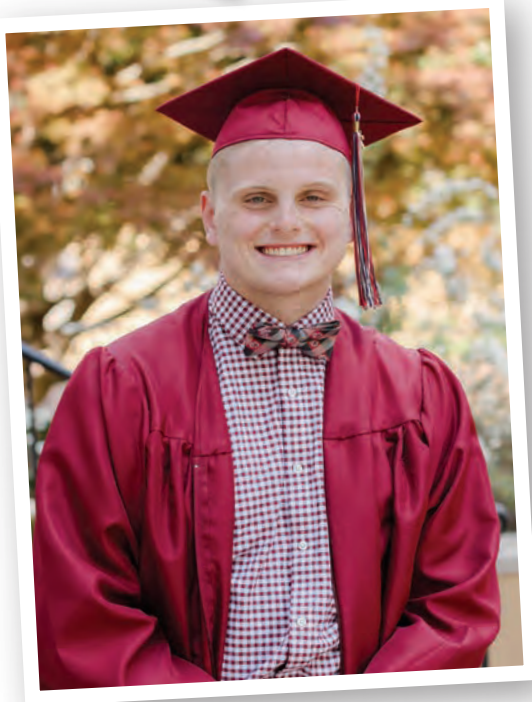
- Llame a Servicios al Miembro de First Choice al **1-888-276-2020**.
- Visite el sitio web del Departamento de Salud y Servicios Humanos de South Carolina en **www.scdhhs.gov**.
- Llame al Centro de Servicios al Miembro de Healthy Connections South Carolina al **1-888-549-0820**.

Si necesita un formulario de revisión anual de reemplazo:

- Llame a Servicios al Miembro al **1-888-276-2020** (TTY **1-888-765-9586**). Podemos enviarle un sobre prepagado con la dirección impresa para que regrese el formulario a Healthy Connections.
- Descargue el formulario en **www.scdhhs.gov/sites/default/files/WKR002.pdf**.

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

El ganador de la beca escolar *persigue sus sueños*



Johnathan "Davin" Caulder de Lexington, miembro de First Choice by Select Health of South Carolina, recientemente obtuvo una de las becas escolares para miembros de First Choice. "Fue muy gratificante darme cuenta de que toda mi dedicación y esfuerzo por continuar con mi educación fueron reconocidos", dijo Davin. "¡Respondieron a mis plegarias! Quería obtener una beca para ayudar a compensar el costo de mi educación y graduarme de la universidad con la menor deuda posible".

Davin asistirá a la Universidad de South Carolina y planifica especializarse en ciencias del ejercicio físico. "Siempre he querido continuar con mi educación y asistir a una institución académica de primera", dijo "Quiero ser auxiliar médico en ortopedia y ayudar a los demás".

La mamá de Davin lo inspiró a trabajar duro y a aspirar a cosas importantes. "Me ha acompañado en las buenas y en las malas, desde ayudarme con mis estudios hasta echarme porras desde la banda en eventos deportivos", dijo. "Ha influido mucho en mi elección profesional y me ha empujado para que persiga mis sueños".

Es fácil: Actualizar su información personal

Es importante que revise su información personal y se asegure de que su plan de salud cuente con la información más actual en caso de que deban contactarlo.

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



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

También puede actualizar su información en nuestra aplicación móvil

Encuentre la aplicación en Google Play™ o en Apple App Store®. Busque FCSH Mobile.

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

¿Sueña con ir a la universidad o a una escuela de oficios? Échele un vistazo a la beca para miembros de First Choice

Si desea ir a la universidad o continuar con su educación, First Choice tiene una beca para determinados miembros que podría ayudarlo a hacer su sueño realidad.

Para obtener más información, visite nuestro sitio web en www.selecthealthofsc.com, haga clic en **Community (comunidad)** en la parte superior y luego en **Member scholarship program (programa de becas para miembros)** a la izquierda. Si tiene preguntas, llame al **803-254-5601**. El periodo de solicitud vence el 5 de marzo de 2022.

Nuestro programa de mejora de la calidad trabaja para usted

First Choice tiene un programa de mejora de la calidad dedicado a la excelencia en la atención clínica y en diversas áreas de servicio que consideramos importantes para usted. Cada año, el equipo evalúa nuestros programas e identifica formas en las que podemos mejorar para servir mejor a los miembros y cumplir nuestra misión de ayudar a las personas a obtener atención, mantenerse sanas y establecer comunidades sanas. Para conocer todo lo que el programa de mejora de la calidad hace para ayudarlo, visite www.selecthealthofsc.com, o llame a la línea gratuita de Servicios al Miembro al **1-888-276-2020**.

Sus derechos y responsabilidades

Como miembro de First Choice, tiene muchos derechos y responsabilidades. Por ejemplo, tiene derecho a ser tratado con respeto. También tiene derecho a participar en las decisiones que se tomen respecto a su atención médica. Visite www.selecthealthofsc.com para ver la lista completa de los derechos y las responsabilidades de los miembros. En la pestaña **Members (miembros)**, haga clic en **Information for you (información para usted)**. Luego, seleccione **Member rights and responsibilities (derechos y responsabilidades del miembro)**. También puede encontrar esta información en su manual del miembro o llamando a la línea gratuita de Servicios al Miembro al **1-888-276-2020**.

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 que le envíen copias impresas de estos recursos, llame a Servicios al Miembro al **1-888-276-2020 (TTY 1-888-765-9586)**. También puede descargar el aviso de las prácticas de privacidad en www.selecthealthofsc.com/member/english/infofor you/privacy-practices.aspx.



¡Ayúdenos a ayudarlo mejor!

First Choice envía una encuesta de evaluación del consumidor para 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 indican cómo se siente con respecto a sus proveedores médicos, nuestro plan y la atención que recibe. Esto nos ayuda a mejorar nuestros programas para respaldar mejor nuestra misión de ayudar a las personas a obtener atención de calidad, mantenerse sanas y establecer comunidades sanas.

Enviaremos por correo postal la próxima encuesta CAHPS a principios de 2022. Si recibe una, por favor, complétela y envíenosla de nuevo en el sobre prepago proporcionado. ¡Esperamos saber qué piensa!

¡Tenemos las puntuaciones de 2021! La CAHPS de 2021 recibió una puntuación general de 4 de 5 estrellas en las encuestas para niños y adultos.

Queremos conocerlo

En First Choice by Select Health of South Carolina, queremos asegurarnos de que tenga acceso a la mejor atención posible. Nos gustaría saber más sobre su origen cultural y en qué idioma le resulta más fácil hablar y entender cuando recibe atención primaria. Cuanto más lo conozcamos, mejor podemos trabajar para satisfacer sus necesidades de atención médica. Para ayudarnos a atenderlos a usted y a su familia:

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



Si decide compartir esta información con nosotros, la mantendremos privada y protegida según lo requerido por la ley. Solo la usaremos para satisfacer de la mejor manera sus necesidades. Puede obtener más información en www.selecthealthofsc.com. Vaya a la sección **Members (miembros)**, haga clic en **Information for you (información para usted)** y luego en **FAQ (preguntas frecuentes)**. ¡Gracias por ayudarnos a mejorar nuestros servicios!

We have employees who speak Spanish and are ready to help you. Tenemos empleados que hablan español y están listos para ayudarlo.

Distinción en la atención médica multicultural

Por sexto ciclo consecutivo, el National Committee for Quality Assurance (Comité Nacional para el Control de Calidad, NCQA) reconoció con la distinción Multicultural Health Care (Atención Médica Multicultural, MHC) el compromiso de Select Health of South Carolina con la competencia multicultural.

El NCQA concede esta distinción a las organizaciones que cumplen o superan los estándares de prestación de servicios cultural y lingüísticamente apropiados (CLAS). El NCQA evalúa la manera

en que una organización cumple con las normas respecto a:

- Recopilación de datos sobre raza/etnia e idioma.
- Asistencia con los idiomas.
- Sensibilidad cultural.
- Mejora de la calidad de los CLAS.
- Reducción de las disparidades en la atención médica.

En mayo de 2011, el plan de salud First Choice de Select Health estuvo entre los primeros 7 planes de salud del país y fue el primero en South Carolina en conseguir la distinción MHC del NCQA. Hemos logrado esta hazaña cinco veces desde entonces, algo que no ha sido fácil. ¡Y en esta última oportunidad, conseguimos un puntaje perfecto del 100%!



¡First Choice quiere contar con su ayuda!

Únase a nuestro comité asesor comunitario (CAC)

¿Qué es el CAC?

El CAC es un grupo conformado por socios comunitarios y miembros de First Choice. Creamos el CAC para garantizar que les estamos proporcionando la mejor atención posible a nuestros miembros. Es una manera de escuchar su opinión. Con su ayuda, podemos entender mejor las necesidades de nuestros miembros.

¿Qué haría?

Si se une al grupo, participará en las reuniones del CAC. El CAC se reúne 4 veces al año para compartir retroalimentación sobre el plan, entender mejor la experiencia del miembro y aportar ideas para mejorar nuestros beneficios y servicios.

¿Cómo puedo unirme?

Gracias por su interés en participar en el CAC. Si desea expresar sus opiniones en el CAC, llame a Michelle al **1-843-460-7850** o a Lolita al **1-843-330-2665**.

Actualizaciones de medicamentos

Visite www.selecthealthofsc.com para obtener información farmacéutica actualizada. Nuestro Comité de Farmacia y Terapéutica se reúne 4 veces al año para votar por los cambios en el listado de medicamentos preferidos, incluyendo cuáles medicamentos se deben añadir o quitar. El sitio de web también incluye:

- Novedades sobre el listado de medicamentos preferidos. Puede encontrarlas en el área **Member tools (herramientas del miembro)** del sitio de web.
- Criterios de autorización previa y procedimientos nuevos para enviar una solicitud de autorización previa. Haga clic en **Benefits (beneficios)**, luego en **Prescription benefits (beneficios de medicamentos con receta)**. Finalmente, haga clic en **Prior approvals and authorizations (autorizaciones y aprobaciones previas)**.
- Restricciones en los beneficios farmacéuticos. Encuéntrelas haciendo clic en **Benefits (beneficios)** y luego en **Prescription benefits (beneficios de medicamentos con receta)**.
- Información sobre el retiro de medicamentos del mercado. Encuéntrela en la sección **Information for you (información para usted)**.

Recordatorio: Vyvance fue eliminado del listado de medicamentos preferidos.

First Choice eliminó el medicamento Vyvance del listado de medicamentos preferidos el 2 de agosto de 2021. Este medicamento se usa para tratar el trastorno de déficit de atención e hiperactividad (TDAH). Si usted o su hijo no se han cambiado a un medicamento alternativo, como Concerta o Adderall XR, hable con el proveedor médico recetador sobre sus opciones. Si usted o su hijo necesitan seguir con Vyvance, pídale al proveedor médico recetador que le envíe una autorización previa a First Choice.

Si necesita ayuda con sus recetas, llame a Servicios al Miembro al **1-888-276-2020 (TTY 1-888-765-9586) (TTY 1-888-765-9586)**.

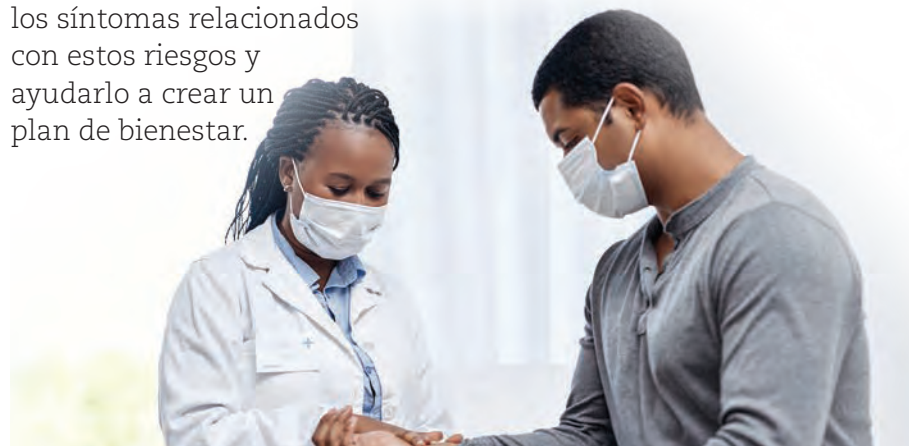
3 razones para ver a un proveedor de atención primaria

Tener una relación con un proveedor de atención primaria (PCP) le servirá para obtener la atención que necesita y, así, tener una vida más sana y larga. El Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU. indica que estos son 3 de los muchos beneficios de visitar regularmente a un PCP::

1 Asegurarse de que no se repita la historia. Algunos de sus riesgos médicos vienen de sus antecedentes familiares, mientras que otros pueden estar relacionados con su estilo de vida. Su PCP puede estar atento a los síntomas relacionados con estos riesgos y ayudarlo a crear un plan de bienestar.

2 Estar al día. Un PCP ayuda a garantizar que usted y su familia se mantengan al día con los exámenes y las vacunas correspondientes a su edad. Su PCP puede detectar problemas de salud temprano, que es cuando el tratamiento tiene mayor eficacia.

3 Agilizar su paso hacia el sistema de atención médica. Un PCP ayuda a coordinar su atención si tiene que ir al hospital a ver a un especialista. Su PCP sabe cómo conseguirle la atención que necesita.



Vacúnese contra la gripe

La gripe puede pasarle factura a su cuerpo y causarle fiebre, dolores musculares y fatiga. Puede perder días de trabajo, escuela y otras actividades. Vacunarse contra la gripe puede ayudar a evitar esto.

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) recomiendan la vacuna para la mayoría de las personas a partir de los 6 meses de edad. Los bebés deberían recibir 2 vacunas contra la gripe antes de cumplir los 2 años.

La vacuna es especialmente importante si corre un alto riesgo de sufrir complicaciones graves relacionadas con la gripe. Los CDC indican que este grupo incluye a los adultos a partir de los 65 años, niños jóvenes y mujeres embarazadas. También incluye a personas con ciertas afecciones médicas, como asma.

Cómo ayudar a los niños con ansiedad

Lidiar con el estrés es difícil para los adultos, y más aun para los niños, que tienden a tener reacciones más fuertes que los adultos cuando se estresan. Aun así, es menos probable que se expresen con palabras. Esto significa que la conducta de su hijo a menudo es la clave para saber qué tan bien se está adaptando. Las señales de ansiedad pueden ser una prueba de que su hijo necesita apoyo adicional.

Conozca las señales

Todos responden de manera diferente ante el estrés. La Academia Estadounidense de Pediatría (AAP) dice que los niños con ansiedad pueden:

- Tener dolores de cabeza o dolor inexplicable.
- Comer menos o mucho más.
- Tener pesadillas y problemas para conciliar el sueño o mantenerse dormidos.
- No disfrutar las cosas que les gustaba hacer antes.
- Parecer muy tristes o preocupados.
- Actuar o comportarse de manera diferente.

La AAP dice que los niños entre los 3 y 6 años pueden mostrar conductas que ya habían dejado atrás, como berrinches y orinarse en su ropa o cama. De los 7 a los

10 años, es probable que los niños tengan problemas para prestar atención. La AAP dice que los niños entre los 11 y 18 años pueden:

- Discutir o pelear más con sus hermanos y los adultos.
- Evitar los deberes escolares.
- Consumir tabaco, alcohol o drogas.

Brinde apoyo

Los hábitos saludables pueden ayudar a los niños y sus familias a lidiar mejor con el estrés. La AAP da estos consejos:

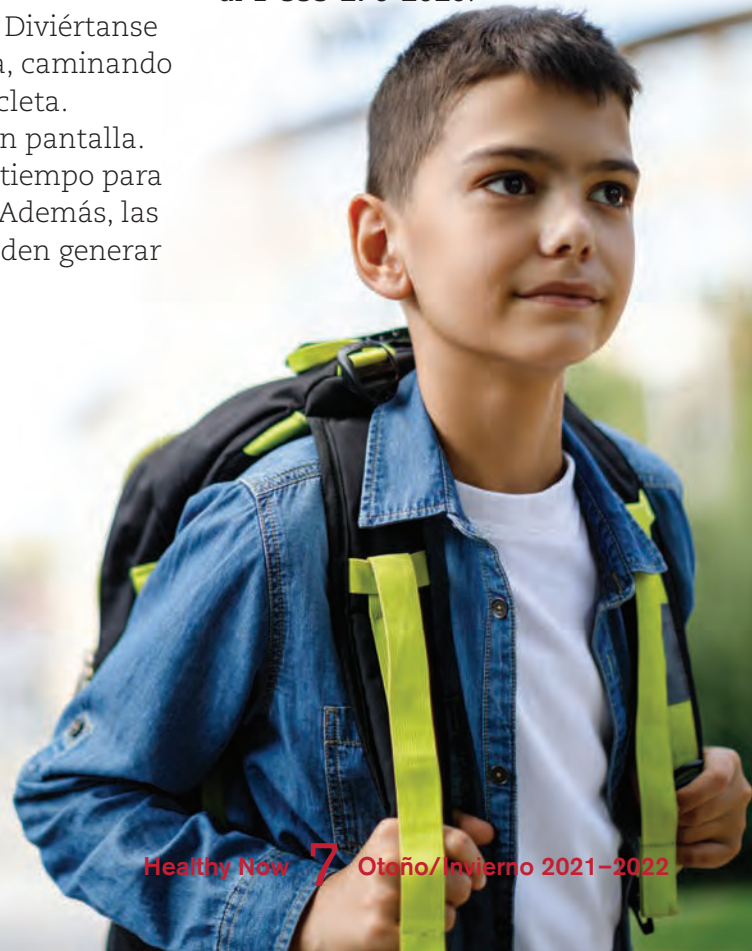
- Siga una dieta saludable. Tenga frutas y vegetales a la mano para las comidas y meriendas.
- Manténganse activos juntos. Intenten hacerlo por lo menos 60 minutos al día. Diviértanse saltando la cuerda, caminando y andando en bicicleta.
- Limite el tiempo en pantalla. Esto les dará más tiempo para otras actividades. Además, las redes sociales pueden generar más ansiedad.

- Hable sobre las cosas que estresan a sus hijos. Trate de ponerse en sus zapatos. Ayúdelos a encontrar maneras de superarlo.

Con el tiempo, las reacciones ante el estrés deberían disminuir en la mayoría de los casos.

Si los síntomas empeoran, hable con el PCP de su hijo, quien puede remitirlo a un proveedor de salud mental.

Sus beneficios de First Choice y Healthy Connections incluyen servicios de salud mental y emocional. Para obtener más información, visite www.selecthealthofsc.com o llame a Servicios al Miembro al **1-888-276-2020**.



7 maneras de mejorar la salud cardiaca de los niños

La Asociación Estadounidense del Corazón (AHA) ofrece **Life's Simple 7 for Kids**. Estas importantes elecciones de estilo de vida ayudarán a proteger su corazón ahora y en el futuro. A continuación, encontrará información básica para saber cómo incluirlas a la vida de su familia:

1 Coma saludable.

De acuerdo con los últimos lineamientos dietéticos para los estadounidenses del Departamento de Agricultura de EE. UU., la dieta de los niños debería incluir frutas, vegetales, cereales integrales, productos lácteos bajos en grasa o sin grasa, aceites y alimentos ricos en proteína. Sirva alimentos y meriendas saludables variados. Si los niños rechazan algún alimento una vez, ofrézcaselos de nuevo.

2 Muévase todos los días.

Los niños entre los 3 y 5 años deberían estar activos todo el día. Los niños y adolescentes en edad escolar necesitan una hora diaria de ejercicio físico. Estírense juntos todas las mañanas para conseguirlo. Hagan pausas para saltar la cuerda o hacer flexiones de codos cuando vean TV. Salgan a caminar.

3 Mantenga el peso bajo control. Comer saludable, hacer actividades físicas y reducir el tiempo en pantalla ayudan a evitar el sobrepeso. También el sueño. Los niños cansados comen más y se mueven menos.

4 No fume. Ayude a mantener a los niños alejados del cigarrillo dando el ejemplo. Comience a hablar sobre los peligros de fumar y vapear desde que sus hijos estén en el jardín de infantes. Establezca reglas claras. Prepare a los niños para la presión social al ensayar las posibles respuestas.

5 Controle la glucemia. Más niños y adolescentes que nunca están desarrollando diabetes tipo 2. Pregúntele al proveedor de atención primaria de su hijo acerca de las pruebas de control. Reduzca la glucemia con una alimentación saludable y ejercicio físico. Sirva agua y leche en lugar de jugo o gaseosa.

6 Revise la presión arterial. Los casos de presión arterial alta (hipertensión) también están aumentando entre los niños y los adolescentes. Se deberían hacer controles anuales a partir de los 3 años.

7 Aprenda sobre el colesterol.

Esta sustancia cerosa puede cubrir los vasos sanguíneos a una edad temprana. La mayoría de los niños debería hacerse su primer examen de colesterol en sangre entre los 9 y 11 años, luego cada 5 años.

Haga su propia pista de obstáculos

Adultos, armen la pista en el patio o en un parque. ¡Guíen a los pequeños atletas mientras juegan o únanse a ellos! Para las estaciones, pueden hacer que cada niño:

- Recoja una pelota de tenis y corra para tirarla en una cubeta.
- Corra a un aro de básquetbol y haga uno o más tiros.
- Camine sobre una línea dibujada con tiza.

Haga que los niños caminen, corran, salten o hagan algo gracioso entre los obstáculos. ¿No hay mucho espacio? Hagan saltos de tijera o carrera estática o bailen entre las estaciones. Tenga en cuenta la edad y las capacidades de su hijo al hacer su pista. Por ejemplo, use distancias más cortas entre los obstáculos para los niños más jóvenes. No permita que el clima frío los detenga. ¡Sigán moviéndose a lo largo del año!



Acostúmbrese a las comidas sin carne

No tiene que hacerse vegano para aprovechar los beneficios de comer menos carne.

Comenzar con solo 1 comida a la semana puede encaminarlo hacia una mejor salud y ahorrarle dinero, dice la AHA. La carne no solo a menudo es más cara por libra que otros tipos de proteína, sino que también es alta en calorías, sodio, colesterol y grasa saturada.

La AHA dice que disminuir el consumo de carne reduce el riesgo de:

- Cardiopatía.
- Presión arterial alta.
- Colesterol alto.
- Obesidad.
- Algunos tipos de cáncer.
- Derrame cerebral.
- Diabetes tipo 2.

Actualizar platos que ya sirve puede hacer que el cambio en su rutina parezca más fácil. Asegúrese de que, además de no tener carne, los ingredientes

que escoja sean saludables. Por ejemplo, no dependa mucho de alimentos procesados, como las hamburguesas veganas empaquetadas, para obtener proteína.

Estas son algunas maneras de transformar comidas populares:

- Rellene tacos y burritos con frijoles negros, pimientos rojos, coles de Bruselas y otros frijoles y vegetales.
- Haga chile con lentejas o frijoles rojos en lugar de carne molida. Eche un poco de queso rallado bajo en grasa o sin grasa.
- Saltee brócoli y otros vegetales con tofu o maní tostado.
- Eche frutos secos o semillas sin sal en lugar de tocino o fiambre de cerdo en las ensaladas. Pruebe las semillas de calabaza, almendras, nueces o nueces pecanas.

Chile vegetariano

Ingredientes

- 1 taza de proteína texturizada de soja
- $\frac{7}{8}$ de taza de agua hirviendo
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cebolla grande, cortada
- 1 pimiento verde, cortado
- 2 dientes de ajo, triturados
- 1 lata de 28 onzas de tomates en cubitos
- 1 lata de 19 onzas de frijoles negros, enjuagados y escurridos
- 2 cucharadas de chile en polvo
- 1 cucharada de comino

Instrucciones

Rehidrate la proteína texturizada de soja con el agua hirviendo. Caliente el aceite en una olla grande. Sofría la cebolla y el pimiento verde hasta que queden suaves, unos 5 minutos. Agregue el ajo y cocine un poco. Agregue los tomates, los frijoles, el chile en polvo, el comino y la proteína de soja. Mezcle. Deje que la mezcla hierva. Reduzca el fuego y deje hervir a fuego bajo entre 30 y 45 minutos, hasta que el chile espese.

Información nutricional

4 porciones. Cada porción tiene aproximadamente 243 calorías, 4 g de grasa, 0 mg de colesterol, 758 mg de sodio, 40 g de carbohidratos.

Fuente: Revista Health and You

Encuentre otras recetas en el canal de YouTube de First Choice by Select Health www.youtube.com/firstchoicebysselecthealth

Comer saludable durante el embarazo o amamantamiento

¿Alguna vez ha escuchado que una mujer embarazada “come por 2”? Bueno, es cierto. Y lo mismo aplica para las mamás que amamantan a sus bebés. Siga leyendo para conocer algunos consejos acerca de la alimentación saludable del Departamento de Agricultura de EE. UU. y el Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU.

Calorías y nutrientes

La alimentación saludable se parece mucho antes, durante y después del embarazo. Pero necesita más calorías a medida que su embarazo avanza y mientras amamanta. Por ejemplo, probablemente no necesite calorías adicionales en su primer trimestre. Puede necesitar más de 300 calorías adicionales al día durante su segundo trimestre y los primeros 6 meses de amamantamiento. Puede necesitar más de 450 calorías adicionales durante el tercer trimestre.

Su cuerpo también necesita nutrientes adicionales para restablecer su propio suministro y sostener el desarrollo de su bebé. Se prefieren las fuentes alimenticias, pero su proveedor de atención médica puede aconsejarle que tome suplementos con ácido fólico, hierro, yodo y colina.

Hable con su proveedor sobre los suplementos, las calorías y el aumento de peso adecuados para usted.

Alimentos que debe consumir o evitar

La mejor manera de cubrir las necesidades de su cuerpo es ingerir alimentos que ofrezcan muchas vitaminas y minerales, pero poca o ninguna azúcar agregada, grasa saturada y sodio.

Gane peso con frutas, verduras y cereales integrales. Obtenga proteína de frijoles, frutos secos, carnes magras, carnes blancas y ciertos mariscos. Elija aceites más saludables, como aceites vegetales y de frutos secos. Use productos lácteos bajos en grasa o sin grasa.

Algunas cosas pueden hacerle daño a un bebé en desarrollo o lactante. Esto incluye alcohol y tabaco. Pregúntele a su proveedor qué debería evitar o limitar. Obtenga más información en www.womenshealth.gov. Busque “Staying healthy and safe” (mantenerse sana y segura).

¿Más que depresión puerperal?

La depresión posparto puede comenzar en cualquier momento en el primer año después de dar a luz. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades indican que hay que estar pendientes de estos síntomas:

- Sensación de tristeza, desesperanza o abrumo.
- Pérdida del interés en cosas que una vez disfrutaba.
- Falta de interés en su bebé.
- Falta de energía y motivación

¿Presenta alguno de los síntomas anteriores? De ser así, cuénteles a un ser querido y a su proveedor de atención médica.

Reciba alimentos a través de Mom's Meals de Bright Start

Las nuevas madres inscritas en nuestro programa Bright Start® pueden recibir alimentos a domicilio. Llega un total de 14 comidas en 1 envío. Visite www.selecthealthofsc.com para conocer los detalles y las condiciones.

Proteja a sus hijos de los peligros de asfixia comunes

Lo que los niños curiosos ponen en su boca puede suponer un peligro de asfixia.

Tanto la comida como cualquier objeto pueden atorarse en su garganta si los tragan. Para proteger a su hijo, siga los consejos a continuación.

Hábitos seguros al momento de comer

A la hora de las comidas y meriendas:

- No deje a su hijo solo cuando esté comiendo.
- Haga que su hijo se siente erguido en una silla alta o en la mesa.
- Pídale a su hijo que no coma y hable al mismo tiempo.
- No deje que su hijo corra o juegue con comida en la boca.
- Corte la comida en bocados de menos de ½ pulgada.

La Academia Estadounidense de Pediatría (AAP) recomienda evitar algunos alimentos mientras su hijo tenga menos de 4 años, incluyendo:

- Pedazos de salchicha sin cortar.
- Pedazos de carne, queso o vegetales crudos.

- Frutas o vegetales crudos y enteros, como uvas y zanahorias bebé.
- Pedazos o cucharadas de mantequilla de maní o de otro tipo.
- Frutos secos, semillas y fruta seca, como uvas pasas.
- Palomitas de maíz, rosquillas y refrigerios parecidos.
- Gomitas de frutas, goma de mascar y malvaviscos.

¿Va a servir pescado, pollo o carne? Que ningún hueso llegue al plato.

Buen orden y limpieza

Mantenga fuera del alcance de los niños los artículos pequeños del hogar y los juguetes con partes pequeñas. Asegúrese de que no puedan agarrar globos, monedas, canicas, bolitas,

tapas de bolígrafos, imanes de refrigerar ni baterías de botón.

Urgencias por asfixia

Un niño puede asfixiarse incluso si se toman previsiones. Si tiene tos fuerte y está llorando o haciendo sonidos, la AAP recomienda que lo deje tratar de escupir la comida o el objeto. Pero puede llamar al **911** en caso de que se bloqueen sus vías respiratorias.

Si su hijo no puede emitir sonidos, se ve pálido o tose con debilidad, la AAP recomienda que alguien llame al **911** mientras usted hace la maniobra de Heimlich. Para actualizar sus conocimientos sobre esta técnica y saber qué es lo mejor para la edad y la situación de su hijo, visite www.healthychildren.org. Busque “Responding to a choking emergency” (cómo responder ante una urgencia por asfixia).

Si su hijo se traga una batería de botón, un imán, un medicamento u otra sustancia peligrosa, pero no se está ahogando o no tiene síntomas, igual debería llamar a la línea de ayuda para casos de intoxicación al **1-800-222-1222**.

Miembros de First Choice: Obtenga un kit personal de seguridad para urgencias de manera gratuita. Este kit contiene un termómetro digital, máscaras desechables y desinfectante para manos. Llame a Servicios al Miembro al **1-888-276-2020** (bajo pedido, límite de 1 kit por hogar, de por vida).

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

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

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

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

Disponibilidad de traducción

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

www.selecthealthofsc.com

© 2021. Los artículos de este boletín son redactados por médicos o periodistas profesionales que se esfuerzan por presentar información médica confiable y actualizada. Sin embargo, ninguna publicación reemplaza el asesoramiento de profesionales médicos, por lo que advertimos a los lectores que busquen tal asesoramiento. Los modelos se usan únicamente con fines ilustrativos. Desarrollado por Krames 5526MS.

¿Joven y sano? Aun así necesita examinarse

No falte a las citas con su proveedor de atención primaria (PCP).

Hable acerca de cuáles exámenes debería hacerse. Los exámenes pueden ayudarlo a encontrar problemas temprano, cuando es más fácil tratarlos. Exámenes que podría necesitar:

Presión arterial. No puede sentir cuando su presión arterial está alta, lo que puede aumentar el riesgo de sufrir una cardiopatía o un derrame cerebral. La AHA recomienda chequear su presión arterial a partir de los 20 años. Si sale normal, puede que solo deba revisarla cada 2 años. Si está por

encima de 120/80 mmHg, su PCP puede revisarla más a menudo.

Colesterol. Esta sustancia cerosa puede acumularse dentro de las arterias. La AHA recomienda chequear sus niveles de colesterol a los 20 años y otra vez de cada 4 a 6 años. Si corre un mayor riesgo de sufrir una cardiopatía o un derrame cerebral, su PCP puede revisarlo más a menudo. Un nivel de colesterol total saludable está por debajo de los 200 mg/dl.

Índice de masa corporal (IMC). Estima cuánta grasa corporal tiene con base en su altura y peso. Los Institutos Nacionales de la Salud

(NIH) advierten que cuanto más alto sea su IMC, mayor riesgo corre de desarrollar hipertensión y diabetes tipo 2. Los NIH indican que un IMC saludable para adultos está entre 18.5 y 24.9.



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



Servicios al Miembro:
1-888-276-2020
TTY para personas con
impedimentos auditivos:
1-888-765-9586



@firstchoicebyselecthealth



@firstchoicebyselecthealth



First Choice by Select Health

Descargue la aplicación **FCSHM Mobile**
de Google Play o Apple App Store

FirstChoiceSM
by Select Health of South Carolina
Your Hometown Health Plan

Healthy Connections 