

COMUNITARIA

MI PLAN DE ACCIÓN:
¡Complete acciones saludables,
gane recompensas!

¿ESTÁ PROTEGIDO TU BEBÉ? NUEVAS MEDIDAS DE PREVENCIÓN DEL VRS

BABY BLUES O DEPRESIÓN POSPARTO? AYUDA DISPONIBLE

QUÉ HACER DURANTE UNA EMERGENCIA POR DIABETES

Obtener Información

Buscar artículos

Explorar categorías

Solo Para Usted

Explore las categorías para leer artículos. Cuando termine su evaluación de salud, se le sugerirán artículos.

BIENVENIDO/A NUEVAMENTE, NIGEL

Trackers

- calorías consumidas
- lb Peso
- calorías quemadas
- mg/dL Glucosa

Incompleta (15) Completa (1)

- Prueba de HbA1c \$10 Recompensa
- Examen de detección de cáncer de cuello... \$25 Recompensa
- Examen de detección de cáncer colorrec...
- Visita dental anual
- Examen de detección de retinopatía dia... \$10 Recompensa

Prueba de HbA1c

0 % completo

Ver el historial

Información general

Los niveles altos de azúcar en la sangre pueden dañar el corazón, los vasos sanguíneos, los riñones, los pies y los ojos. La prueba de HbA1c (hemoglobina A1c) es un análisis de sangre sencillo que mide los niveles promedio de azúcar en la sangre de los últimos 3 meses. El resultado de este análisis de sangre le ayuda a controlar la diabetes.

Es importante que conozca sus niveles de HbA1c. Los niveles bajos de HbA1c reducen el riesgo de complicaciones ocasionadas por la diabetes.

El nivel óptimo de HbA1c para la mayoría de los adultos es de alrededor del 7 %.

¿Cuáles son los pasos siguientes?

1. Pregúntele a su médico si le recomienda realizar la prueba de HbA1c (hemoglobina A1c).
2. Realícese con regularidad las pruebas de HbA1c recomendadas.

Los miembros de los Programas Reforma de Acceso del Estado de Texas (STAR), STAR Kids y Seguro Médico para Niños (CHIP) de Community First pueden reunir los requisitos para recibir recompensas para una tarjeta de regalo por realizar la prueba de HbA1c y presentar sus resultados. Pueden aplicarse limitaciones o restricciones. Comuníquese con el educador de salud de Community First Health Plans al 210735876055 para saber si califica.

- Examen de detección de cáncer de cuello... \$25 Recompensa
- Vacuna contra la COVID-19
- Consulta médica preventiva para a
- Visitas de control del niño sano (primer... \$60 Recompensa
- Visitas de control del niño sano y del ad... \$90 Recompensa
- Estado de las vacunas para la niñez (co... >
- Encuesta de opinión sobre el plan de sal... >

*Aplican restricciones y limitaciones.

OFICINA ADMINISTRATIVA
 12238 Silicon Drive, Suite 100
 San Antonio, Texas 78249

OFICINA COMUNITARIA EN AVENIDA GUADALUPE
 1410 Guadalupe Street, Suite 222
 San Antonio, Texas 78207

VISITE NUESTRO SITIO WEB O LLAME AL:
 CommunityFirstHealthPlans.com
 210-227-2347 o gratis al 800-434-2347

Línea de consejos de enfermera

24/7

¡GRATIS! ¡FÁCIL! ¡PROFESIONAL!

***Llame al 210-227-2347 o
al número gratuito 1-800-434-2347***

para hablar con una enfermera, las 24 horas del día, los 7 días de la semana

Community First Health Plans tiene una línea de consejos de enfermera las 24 horas para todos los miembros. Una enfermera titulada puede ayudarle a responder sus preguntas médicas y de salud e indicarle dónde acudir para recibir atención.

Nuestras enfermeras son bilingües y pueden ayudarle en inglés o español o solicitar servicios de traducción. Enfermeros experimentados están listos y esperando para ayudar.

Llame a cualquier hora, de día o de noche, las 24 horas del día, los 7 días de la semana, los 365 días del año.

Ejemplos de cuándo llamar a la línea de asesoramiento de enfermería:

“Mi pie está hinchado. ¿Qué tengo que hacer?”

“Mi hija tiene fiebre. ¿Necesito ir a la sala de atención de urgencias o a la sala de emergencias?”

“A mi hijo le picó una abeja en el brazo. ¿Qué medicamento puedo darle?”

Para emergencias que pongan en peligro la vida o una extremidad del cuerpo, llame siempre al 911. Para emergencias de salud mental o pensamientos suicidas, llame al 988 para hablar con un consejero capacitado de la Línea Nacional de Ayuda para Suicidios y Crisis, las 24 horas al día, 7 días a la semana.

¡ES HORA DE PROGRAMAR SU CHEQUEO DE SALUD ANUAL!

Una forma importante de mantener saludable a su familia es mantenerse al día con los controles médicos anuales. Estos chequeos, también llamados exámenes físicos o visitas de bienestar, consisten en lo siguiente:

- Exámen de pies a cabeza
- Pruebas de laboratorio
- Exámenes de audición y visión
- Pruebas de desarrollo
- Cualquier vacuna necesaria para prevenir enfermedades como el sarampión, la tos ferina y otras enfermedades graves.

Los controles de salud comienzan al nacer y siguen un cronograma establecido y específico hasta los 3 años. Es importante no faltar a un control de salud y consultar a su proveedor de atención primaria (PCP) una vez al año en el día de su cumpleaños o cerca de él.

Como miembro valioso de Community First Health Plans, su chequeo médico anual está 100 por ciento cubierto por su plan, lo que significa que no le cuesta nada. Estas visitas son una gran oportunidad para hacer preguntas sobre su salud o la de su familia mientras establece una relación con su PCP basada en la franqueza y la confianza.

RECUERDE, ¡LA MEJOR MEDICINA ES LA PREVENTIVA!

Aquí hay algunas razones adicionales por las que debería programar su chequeo médico anual:

- Revisar los cambios que han ocurrido en su salud e identificar los factores de riesgo.

- Controlar sus signos vitales, incluida la presión arterial y la frecuencia cardíaca.
- Controlar su colesterol y/o azúcar en la sangre.
- Revisar y renovar recetas.
- Detección de cáncer, diabetes o problemas de tiroides.

Para obtener más información sobre la atención preventiva pediátrica y para adultos, visite [CommunityFirstHealthPlans.com/Wellness-Checks](https://www.communityfirsthealthplans.com/Wellness-Checks).

Aquí encontrará:

- Una lista de exámenes de salud cubiertos
- Opciones de telemedicina
- Qué esperar durante su chequeo médico
- Cómo prepararse para su chequeo médico
- Una lista de control que incluye las cinco preguntas principales para hacerle a su médico
- Una lista de vacunas recomendadas para niños por edad
- Una lista de vacunas recomendadas para adultos
- Un calendario de visitas pediátricas preventivas por edades

¿Aún tiene preguntas? Envíe un correo electrónico a healthyhelp@cfhp.com o llame al 210-358-6055 para hablar con un educador de salud de Community First.





PRIORIZANDO LA SALUD DE LAS MUJERES



Las mujeres suelen ser las cuidadoras de las familias y se ocupan de las necesidades de los demás antes que de sí mismas. Encontrar tiempo para ir al consultorio del médico puede ser difícil para las mujeres y, a menudo, más difícil para las mamás. Recuerde esto: ¡no puedes servir desde una taza vacía! Debe estar sana física, mental y emocionalmente antes de poder cuidar de alguien más.

Community First Health Plans ha trabajado para eliminar los obstáculos para que las mujeres puedan obtener la atención que necesitan. Hemos creado programas para brindarles a las mujeres la educación sobre la salud, los exámenes de detección y el apoyo durante el embarazo necesarios para seguir adelante. Ahora es el momento de hacer de usted y de su atención médica una máxima prioridad, porque usted lo vale.

Apoyo al embarazo

Community First se dedica a ayudar a las mujeres embarazadas a experimentar un embarazo saludable, promover partos a término y brindar apoyo para embarazos de alto riesgo. Las mujeres embarazadas con enfermedades subyacentes tienen un mayor riesgo de complicaciones. Ofrecemos apoyo atento durante el embarazo para brindarles a la mamá y al bebé un comienzo saludable.

Invitamos a los miembros a unirse a nuestro programa de maternidad [Healthy Expectations](#) sin costo, que incluye:

- Orientación personal
- Apoyo de enfermería para gestionar los riesgos del embarazo
- Educación prenatal y posparto
- Educación sobre el trabajo de parto prematuro
- Información sobre el trabajo de parto, el alumbramiento y la atención posparto
- Apoyo a la lactancia materna
- Consejos para el cuidado del recién nacido

Apoyo a la salud de los senos

La sociedad estadounidense del cáncer informa que el cáncer de mama es el segundo cáncer más común en las mujeres estadounidenses, después del cáncer de piel. Hay aproximadamente una probabilidad de 1 en 8 de que una mujer en los Estados Unidos desarrolle cáncer de mama. A continuación, se presentan algunas formas de minimizar el riesgo de cáncer de mama:

Mamografías de rutina

- Los exámenes preventivos reducen el riesgo de cáncer de mama de las mujeres en aproximadamente un 15%.
- Las mujeres de 40 a 54 años deben hacerse una mamografía todos los años.

- Community First cubre mamografías de rutina y chequeos médicos anuales.

Ejercicio

- Hacer ejercicio con regularidad puede reducir el riesgo de cáncer de mama y de todos los tipos de cáncer.
- El ejercicio moderado aumenta la circulación linfática, mejora el estado de los glóbulos blancos, reduce las hormonas del estrés y mejora el metabolismo.
- El ejercicio también puede aumentar la longevidad, mejorar el estado de ánimo y mejorar la calidad del sueño.

Nutrición

Una nutrición adecuada es otro ingrediente importante en la salud de la mujer. Cuando se dedica suficiente tiempo y energía al estilo de vida dietético, se puede mejorar enormemente la salud, reducir el riesgo de cáncer y beneficiar el bienestar general.

Fuentes

<https://www.cancer.org/cancer/breast-cancer/about/how-common-is-breast-cancer.html>

<https://www.cancer.gov/about-cancer/causes-prevention/risk/diet>



SEGUNDA OPINIÓN

Como valioso miembro de Community First Health Plans, usted tiene derecho a una segunda opinión de un profesional de la salud calificado. Si un profesional apropiado no está disponible dentro de la red, la organización se encargará de que usted obtenga la segunda opinión fuera de la red sin costo adicional para usted como si el servicio se hubiera obtenido dentro de la red.





USO DE ATENCIÓN PSICOSOCIAL DE PRIMERA LÍNEA A NIÑOS Y ADOLESCENTES CON ANTIPSICÓTICOS (APP)



Hay muchos tratamientos disponibles para las condiciones de salud conductual. Saber por dónde empezar puede resultar complicado. Es importante trabajar con el médico de su hijo/a para encontrar el tratamiento adecuado. Los planes de salud Community First también pueden ayudarle a conectarse con la atención médica.

CUIDADO PSICOSOCIAL

Los profesionales de la salud conductual recomiendan la atención psicosocial como opción de tratamiento de primera línea para niños/as y adolescentes diagnosticados con afecciones como el trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH) y comportamiento disruptivo y agresivo. La atención psicosocial puede incluir:

- Intervenciones conductuales
- Terapias psicológicas
- Formación de habilidades
- Otros tratamientos

MEDICAMENTOS ANTIPSICÓTICOS

La decisión de comenzar a tomar medicamentos antipsicóticos para tratar la afección de salud conductual de su hijo/a debe tomarse con el médico de su hijo/a. Juntos, deben revisar y considerar cuidadosamente los posibles riesgos y beneficios de los medicamentos. La atención psicosocial, al igual que la terapia, debe continuar como parte del plan de tratamiento de su hijo/a.

Si a su hijo/a le recetan medicamentos antipsicóticos, es importante que se los administre según lo recetado, de la manera más segura y eficaz para su hijo. **Medicamentos como Abilify (aripiprazol), Zyprexa (olanzapina) y Risperdal (risperidona) pueden tener efectos secundarios potencialmente graves. Según los Centros de Servicios de Medicare y Medicaid (CMS), más del 75% de los niños/as y adolescentes que reciben Medicaid están tomando medicamentos antipsicóticos de una manera que no está aprobada por la FDA.**

CONSEJOS PARA PADRES Y CUIDADORES DE NIÑOS QUE TOMAN O CONSIDERAN MEDICAMENTOS ANTIPSICÓTICOS

- **Encuentre un consejero/a para su hijo/a.** Asegúrese de que su hijo/a se sienta seguro/a y confíe en su consejero/a. Si necesita ayuda para encontrar un consejero/a, consulte al médico de su hijo/a o llame a Servicios para Miembros de Community First Health Plans. No necesita una remisión para consultar a un especialista en salud conductual, como un consejero/a.
- **Enséñele a su hijo/a diferentes maneras de controlar su afección.** Fomente el buen cuidado personal, como dormir lo suficiente, comer alimentos saludables como frutas y verduras y estar activo. Trabaje con su hijo/a en varias formas de controlar los sentimientos fuertes, como respirar profundamente, jugar con una

mascota o hacer algo creativo que le guste, como hacer arte o música. Dele un buen ejemplo a su hijo/a trabajando con su consejero/a o tomando clases para padres.

- **Programe una cita dentro de los 15 días siguientes a que su hijo/a empiece a tomar un nuevo medicamento para vigilar los efectos secundarios.** Hable con el médico de su hijo/a sobre cualquier efecto secundario que usted o su hijo/a noten. Esto es muy importante si su hijo/a está tomando varios antipsicóticos a la vez.
 - » Observe a su hijo para detectar signos de somnolencia excesiva o nueva, mareos al moverse, visión borrosa, taquicardia, sensibilidad al sol, erupciones cutáneas y problemas menstruales en las niñas.
 - » Trabaje en estrecha colaboración con su médico para controlar de forma rutinaria el peso, el nivel de azúcar en la sangre y el nivel de lípidos de su hijo.
 - » Tenga en cuenta que la información de prescripción de todos los antipsicóticos atípicos advierte contra su uso en pacientes pediátricos con antecedentes de trastornos convulsivos. Esto se debe a que estos medicamentos pueden reducir el umbral convulsivo de su hijo.
- **Hágase análisis de laboratorio periódicos para controlar los efectos secundarios.** Es probable que el médico de su hijo/a recomiende análisis de laboratorio regulares para establecer una base y revisar los indicadores metabólicos para garantizar un manejo adecuado de los efectos secundarios. Es importante llevar a su hijo/a a completar el trabajo de laboratorio. Algunos medicamentos antipsicóticos pueden aumentar el riesgo de aumento de peso significativo, cambios metabólicos y otros posibles efectos secundarios. También debe discutir las implicaciones para futuros problemas de salud física, incluidas la obesidad y la diabetes.

CUÁNDO OBTENER AYUDA DE INMEDIATO

Si su hijo/a habla de suicidio, autolesión, violencia contra otros o está experimentando una crisis de salud mental, una crisis de uso de sustancias o cualquier otro tipo de angustia emocional, busque ayuda de inmediato.

- **Llame a la línea nacional de suicidio y crisis al 988.**
- **Llame a la línea de emergencia de salud conductual de Community First al 1-877-221-2226.**

La ayuda está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana, los 365 días del año sin costo alguno. Considere guardar estos números importantes en su teléfono. Usted también puede enviar un mensaje de texto al 988 o visitar [988lifeline.org](https://www.988lifeline.org) para obtener más información o conectarse con un profesional capacitado que pueda ayudarlo.

MÁS RECURSOS

- [Directorio de recursos para adolescentes y adultos jóvenes de la alianza nacional sobre enfermedades mentales \(NAMI\)](#)
- [Información sobre salud mental del instituto nacional de salud mental \(NIMH\)](#)
- [Directorio de recursos de salud conductual del condado de Bexar](#)
- [Servicio familiar de bienestar mental y salud conductual](#)

Fuentes

[Medicamentos antipsicóticos atípicos CMS: Uso en pacientes pediátricos](#)

Tenga en cuenta que Community First Health Plans no ofrece incentivos financieros (recompensas) a médicos o empleados (que realizan revisiones de utilización) por emitir denegaciones de cobertura, que resultan en subutilización o crean barreras para la atención o el servicio.

ACCESO DIRECTO A LA ATENCIÓN DE LA SALUD

Con respecto a su salud y bienestar general, su proveedor de atención primaria (PCP) siempre debe ser su primer punto de contacto. Sin embargo, es posible que necesite consultar a un especialista para tratar afecciones médicas más complejas o crónicas.

Como miembro valioso de Community First Health Plans, usted puede acceder directamente a ciertos especialistas. **Esto significa que no se requiere una remisión de su PCP o una autorización previa de Community First como condición para recibir servicios de especialistas selectos dentro de la red.** Esto le permite ahorrar un tiempo valioso y obtener la atención que necesita más rápidamente.

Los miembros de Community First tienen acceso directo a lo siguiente:

Especialistas en salud de la mujer, incluidos, entre otros:

- Ginecólogo
- Obstetra
- Enfermera partera certificada

Servicios de atención médica de rutina y preventivos, que incluyen, entre otros:

- Cuidado prenatal
- Exámenes de mama

Servicios de atención de salud conductual, que incluyen, entre otros:

- Servicios ambulatorios de salud conductual, incluidas evaluaciones iniciales y asesoramiento individual, familiar o grupal

Si usted tiene necesidades especiales de atención médica o utiliza servicios de apoyo a largo plazo (LTSS), también tiene acceso directo a especialistas según corresponda a su afección y necesidades identificadas. Community First trabaja con los miembros para identificar a aquellos con necesidades de atención médica especiales.

Tenga en cuenta: El acceso directo a un especialista no impide que Community First solicite o requiera notificaciones de especialistas para fines de recopilación de datos. Los miembros de University Community Care Plan no necesitan una remisión para consultar a ningún especialista dentro de la red.

Para obtener una lista de servicios de atención médica que pueden requerir autorización previa de Community First, revise los documentos de su plan ubicados en CommunityFirstHealthPlans.com/Members. Simplemente haga clic en el nombre de su plan de salud y seleccione recursos para miembros en el menú desplegable.

Usted también puede llamar a Servicios para Miembros si tiene alguna pregunta sobre el acceso directo, referencias o autorización previa. Estamos aquí para ayudar.





SERVICIOS DE GESTIÓN DE CASOS

Los servicios de administración de casos ayudan a los pacientes a moverse sin problemas a través del sistema de atención médica. Los administradores de casos de Community First Health Plans trabajan en estrecha colaboración con los pacientes, sus familiares, sus cuidadores y su equipo de atención médica para mejorar su salud y calidad de vida y tomar el control de su propia salud y bienestar.

Los servicios de administración de casos de Community First están disponibles para **TODOS** los miembros de Community First sin costo alguno. Nuestros equipos de administración de casos analizan el bienestar mental, social y físico de cada miembro y brindan ayuda y orientación de profesionales experimentados, que incluyen:

- Trabajo social
- Enfermería
- Salud mental
- Cuidados en el hogar
- Salud en el hogar

Los equipos de administración de casos también brindan al miembro recursos para ayudarlo a obtener la mejor atención posible, conectándolo con los proveedores adecuados en el entorno adecuado y en el momento adecuado.

Los miembros que necesitan administración de casos tienen acceso a un equipo completo de administración de casos y a su propio administrador de casos dedicado. Los administradores de casos son el primer punto de contacto para los miembros. La relación entre el miembro y el administrador de casos se basa en la confianza, el respeto mutuo y la buena comunicación.

Dependiendo de las necesidades del miembro, el administrador de casos también puede trabajar con los médicos, cuidadores, familiares y otros miembros del equipo de atención médica del miembro. El equipo se comunica y trabaja en conjunto para mejorar la salud general del miembro.

Si usted desea obtener más información sobre los servicios de administración de casos, llame a Community First Population Health Management al 210-358-6050 o envíe un correo electrónico a chelp@cfhp.com.





PROGRAMAS DE SALUD Y BIENESTAR



PARA CADA EDAD Y ETAPA

¿Sabía que Community First Health Plans tiene una familia de programas dedicados y diseñados para ayudar a mejorar su salud, controlar una condición crónica o apoyar un embarazo saludable, todo sin costo?

En la siguiente página, encontrará una lista de nuestros programas de salud y bienestar actuales y los objetivos del programa de cada uno. Queremos brindarle el apoyo, los recursos y la orientación adicionales que necesita para sentirse mejor, vivir más saludablemente y disfrutar su vida al máximo.

El asma importa

Programa de manejo del asma

- Educación sobre las causas o desencadenantes del asma
- Consejos para lograr una función pulmonar normal o casi normal
- Consejos para participar en actividades físicas sin síntomas
- Formas de disminuir la frecuencia y gravedad de los brotes

*Los miembros calificados pueden ser elegibles para recibir un kit para el asma, una funda de almohada, \$10 por vacunarse contra la gripe y hasta \$80 en tarjetas de regalo por completar visitas con SA Kids BREATHE (\$35 por la primera visita, \$10 por la segunda visita, \$35 por la tercera visita).**

Diabetes bajo control

Programa de manejo de la diabetes

- Clases de educación sobre diabetes, autocontrol y cocina saludable
- Clases de fitness individuales y grupales
- Consejos para comunicarse mejor con los proveedores
- Referencia al Programa de Prevención de la Diabetes de YMCA que incluye cuatro meses de cortesía Membresía de la YMCA*

*Los miembros calificados pueden ser elegibles para recibir hasta \$50 en tarjetas de regalo por participar en Diabetes bajo control y completar la educación y los exámenes requeridos.**

Programa de maternidad expectativas saludables

- Educación prenatal y posparto
- Información sobre el trabajo de parto y nacimiento
- Educación sobre lactancia materna
- Consejos para el cuidado del recién nacido
- Contacto personalizado con un educador de salud
- Baby Shower presencial o Mami y yo virtual

*Los miembros calificados pueden ser elegibles para recibir hasta \$90 en tarjetas de regalo por completar servicios prenatales, más un reembolso de \$30 por un artículo para el embarazo o clases de parto.**

Mente sana

Programa de salud conductual

- Ayuda para determinar el tipo de asistencia de salud conductual necesaria
- Información para ayudar a elegir el consejero profesional o médico adecuado

Vida sana

Programa de administración de estilo de vida saludable

- Contacto personal con un educador de salud
- Materiales educativos
- Administración de cuidado para Miembros de alto riesgo
- Referencia al programa de pérdida de peso de YMCA

Corazón sano

Programa de control de la presión arterial

- Contacto personal con un educador de salud
- Materiales educativos
- Administración de cuidado para Miembros de alto riesgo
- Referencia al programa de autocontrol de la presión arterial alta de YMCA

Como unirse

Encuentre el programa de salud y bienestar adecuado para usted realizando nuestra evaluación de salud en línea.

1. Visite nuestro sitio en Internet CommunityFirstHealthPlans.com/Health-and-Wellness-Programs o inicie una sesión en el [portal para miembros](#).

2. Comuníquese con uno de nuestros educadores de salud para obtener ayuda al 210-358-6055 o envíe un correo electrónico a healthyhelp@cfhp.com.

Otra información importante

- Todos los programas de salud y bienestar se ofrecen sin costo alguno.
- Usted puede optar por no participar en un programa de salud y bienestar en cualquier momento.

Community First se esfuerza por brindar servicios de la mejor calidad a nuestros miembros. Si usted tiene alguna pregunta sobre nuestros programas de salud y bienestar, comuníquese con la gestión de salud de la población al 210-358-6055 o envíe un correo electrónico a healthyhelp@cfhp.com.

**Aplican limitaciones y restricciones. Comuníquese con un educador de salud para obtener más información*



EMERGENCIAS POR DIABETES: SIGNOS, SÍNTOMAS Y ATENCIÓN

Si tiene diabetes, es posible vivir una emergencia diabética, a pesar de tener cuidado y hacer todo bien. Los niveles altos o bajos de azúcar en sangre pueden provocar una situación de emergencia. A continuación, se detallan algunos síntomas a los que debe prestar atención y qué hacer si nota alguno de ellos.

	NIVEL BAJO DE AZÚCAR EN LA SANGRE (HIPOGLUCEMIA)	NIVEL ALTO DE AZÚCAR EN LA SANGRE (HIPERGLUCEMIA)
¿Quién puede verse afectado?	Aquellos que necesitan insulina o toman otros medicamentos para la diabetes que pueden causar niveles bajos de azúcar en sangre.	Cualquier persona que tenga diabetes
¿Qué tan rápido sucede?	Rápidamente, en minutos u horas	Lentamente, durante horas o días
¿Cuáles son los síntomas?	<ul style="list-style-type: none"> • Fatiga, temblores • Dolor de cabeza • Hambre • Piel fría y húmeda; transpiración • Visión doble repentina o visión borrosa • Palpitaciones del corazón, confusión, irritabilidad; la persona puede parecer borracha • Desmayo 	<ul style="list-style-type: none"> • Micción frecuente • Sed intensa • Visión borrosa • Signos de cetoacidosis, como: respiración rápida; aliento con olor a fruta; piel caliente, enrojecida y seca; inquietud o somnolencia; pérdida de apetito; dolor de vientre o vómitos; confusión • Desmayo
¿Qué debería hacer?	<ul style="list-style-type: none"> • Si la persona se desmaya, llame al 911. Si la persona está consciente, pídale que coma o beba algo que contenga azúcar. Si los síntomas no mejoran, llame al médico de inmediato. • Si le han enseñado cómo administrar glucagón a una persona que tiene una emergencia por un nivel bajo de azúcar en la sangre, hágalo. Asegúrese siempre de que el glucagón no haya caducado. 	Si hay signos de cetoacidosis, llame al médico de inmediato. Si la persona se desmaya, llame al 911.

Si no está seguro de la causa de la emergencia diabética en una persona que usa medicamentos, pídale que coma o beba algo que contenga azúcar, como tabletas de glucosa, caramelos duros, miel o azúcar disuelta en agua, jugo de frutas o un refresco con azúcar. No le dé nada de comer ni de beber a una persona inconsciente.

Nota: Los síntomas pueden variar según cada persona. Si tiene diabetes, pregúntele a su médico cuál es su rango seguro de azúcar en la sangre.

COMPLICACIONES DE LA DIABETES

Cuando se tiene diabetes, se corre el riesgo de desarrollar otros problemas de salud, llamados complicaciones. Esto es especialmente cierto si sus niveles de azúcar en sangre se mantienen altos. Con el tiempo, un nivel alto de azúcar en sangre puede dañar muchas partes de su cuerpo. Puede provocar una variedad de problemas, incluidos problemas con:

- **Ojos.** Los niveles altos de azúcar en sangre pueden causar visión borrosa temporal. La visión borrosa, las moscas volantes o los destellos de luz pueden ser signos de retinopatía diabética, que puede provocar una pérdida grave de la visión. Tener diabetes también lo pone en riesgo de sufrir cataratas y glaucoma.
- **Corazón y vasos sanguíneos.** Los niveles altos de azúcar en la sangre dañan el revestimiento de los vasos sanguíneos. Esto se llama endurecimiento de las arterias o aterosclerosis. Puede provocar un derrame cerebral, un ataque cardíaco, una enfermedad arterial periférica o insuficiencia cardíaca.
- **Nervios.** Los niveles altos de azúcar en sangre pueden dañar los nervios de todo el cuerpo. Este daño se llama neuropatía diabética. Hay diferentes tipos de neuropatía. Pueden ser causados por daño a los nervios que sienten cosas como el dolor o el tacto o que controlan cosas como los latidos del corazón, la digestión o la presión arterial. El daño a los nervios puede ser doloroso, especialmente en los pies.
- **Pies y piel.** Es posible que sienta menos sensación en los pies. Esto significa que puedes lesionarte los pies y no saberlo. Las infecciones comunes por ampollas, uñas encarnadas, pequeños cortes u otros problemas pueden volverse rápidamente más graves cuando se tiene diabetes.
- **Riñones.** El nivel alto de azúcar en sangre puede dañar los pequeños vasos sanguíneos de los riñones que ayudan a filtrar los desechos de la sangre. Este daño renal se llama enfermedad renal diabética (a veces llamada nefropatía diabética). Es posible que no tenga ningún síntoma hasta que el daño sea grave. Entonces puede notar hinchazón en los pies o las piernas o en todo el cuerpo.

INFECCIONES RELACIONADAS CON LA DIABETES

El nivel alto de azúcar en la sangre debido a la

diabetes puede afectar el sistema inmunológico del cuerpo. El sistema inmunológico es el sistema de defensa natural del cuerpo que ayuda a combatir las infecciones. Las personas con niveles altos de azúcar en sangre debido a la diabetes pueden verse más gravemente afectadas por infecciones comunes, como la influenza y la neumonía. También tienen más probabilidades de infectarse con organismos inusuales, como bacterias u hongos gramnegativos.

PREVENCIÓN

Usted puede ayudar a prevenir o retrasar las complicaciones manteniendo su nivel de azúcar en la sangre dentro de un rango objetivo. También necesita controles médicos periódicos para detectar signos tempranos de complicaciones. Si las complicaciones se tratan a tiempo, el daño puede detenerse, retardarse o posiblemente revertirse.

PROBLEMAS DE SALUD A LARGO PLAZO

RETINOPATÍA DIABÉTICA

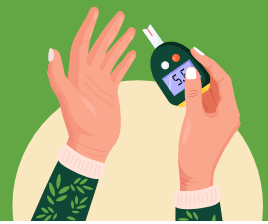
La diabetes puede dañar los pequeños vasos sanguíneos de la retina, que es la parte del ojo que envía imágenes al cerebro. Esto se llama retinopatía y puede provocar mala visión o ceguera.

La retinopatía no suele provocar síntomas al principio. Cuando usted tiene síntomas, pueden incluir visión borrosa o distorsionada o dificultad para leer. Es posible que vea como moscas voladoras, que son sombras u objetos oscuros que “flotan” en su visión. Es posible que vea destellos de luz. Debido a que es posible que no tenga síntomas hasta que la retinopatía sea grave, consulte a su oftalmólogo con regularidad. Cuanto antes lo sepa, más fácil será tratarlo y más probabilidades tendrá de prevenir la pérdida de la visión. La retinopatía diabética no tiene cura, pero controlar la diabetes puede ayudar a evitar que empeore. Si su retina no está gravemente dañada, el tratamiento con láser o la cirugía pueden ayudar a prevenir una mayor pérdida de visión.

NEUROPATÍA DIABÉTICA

Con el tiempo, el nivel alto de azúcar en la sangre debido a la diabetes puede dañar los nervios. Esto se llama neuropatía diabética. Puede afectar los siguientes nervios.

- **Los nervios que dan el sentido del tacto, el calor y la posición, principalmente los de los pies y las piernas.** Cuanto más largo sea el nervio, más probabilidades habrá de que la diabetes lo dañe.



Esto puede provocar problemas graves en los pies, como llagas, infecciones y deformidades de huesos y articulaciones. Es la forma más común de neuropatía. Los síntomas incluyen:

- » Hormigueo, opresión o dolor ardiente, punzante o punzadas en los pies, las manos u otras partes del cuerpo.
- » Entumecimiento o menor sensación, con mayor frecuencia en los pies.
- » Debilidad y pérdida de equilibrio y coordinación.
- **La parte del sistema nervioso que no controla.** Esto incluye los nervios que controlan el ritmo cardíaco, la presión arterial, la temperatura corporal, la visión, la digestión y otras funciones. Si estos nervios están dañados, usted puede:
 - » Notar problemas de digestión como hinchazón, acidez de estómago o diarrea.
 - » Sudar mucho por la noche o mientras ingiere ciertos alimentos. También es posible que sude sólo un poco, especialmente en los pies y las piernas.
 - » No saber cuándo tiene que orinar.
 - » Tiene problemas sexuales.
 - » Sentirse mareado y débil al levantarse o sentarse.
 - » No saber si su nivel de azúcar en la sangre está bajo.
- **Un nervio o grupo de nervios.** Esto puede provocar debilidad muscular y dolor, principalmente en la muñeca, el muslo o el pie. También puede afectar los nervios de la espalda y el pecho y los que controlan los músculos de los ojos. Esta rara forma suele ocurrir repentinamente. Usted puede:
 - » Tener dolor o debilidad en una parte de su cuerpo, como la muñeca, el muslo o el pie.
 - » Tener dolor dentro y alrededor de uno de los ojos, dificultad para mover los ojos y visión doble.

No existe cura para la neuropatía diabética, pero usted puede evitar que empeore manteniendo

el nivel de azúcar en sangre dentro de un rango objetivo. Su médico puede sugerirle medicamentos o fisioterapia para el dolor. Cuide bien sus pies para ayudar a evitar infecciones en ellos.

ENFERMEDAD RENAL DIABÉTICA

La enfermedad renal diabética es un daño renal causado por tener niveles altos de azúcar en sangre durante mucho tiempo. Esto afecta la forma en que los riñones filtran los líquidos y permite que las proteínas que deberían permanecer en la sangre pasen a la orina. Si no se trata, esto puede provocar insuficiencia renal. Para ayudar a detectarlo de manera temprana, su médico puede realizar pruebas que verifiquen qué tan bien los riñones filtran la sangre y cuánta proteína hay en la orina.

Al principio usted no tiene síntomas. Un poco de proteína en la orina es el primer signo de daño renal. Cuando sus riñones funcionan mal, su presión arterial puede aumentar y usted puede tener hinchazón, al principio en su pies y piernas. Los medicamentos que reducen la presión arterial y protegen los riñones pueden ayudar. Para prevenir daños al hígado o evitar que empeore, coma alimentos saludables, haga ejercicio, limite el consumo de alcohol, no fume y mantenga su nivel de azúcar en la sangre dentro de un rango objetivo. Además, hable con su médico o dietista sobre cuánta proteína es mejor para usted.

CARDIOPATÍA

Los expertos no comprenden completamente cómo afecta la diabetes al corazón. Muchas cosas pueden provocar enfermedades cardíacas, incluidos niveles altos de azúcar en la sangre, resistencia a la insulina, colesterol alto y presión arterial alta. Pero la genética y el estilo de vida también pueden afectar el riesgo de una persona. Por ejemplo, si usted fuma, tiene mayor riesgo de sufrir enfermedades cardíacas y vasculares que alguien que no fuma. Para ayudar a prevenir o retrasar una enfermedad cardíaca, tome los medicamentos que le recomiende su médico, haga ejercicio, no fume, controle su presión arterial y coma saludablemente.



LA MEJOR MANERA DE VENCER LA GRIPE

La vacuna contra la gripe es la mejor manera de protegerse a usted y a sus seres queridos de este virus.

Las vacunas contra la gripe se brindan sin costo a los miembros de Community First y se recomiendan para adultos, niños y bebés de 6 meses o más. La vacuna contra la gripe es segura y eficaz para la mayoría de las personas, incluidas las mujeres embarazadas.

Información importante para los padres

Los niños de 6 meses a 8 años que se vacunan por primera vez, o que anteriormente solo han recibido una dosis de la vacuna contra la gripe, o cuyo historial de vacunación contra la gripe se desconoce, deben recibir DOS dosis de la vacuna contra la gripe esta temporada. El proveedor de atención médica de su hijo puede decirle si su hijo necesita dos dosis.

Puede vacunarse contra la gripe en varios lugares convenientes, que incluyen:*

- El consultorio de su proveedor de atención primaria
- H-E-B
- Walmart
- Target
- Walgreens
- CVS

*Los miembros de Community First menores de 7 años inscritos en STAR, STAR Kids o CHIP deben vacunarse contra la gripe en el consultorio de su proveedor de atención primaria.

Si usted tiene preguntas sobre la vacuna contra la gripe, comuníquese con su proveedor de atención primaria. Community First también tiene varios recursos útiles contra la gripe disponibles para usted, que incluyen:

- **Sitio en Internet sobre la gripe:** un sitio en Internet dedicado a compartir actualizaciones y referencias creíbles sobre la vacuna contra la gripe, lugares de vacunación contra la gripe y eventos locales de vacunación contra la gripe desde el auto: CommunityFirstHealthPlans.com/Flu
- **Departamento de Servicios para Miembros:** Llame al 1-800-434-2347 para hablar con un representante de Servicios para Miembros de confianza.
- **Asistencia por correo electrónico:** Envíe un correo electrónico a healthyhelp@cfhp.com para comunicarse con nuestros educadores de salud expertos.

REDUZCA SU RIESGO

Lo más importante que puede hacer es mantener bajo control su nivel de azúcar en sangre. Para hacer esto, tome su insulina u otros medicamentos para la diabetes como le indique su médico, controle su nivel de azúcar en sangre con frecuencia, siga su dieta para la diabetes, haga ejercicio y consulte a su médico con regularidad. Ver a su médico es muy importante porque es posible que no tenga síntomas de estos problemas. Cuanto antes pueda tratarlos, más probabilidades tendrá de evitar complicaciones y evitar que el problema empeore.

EDUCACIÓN Y APOYO SIN COSTO PARA LA DIABETES

Usted **PUEDE** tener éxito en el control de su diabetes. Community First está aquí para ayudar. Nuestro programa **diabetes en control: un programa de control de la diabetes** es un programa de salud y bienestar, sin costo, exclusivo para miembros de Community First. Este programa le ayuda a aprender más sobre la diabetes y le permite tomar control de su salud. Únase a este programa sin costo hoy y podrá ser elegible para servicios de valor agregado, como incentivos de tarjetas de regalo, una membresía gratuita de 4 meses en el YMCA, visitas domiciliarias y más.*

*Aplican limitaciones y restricciones. Comuníquese con un educador de salud de Community First para obtener más información sobre los servicios de valor agregado.

PARA UNIRSE

- **Visite:** CommunityFirstHealthPlans.com/Healthand-Wellness-Programs
- **Llame al:** 210-358-6055
- **Correo electrónico:** healthyhelp@cfhp.com

Fuente: ©2007-2023 Healthwise, Incorporado. Vigente al: 28 de febrero del 2023; Autor: Personal de Healthwise; Junta de revisión clínica: toda la educación de Healthwise es revisada por un equipo que incluye médicos, enfermeras, practicantes avanzados, dietistas registrados y otros profesionales de la salud. Healthwise rechaza cualquier responsabilidad por el uso de esta información, que no reemplaza el consejo médico.

MI PLAN DE ACCIÓN

Una lista de control para mantener saludable el cuerpo y la mente.

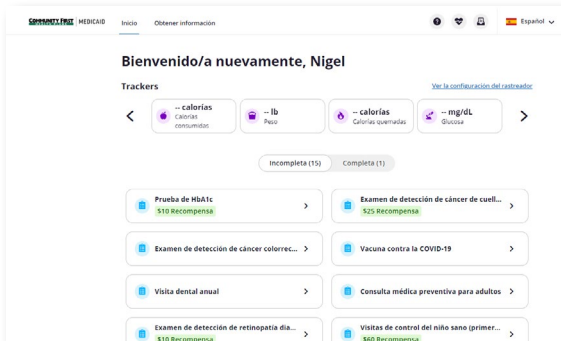


Es hora de tomar un papel activo en su salud.

Mi plan de acción puede ayudar. Haga que su propósito de año nuevo sea hacerse cargo y utilice Mi plan de acción para asegurarse de que se realice todos los exámenes, exámenes de salud y otras visitas de atención médica necesarios que se le recomiendan cada año.

¿Qué es mi plan de acción?

Mi plan de acción es una nueva herramienta de Community First Health Plans disponible en el [portal para miembros](#) de Community First. Enumera las acciones de salud recomendadas para usted, como su visita anual de bienestar, mamografía o detección de cáncer colorrectal. Es su “llamado a la acción” personal para programar una cita y completar una visita o evaluación recomendada.



¿Dónde puedo ver mi plan de acción?

Mi plan de acción se encuentra en el [portal para miembros](#) de Community First.

1. Inicie una sesión en el portal usando su **nombre de usuario y contraseña**
2. Haga clic en “**Mi plan de acción**” en el menú desplegable “**Mi plan de salud**”

Si usted no tiene una cuenta en el portal para miembros, ¡crear una es rápido, gratuito y fácil! Solo necesitará su tarjeta de identificación de miembro de Community First. Vaya a CommunityFirstHealthPlans.com/MemberPortal para crear una cuenta, iniciar sesión y obtener más información sobre el portal para miembros.

¿Puedo ganar recompensas cuando complete mis acciones de salud?

Algunos miembros de Community First pueden obtener recompensas de tarjetas de regalo al completar ciertas acciones de salud enumeradas en mi plan de acción. Es posible ver su recompensa junto a sus acciones de salud.

1. Haga clic en una acción de salud para más detalles.
2. Llene el formulario al terminar una acción de salud.
3. Reclame su tarjeta de regalo llamando a un educador de salud de Community First al 210-358-6055 o envíe un correo electrónico a healthyhelp@cfhp.com. Ellos también pueden ayudar a explicar quién califica y por qué.

¿Qué otras características hay en mi plan de acción?

Mi plan de acción también tiene una biblioteca de artículos de educación para la salud sobre temas como:

- Alcohol
- Estrés
- Detección colorrectal
- Aptitud física
- Depresión
- Alimentación saludable
- Gripe
- Tabaco

Haga clic en “**Obtener Información**” en la parte superior de la pantalla para ver la biblioteca.



Tengo preguntas. ¿Dónde puedo obtener ayuda?

Haga clic en el ícono del signo de interrogación en la parte superior de la pantalla para acceder al centro de ayuda y ver las preguntas frecuentes. Si tiene preguntas sobre las recompensas de las tarjetas de regalo, llame a un educador de salud de Community First al 210-358-6055 o envíe un correo electrónico a healthyhelp@cfhp.com.

SUS BENEFICIOS DE MEDICAMENTOS RECETADOS

Sus beneficios de medicamentos recetados dependen de su plan de atención médica. Navitus Health Solutions es el administrador de beneficios de farmacia (PBM) de Community First Health Plans. Navitus es responsable de administrar sus beneficios de farmacia.

Miembros de Medicaid

Si usted es miembro de Community First STAR, STAR Kids o CHIP, puede revisar sus beneficios de farmacia consultando la lista de medicamentos preferidos (PDL) en [TXVendorDrug.com](https://www.txvendordrug.com). La PDL se publica cada enero y julio e incluye medicamentos cubiertos preferidos y requisitos para medicamentos no preferidos. Si aún tiene preguntas, llame a Servicios para Miembros de Community First al 1-800-434-2347 (STAR/CHIP) o al 1-855-607-7827 (STAR Kids).

Miembros comerciales de HMO

Si es miembro de Community First Commercial HMO, puede registrarse para obtener una cuenta en el [portal de miembros de Navitus](#) para revisar sus beneficios. Registrarse es sencillo.

1. Visite [Navitus.com/Members](https://www.Navitus.com/Members).
2. Haga clic en “Iniciar sesión en el portal para miembros” y luego en “Registrarse ahora”.
3. Ingrese la información solicitada tal como está impresa en su tarjeta de identificación de miembro de Community First.

Una vez que se registre, podrá encontrar la siguiente información en el portal para miembros de Navitus:

- Una lista de medicamentos cubiertos (también conocida como formulario) y otra información, incluidos niveles de medicamentos (cómo se dividen los medicamentos recetados en diferentes niveles de costo) y límites de cantidad (la cantidad más alta de un medicamento recetado que puede proporcionarle su farmacia en un período de tiempo).
- Actualizaciones del formulario.
- Formularios de autorización previa y criterios clínicos utilizados para ciertos medicamentos.
- Información sobre cómo solicitar una excepción al formulario (un tipo de determinación de cobertura).
- Una lista de farmacias especializadas y de la red.

Miembros de Medicare Advantage y University Community Care Plan

Los miembros de Community First Medicare Advantage y University Community Care Plan pueden revisar los beneficios de farmacia iniciando sesión en el [portal para miembros](#) de Community First. Haga clic en “Beneficios de farmacia” en el menú “Mis beneficios de salud” en la parte superior de la pantalla.

IMPORTANTE: Mantenga siempre una lista de sus recetas y de cualquier medicamento de venta libre que esté tomando, incluidas vitaminas, suplementos y remedios a base de hierbas. Lleve esta lista a todas las citas y revísela con su proveedor al menos una vez al año. Mantener una lista de medicamentos actualizada es una manera fácil de garantizar su salud y seguridad.

EVALUACIÓN DEL PROGRAMA COMUNITARIO DE MEJORA DE LA CALIDAD

Cada año, en enero, el Plan Community First Health, Inc. y Community First Insurance Plans (Community First) desarrollan un plan de calidad. Al final del año, Community First se toma un tiempo para revisar los resultados del plan. La evaluación ayuda a identificar éxitos y buscar oportunidades de mejora. También ayuda a Community First a desarrollar actividades de calidad para el año siguiente. Esto ayuda a Community First a poder avanzar hacia nuestro objetivo de mejora continua, resolución de problemas y prestación de servicios y atención médica de la más alta calidad de manera segura.

Los aspectos más destacados de la evaluación QIP de este año incluyen:

- En enero del 2022, Community First volvió a ingresar al mercado de seguros médicos ofreciendo planes como organización de proveedores exclusivos (EPO) en el intercambio facilitado por el gobierno federal. Estos planes son ofrecidos por el Plan Community First Insurance (CFIP) a los residentes del condado de Bexar.
- Se implementaron portales mejorados para miembros y proveedores. Mejoramos la estrategia de contenidos que llevó a miembros y proveedores a las plataformas de comunicación digital más relevantes. La distribución de boletines electrónicos mensuales para miembros y proveedores, el tráfico del sitio en Internet y las cuentas del portal aumentaron significativamente.
- La encuesta anual de satisfacción reveló que los miembros están satisfechos con Community First; clasificada en el percentil 75° nacional de Medicaid Niños y Adultos Comerciales.
- Los proveedores encuestados indicaron una satisfacción con Community First por encima del percentil 50° en:
 - Satisfacción general con Community First
 - Calificación de Community First en comparación con todos los demás planes de salud contratados
 - Satisfacción general con el servicio de centro de llamadas del plan de salud
 - Facilidad para comunicarse con el personal del centro de llamadas del plan de salud por teléfono
 - Recomendaría Community First a las consultas de otros médicos

Las oportunidades identificadas y los objetivos clave para el futuro incluyen:

- Coordinación de la atención
- Recibir atención rápidamente

Puede obtener más detalles sobre el desempeño de Community First en las medidas de atención clínica y satisfacción de los miembros consultando el resumen del año de medición 2022 HEDIS y 2023 CAHPS en las siguientes páginas.

ENCUESTA DE SATISFACCIÓN DE MIEMBROS 2023: ¡Ya tenemos los resultados!

La evaluación del consumidor de proveedores y sistemas de atención médica (CAHPS) es una encuesta sobre la experiencia de los miembros. Mide la satisfacción con su atención a través de una calificación de cuatro categorías principales:

1. Plan de salud general
2. Atención médica general brindada
3. Satisfacción general con el médico personal del miembro
4. Satisfacción general con la atención brindada por el especialista del miembro

Estas medidas capturan información que no se puede recopilar a través de reclamos y revisiones de registros médicos.

El objetivo de Community First para la encuesta de 2023 fue alcanzar y mantener el percentil 90°, como se define en la brújula de calidad actual del NCQA, o superior, moviendo gradualmente la tasa al siguiente percentil cada año hasta alcanzar la meta (por ejemplo, del percentil 25° al 33°).

La siguiente tabla proporciona un resumen de las áreas fuertes en la satisfacción de los miembros:

	Medicaid Niños	Comercial Adulto
Calificación del Plan de Salud	percentil 75°	percentil 75°
Calificación de la atención médica	percentil 75°	percentil 75°
Qué tan bien se comunican los médicos	percentil 67°	percentil 90°

Las áreas de oportunidad de mejora incluyen: Obtener atención médica rápidamente y coordinación de la atención

El objetivo de Community First Health Plans es continuar mejorando la prestación de atención y servicios de calidad de manera segura. Agradecemos recomendaciones de nuestros miembros, médicos y otros proveedores.

Si usted recibió la encuesta CAHPS por correo esta primavera, gracias por tomarse el tiempo para completarla. Valoramos su participación. Si usted tiene alguna sugerencia sobre un área de mejora, comuníquese con Servicios para Miembros al 1-800-434-2347.

CONJUNTO DE DATOS E INFORMACIÓN SOBRE LA EFECTIVIDAD DE LA ATENCIÓN MÉDICA (HEDIS®)

Efectividad de las medidas de atención

Las medidas de eficacia de la atención se centran en la calidad de la atención que recibieron los miembros durante el año anterior. Las medidas se compilan utilizando reclamaciones e información de registros médicos.

El siguiente cuadro enumera áreas clave donde Community First obtuvo una puntuación entre el percentil 50° y 90° del comité nacional de garantía de calidad (NCQA) en comparación con todos los planes de salud en los Estados Unidos que presentaron datos de HEDIS en el año de medición 2022. Medidas de calidad para la membresía de Medicaid y CHIP se centró en visitas de control de niños y adolescentes y atención prenatal. Algunas de estas medidas HEDIS también se utilizaron en la administración del programa de incentivos para médicos.

“Estamos dedicados a nuestro objetivo de mejora continua, resolución de problemas y prestación de atención médica de la más alta calidad.”

Medición de Community First para el año 2022 HEDIS eficacia de las fortalezas asistenciales STAR, CHIP, STAR Kids

Medida de calidad de atención	STAR	CHIP	STAR Kids
Atención de seguimiento para niños con medicamentos recetados para el TDAH - Fase de inicio	75°	75°	90°
Visitas de control infantil durante los primeros 30 meses de vida	67°	95°	90°
Visitas de niño sano para niños y adolescentes	50°	90°	67°
Tratamiento para infecciones de las vías respiratorias superiores	75°	90°	75°

Medición de Community First para el año 2022 HEDIS eficacia del cuidado fortalezas comerciales

Medida de calidad de atención	Comercial
Cuidado posparto	50°
Atención prenatal oportuna	67°
Control de la presión arterial	90°



SEGUIMIENTO DESPUÉS DE LA VISITA AL SERVICIO DE URGENCIAS POR ENFERMEDAD MENTAL (FUM - por sus siglas en inglés)

Puede resultar aterrador que usted o su hijo/a experimenten una crisis de salud mental. Si usted o su hijo recibieron ayuda en un departamento de emergencias (ED, por sus siglas en inglés) durante una crisis de salud mental, es posible que no sepa qué hacer. **Es muy importante hacer un seguimiento con su proveedor de atención primaria (PCP), pediatra o especialista en salud conductual para revisar cualquier medicamento recetado o recomendado, conocer recursos adicionales y garantizar la continuidad de la atención.**

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE UNA VISITA DE SEGUIMIENTO?

Las personas que reciben atención de seguimiento después de una visita al departamento de emergencias relacionada con la salud conductual tienen menos visitas repetidas, mejor función física y mental y mayor cumplimiento de su plan de cuidado.

¿CUÁNDO DEBO IR A UNA VISITA DE SEGUIMIENTO?

Cuanto antes sea la visita de seguimiento, mejor. Se recomiendan dos visitas de seguimiento: Una dentro de los 7 días y otra dentro de los 30 días. Sin embargo, es mejor consultar a su proveedor dentro de los primeros 7 días después de la visita al servicio de urgencias y luego seguir las recomendaciones de su proveedor.

¿QUÉ CUENTA COMO VISITA DE SEGUIMIENTO?

Hay muchas maneras de obtener apoyo, tratamiento adicional y atención después de una emergencia de salud mental.

- Atención ambulatoria en el consultorio
- Atención ambulatoria de salud mental en el consultorio
- Atención ambulatoria intensiva
- Hospitalización parcial
- Centro comunitario de salud mental
- Terapia electroconvulsiva
- Telesalud
- Telefónicamente
- Evaluación en línea (visita electrónica o registrarse virtualmente)
- Observación

CONSEJOS

- Si usted tiene un PCP establecido o un proveedor de salud conductual, programe una visita en persona o de telesalud dentro de los 7 días posteriores a su visita al departamento de emergencias para consultar sobre su necesidad de medicamentos o recursos adicionales.
- Comuníquese con Servicios para miembros de Community First Health Plans para obtener ayuda para elegir un proveedor y programar una cita.
- Si usted tiene un administrador o coordinador de servicios de Community First Care, ellos también pueden ayudarlo a programar una cita y ayudarlo en abordar los obstáculos para asistir a su cita, incluido el transporte.
- Al programar su atención de seguimiento, informe al consultorio del proveedor que acudió al departamento de emergencias. Pueden reservar disponibilidad de citas especiales para miembros que hayan estado recientemente en el departamento de emergencias.
- Asegúrese de llevar la documentación del alta hospitalaria a su cita.


DÓNDE OBTENER AYUDA 24/7/365

Si usted o su hijo están pensando en suicidarse o autolesionarse, están teniendo una crisis de salud mental, una crisis de uso de sustancias o cualquier otro tipo de angustia emocional, busque ayuda inmediata.

- **Llame o envíe un mensaje de texto a la línea nacional de suicidio y crisis al 988.**
- **Llame a la línea de emergencia de salud conductual de Community First al 1 877-221-2226.**

Considere guardar estos números en su teléfono.

Visite [988lifeline.org](https://www.988lifeline.org) para obtener más información o para chatear en línea.



Baby Blues o Depresión Posparto

Cómo obtener ayuda

La depresión es común en las nuevas mamás.

Tener un bebé puede ser una experiencia estresante, sin importar cuánto ames a tu hijo o hayas deseado convertirte en madre. Teniendo en cuenta la pérdida de sueño, las nuevas e intensas responsabilidades y el hecho de tener tiempo para ti, no sorprende que muchas nuevas mamás sientan que están en una montaña rusa emocional. De hecho, la depresión leve y los cambios de humor son tan comunes en las nuevas madres que tienen su propio nombre: **Baby blues.**

¿Es la tristeza posparto o la depresión posparto?

La mayoría de las mujeres experimentan al menos algunos síntomas de tristeza posparto, o baby blues, inmediatamente después del parto. El cambio repentino de hormonas después del parto, sumado al estrés, el aislamiento, la falta de sueño y la fatiga pueden provocar sentimientos fuertes, incluso tristeza. Es posible que se sienta más lloroso, desprevenido y emocionalmente frágil de lo habitual. Generalmente, estas sensaciones comienzan en los primeros días después del parto, alcanzan su punto máximo después de una semana y luego comienzan a desaparecer al final de la segunda semana posparto.

La tristeza posparto es perfectamente normal, pero si tus síntomas no desaparecen después de algunas semanas o empeoran, es posible que estés sufriendo depresión posparto. **Es posible que necesites pedir ayuda y eso es perfectamente normal.** Tú no estás sola. Hay ayuda disponible.

Signos y síntomas de la depresión posparto

Al principio, la depresión posparto puede parecerse a la típica tristeza posparto. De hecho, la depresión y la tristeza posparto comparten muchos síntomas, incluidos cambios de humor, llanto excesivo, tristeza, insomnio e irritabilidad. La diferencia es que, con la depresión posparto, los síntomas son más graves e incluso pueden incluir pensamientos suicidas o la incapacidad de cuidar a tu recién nacido. A diferencia de la tristeza posparto, la depresión posparto es un problema grave que no debes ignorar. Aquí hay algunos signos y síntomas de depresión posparto que debe tener en cuenta:

- Evitas a tu pareja o la alejas.
- Te sientes incapaz de conectarte emocionalmente con tu bebé o de sentirte cercano a él/ella.
- Tu ansiedad está fuera de control, lo que te impide comer bien o dormir, incluso cuando tu bebé está dormido.
- Podrías experimentar fuertes sentimientos de culpa o inutilidad o comenzar a preocuparse por pensamientos acerca de la muerte o incluso desear no estar viva.

Si crees que puedes estar teniendo una depresión posparto, o si a tu pareja o a sus familiares les preocupa que la tengas, comunícate con tu obstetra/ginecólogo/a u otro profesional de la salud lo antes posible y programa una cita para verlos. NO ESPERES hasta tu chequeo posparto. Cuanto antes llames, antes podrás obtener ayuda.

Si tienes un problema urgente relacionado con la depresión posparto, llama de inmediato y obtén ayuda gratuita las 24 horas, los 7 días de la semana:

- **Línea nacional de suicidio y crisis 988**
- **Línea directa de salud conductual de Community First Health Plans 1-877-221-2226**

Administración de cuidados

Community First ofrece servicios de administración de atención para ayudar a los miembros que sufren de depresión posparto y otras afecciones crónicas y complejas. Los servicios de administración de la atención incluyen:

- Ayuda para obtener la atención que necesites rápidamente
- Ayudar a coordinar la atención entre médicos y otros proveedores de atención médica
- Ayudar a comprender tu condición y tratamiento

Como recordatorio, los miembros de Community First pueden programar una cita con cualquier proveedor de servicios de salud conductual de la red sin una derivación.

Si deseas obtener más información sobre la administración de la atención o necesitas ayuda para encontrar un proveedor, llama al 210-358-6050.

SERVICIOS GRATUITOS DE COMUNICACIONES E IDIOMAS

Community First Health Plans brinda asistencia y servicios gratuitos a personas con discapacidades, como intérpretes calificados de lenguaje de señas e información escrita en otros formatos (letra grande, audio, formatos electrónicos accesibles), para ayudar y asegurar una comunicación efectiva con nuestra organización. Community First también ofrece servicios de idiomas gratuitos, incluidos intérpretes calificados e información escrita en otros idiomas, a personas cuyo idioma principal no es el inglés.

Community First pone a nuestra comunidad en primer lugar. Queremos asegurarnos de que todos los miembros reciban la misma atención de calidad. Si necesita estos servicios, comuníquese con servicios para miembros de Community First al 1-800-434-2347. Toda ayuda y servicios son gratuitos.

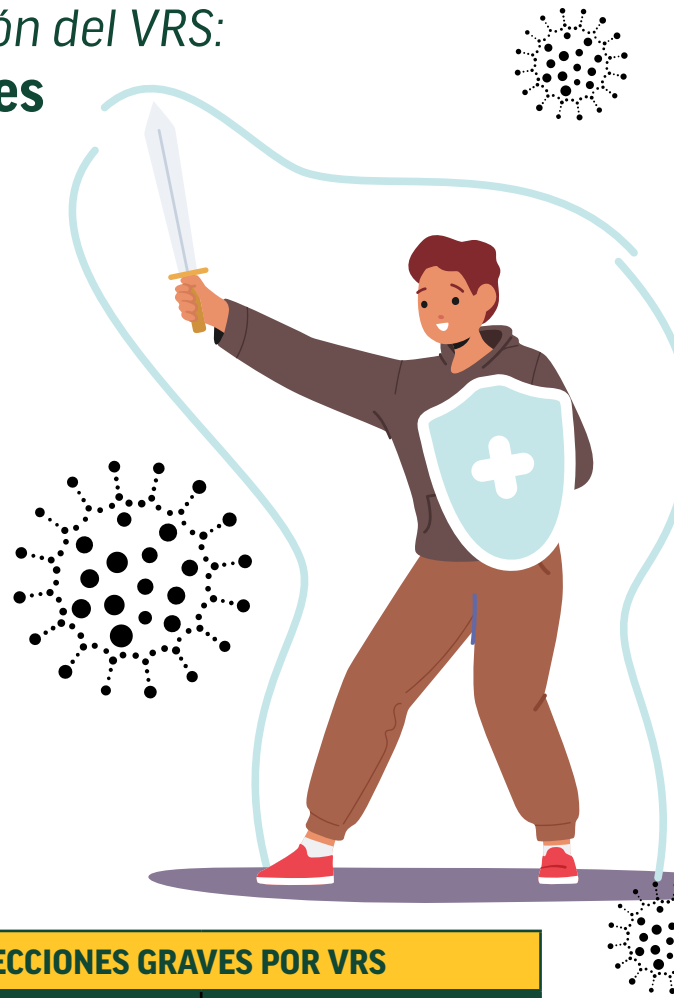


Actualizaciones del 2023 en la prevención del VRS:

Vacunas y anticuerpos monoclonales

El virus respiratorio sincitial (VRS) es un virus altamente contagioso que puede causar infecciones respiratorias en personas de todas las edades. Es la causa más frecuente de enfermedad del tracto respiratorio inferior en lactantes en todo el mundo. En todo Estados Unidos, el VRS es estacional, como la gripe. La temporada alta del VRS suele ser en otoño e invierno. El virus es especialmente común en los niños y la mayoría de los bebés probablemente contraerán el VRS a los dos años.

Si bien el VRS con mayor frecuencia causa síntomas similares a los del resfriado en bebés y niños pequeños, también puede provocar enfermedades graves del tracto respiratorio inferior (LRTD), como neumonía o bronquiolitis (inflamación de los pequeños conductos respiratorios de los pulmones). En bebés y niños, el riesgo de LRTD asociado al VRS es mayor durante el primer año de vida. **De acuerdo a los centros para el control y la prevención de enfermedades (CDC), el VRS es la principal causa de hospitalización infantil en los Estados Unidos.** La administración de alimentos y medicamentos de los Estados Unidos (FDA) aprobó tres nuevos medicamentos en el 2023 para la prevención del VRS.



ACTUALIZACIONES 2023 EN PREVENCIÓN DE INFECCIONES GRAVES POR VRS					
Población	Tipo de prevención	Opciones	¿Cómo funciona?	¿Quién es elegible?	¿Qué tan bien funciona?
Bebés	Anticuerpos monoclonales	Beyfortus	Proporciona anticuerpos al bebé antes de que se enferme para protegerlo contra el VRS grave	Beyfortus: todos los bebés menores de 8 meses y bebés de alto riesgo 8-19 meses	Beyfortus: Reduce el riesgo de hospitalización y visitas sanitarias en un 80%
		Synagis		Synagis: bebés de alto riesgo menores de 24 meses	Synagis: Reduce el riesgo de hospitalización por VRS en bebés prematuros en un 56 % y el riesgo de hospitalización por cualquier enfermedad respiratoria en grupos de alto riesgo en un 22 %
Mujeres embarazadas	Vacuna	Abrysvo	Le enseña al cuerpo a producir anticuerpos que pasan de la madre al bebé para protegerlos durante los primeros seis meses de vida	Mujeres embarazadas en su tercer trimestre	82% de efectividad para prevenir la hospitalización en los primeros 3 meses de vida. 69% de efectividad después de 6 meses
Adultos mayores	Vacuna	Abrysvo	Le enseña al cuerpo a producir anticuerpos para brindar protección contra el VRS grave	Adultos de 60 años y más	82%-86% efectivo contra enfermedades graves
		Arexvy			

Bebés y niños pequeños

El VRS puede ser peligroso para los bebés y los niños pequeños. Cada año en los Estados Unidos, entre 58,000 y 80,000 niños menores de cinco años van al hospital debido a una infección por VRS. Los niños con mayor riesgo de enfermarse gravemente a causa del VRS incluyen:

- Bebés prematuros
- Bebés de hasta 12 meses, especialmente aquellos de 6 meses o menos
- Niños hasta 2 años con enfermedad pulmonar crónica o enfermedad cardíaca congénita (presente desde el nacimiento)
- Niños con sistemas inmunológicos debilitados
- Niños con trastornos neuromusculares, incluidos los que tienen dificultades para tragar o eliminar la mucosidad de la garganta y los senos paranasales

Los bebés y los niños pequeños pueden recibir uno de dos tratamientos contra el VRS para protegerlos del VRS. Son productos de anticuerpos monoclonales llamados: **nirsevimab (Beyfortus)** y **palivizumab (Synagis)**.

Los anticuerpos monoclonales no son vacunas. Proporcionan una capa adicional de defensa que ayuda a combatir las infecciones por VRS y protege a los niños de enfermarse gravemente. La protección que brindan estos anticuerpos disminuye con el tiempo y no tratan las infecciones activas por VRS.

Beyfortus

El 17 de julio de 2023, la FDA autorizó Beyfortus, un anticuerpo monoclonal de acción prolongada para la prevención del VRS en bebés y niños pequeños.

Los CDC recomiendan una dosis de Beyfortus para todos los bebés menores de 8 meses, nacidos durante o entrando en su primera temporada de VRS (normalmente entre otoño e invierno). Para un pequeño grupo de niños de entre 8 y 19 meses con un mayor riesgo de enfermedad grave por VRS, incluidos niños gravemente inmunocomprometidos, el CDC recomienda una dosis de Beyfortus en su segunda temporada de VRS.

[El programa vacunas para niños](#) ofrece dosis de Beyfortus sin costo para niños que de otro modo no serían vacunados debido a su incapacidad de pagar.

ACTUALIZACIONES 2023 EN PREVENCIÓN DE INFECCIONES GRAVES POR VRS

Población	¿Cuándo debería recibirlo yo o mi hijo/a?	¿Con qué frecuencia debería recibirlo yo o mi hijo/a?	¿Dónde puedo conseguirlo yo o mi hijo/a?	¿Es este un beneficio cubierto?
Bebés	Disponible en el consultorio del médico; Dura de 4 a 6 meses	Beyfortus: Una vez por todas los bebés; posiblemente dos veces para los bebés de alto riesgo	Oficina del doctor	Beyfortus: Cubierto por el Programa de Vacunas para Niños para miembros de Medicaid/CHIP.
	A partir del primer mes de la temporada de VRS en su área	Synagis: Mensual; hasta 5 dosis durante la temporada de VRS para bebés de alto riesgo		Beneficio cubierto para todos los demás miembros de Community First.
Mujeres embarazadas	Tercer trimestre (32-36 semanas de embarazo)	Una vez	Farmacia o consultorio médico	Beneficio médico o de farmacia
Adultos mayores	Cuando esté disponible	Una vez	Farmacia o consultorio médico	Beneficio médico o de farmacia

Synagis

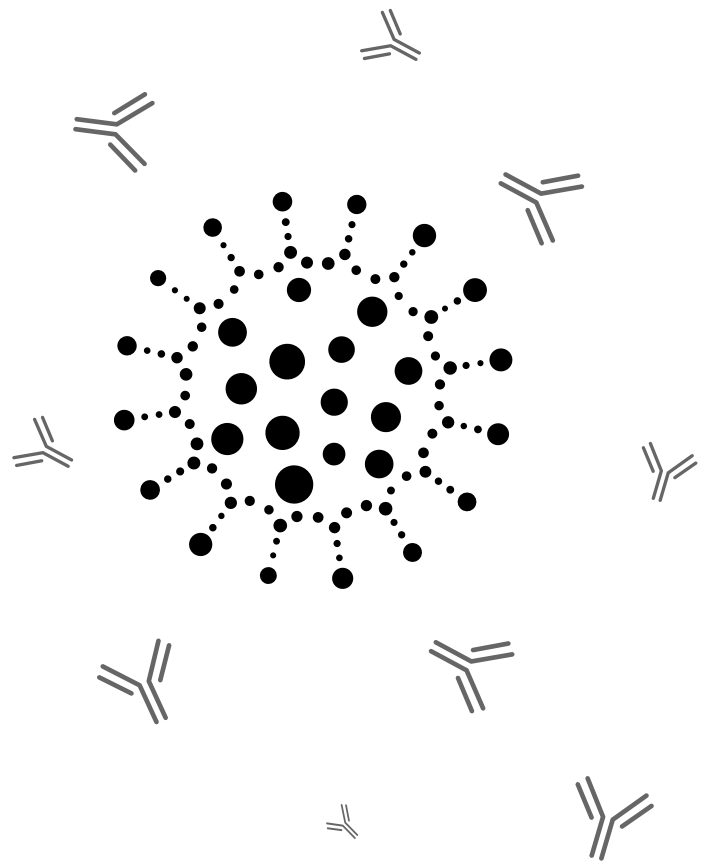
El otro anticuerpo monoclonal, Synagis, es sólo para niños menores de 24 meses que tienen un alto riesgo de sufrir una enfermedad grave por VRS. Si el médico de su hijo recomienda Synagis, le aplicarán una inyección al mes durante la temporada del VRS, normalmente para un total de cinco inyecciones.

Mujeres embarazadas

El 21 de agosto del 2023, la FDA aprobó Abrysvo, la primera vacuna aprobada para mujeres embarazadas para proteger a sus bebés del VRS. Una inyección de Abrysvo puede prevenir la LRTD y las infecciones respiratorias graves por VRS en bebés desde el nacimiento hasta los 6 meses de edad. La FDA aprobó Abrysvo para administrarlo a mujeres embarazadas en el tercer trimestre (entre 32 y 36 semanas de embarazo).

De 3500 personas embarazadas que recibieron Abrysvo, en comparación con aproximadamente 3500 personas embarazadas que recibieron un placebo, Abrysvo redujo el riesgo de infección respiratoria grave en un 81,8 por ciento dentro de los 90 días posteriores al nacimiento y en un 69,4 por ciento dentro de los 180 días posteriores al nacimiento.

Los efectos secundarios más comunes que experimentaron las mujeres embarazadas que recibieron Abrysvo fueron dolor en el lugar de la inyección, dolor de cabeza, dolor muscular y náuseas.



Adultos mayores

Las infecciones por VRS también pueden ser peligrosas para algunos adultos mayores. **Cada año, entre 60.000 y 160.000 personas mayores en Estados Unidos van al hospital con una infección respiratoria grave, y entre 6.000 y 10.000 mueren a causa de una infección por VRS.** Los adultos con mayor riesgo de infección grave por VRS incluyen:

- Adultos mayores
- Adultos con enfermedades cardíacas o pulmonares crónicas
- Adultos con sistemas inmunológicos debilitados
- Adultos con otras condiciones médicas subyacentes relacionadas
- Adultos que viven en hogares de ancianos o centros de atención a largo plazo

En 2023, la FDA aprobó dos nuevas vacunas contra el VSR para adultos de 60 años en adelante, **Abrysvo** y **Arexvy**, para la prevención de infecciones respiratorias graves. Estas vacunas tienen una eficacia del 82 al 86 por ciento contra enfermedades graves. Los efectos secundarios más comunes incluyen dolor en el lugar de la inyección, fatiga, dolor muscular y dolores de cabeza. El comité asesor sobre prácticas de inmunización recomienda la vacuna VRS para adultos de 60 años en adelante, si su médico se la recomienda.

Fuentes

FDA Approves First Respiratory Syncytial Virus (RSV) Vaccine. US Food & Drug Administration (FDA) approved product information. Available at: <https://www.fda.gov/news-events/press-announcements/fda-approves-first-respiratory-syncytial-virus-rsv-vaccine> (Accessed on May 04, 2023).

US Food and Drug Administration. <https://www.fda.gov/media/168890/download> (Accessed on June 28, 2023).

Papi A, Ison MG, Langley JM, et al. Respiratory Syncytial Virus Prefusion F Protein Vaccine in Older Adults. *N Engl J Med* 2023; 388:595.

US Food and Drug Administration. <https://www.fda.gov/media/168890/download> (Accessed on June 28, 2023).

Schmoele-Thoma B, Zareba AM, Jiang Q, et al. Vaccine Efficacy in Adults in a Respiratory Syncytial Virus Challenge Study. *N Engl J Med* 2022; 386:2377.

Walsh EE, Pérez Marc G, Zareba AM, et al. Efficacy and Safety of a Bivalent RSV Prefusion F Vaccine in Older Adults. *N Engl J Med* 2023; 388:1465.

Melgar M, Britton A, Roper LE, et al. Use of Respiratory Syncytial Virus Vaccines in Older Adults: Recommendations of the Advisory Committee on Immunization Practices - United States, 2023. *MMWR Morb Mortal Wkly Rep* 2023; 72:793.

Griffin MP, Yuan Y, Takas T, et al. Single-Dose Nirsevimab for Prevention of RSV in Preterm Infants. *N Engl J Med* 2020; 383:415.

Hammit LL, Dagan R, Yuan Y, et al. Nirsevimab for Prevention of RSV in Healthy Late-Preterm and Term Infants. *N Engl J Med* 2022; 386:837.

Muller WJ, Madhi SA, Seoane Nuñez B, et al. Nirsevimab for Prevention of RSV in Term and Late-Preterm Infants. *N Engl J Med* 2023; 388:1533.

Mazur NI, Terstappen J, Baral R, et al. Respiratory syncytial virus prevention within reach: the vaccine and monoclonal antibody landscape. *Lancet Infect Dis* 2023; 23:e2.

Karron RA, Atwell JE, McFarland EJ, et al. Live-attenuated Vaccines Prevent Respiratory Syncytial Virus-associated Illness in Young Children. *Am J Respir Crit Care Med* 2021; 203:594.

CDC Recommends a Powerful New Tool to Protect Infants from the Leading Cause of Hospitalization Accessed at <https://www.cdc.gov/media/releases/2023/p-0803-new-tool-prevent-infant-hospitalization-.html>. Accessed on August 23, 2023.

Centers for Disease Control and Prevention. RSV in Infants and Young Children. Accessed at <https://www.cdc.gov/rsv/high-risk/infants-young-children.html>. Accessed on August 23, 2023.

Centers for Disease Control and Prevention. RSV in Older Adults and Adults with Chronic Medical Conditions. Accessed at <https://www.cdc.gov/rsv/high-risk/older-adults.html>. Accessed on August 23, 2023.

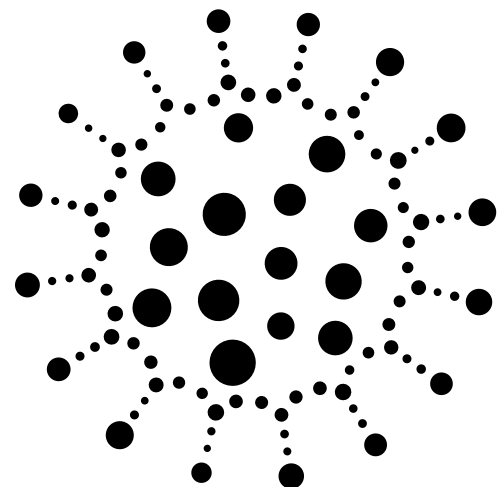
American Academy of Pediatrics Committee on Infectious Diseases; American Academy of Pediatrics Bronchiolitis Guidelines Committee. Updated guidance for palivizumab prophylaxis among infants and young children at increased risk of hospitalization for respiratory syncytial virus infection. *Pediatrics*.

2014 Aug;134(2):415-20. Erratum in: *Pediatrics*. 2014 Dec;134(6):1221.

FDA Approves First Vaccine for Pregnant Individuals to Prevent RSV in Infants. Accessed at <https://www.fda.gov/news-events/press-announcements/fda-approves-first-vaccine-pregnant-individuals-prevent-rsv-infants>. Accessed on August 23, 2023.

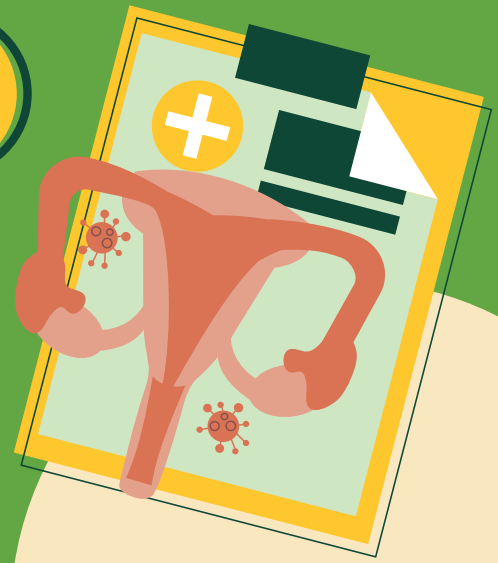
Garegnani L, Styrnisdóttir L, Roson Rodriguez P, Escobar Liquitay CM, Esteban I, Franco JVA.

Palivizumab for preventing severe respiratory syncytial virus (RSV) infection in children. *Cochrane Database Syst Rev*. 2021;11(11):CD013757. doi:10.1002/14651858.CD013757.pub2





DETECCIÓN DE CÁNCER CERVICOUTERINO: HÁGASE LA PRUEBA ADECUADA EN EL MOMENTO ADECUADO



¿QUÉ ES EL CÁNCER CERVICOUTERINO?

El cáncer cervicouterino es una enfermedad en la que crecen células anormales en el cuello uterino. El cuello uterino se encuentra en la parte inferior del útero; se abre hacia la vagina.

¿QUÉ CAUSA EL CÁNCER CERVICOUTERINO?

El **virus del papiloma humano (VPH)** es la principal causa de cáncer cervicouterino. El VPH puede transmitirse de una persona a otra durante las relaciones sexuales. La mayoría de las personas contraen el VPH, pero generalmente desaparece por sí solo. Si no desaparece, puede causar cáncer. Cualquier persona con cuello uterino puede contraer cáncer de cuello uterino, pero usted puede tener más probabilidades de padecerlo si:

- Se vuelve sexualmente activa a una edad temprana
- Tiene muchas parejas sexuales
- Fuma
- Tiene un sistema inmunológico debilitado
- Tiene sobrepeso o es obesa
- Tiene antecedentes familiares de cáncer cervicouterino

¿QUÉ PUEDO HACER PARA PROTEGERME A MÍ O A MI HIJA?

- **Vacúnese.** Tanto las niñas como los niños de 11 a 12 años deben vacunarse contra el VPH. Pueden recibir su primera vacuna contra el VPH a partir de los 9 años. Hable con el médico de su hija para obtener más información sobre el VPH y cuántas dosis de vacuna debe recibir. La vacuna contra el VPH está disponible para los miembros de Community First sin costo alguno.

- **Hágase una prueba de Papanicolaou.** Se recomiendan las pruebas de Papanicolaou cada tres años para mujeres de 21 a 29 años y están cubiertas por su plan de salud Community First. Mujeres de 30 años y más pueden considerar la prueba de Papanicolaou cada cinco años si el procedimiento se combina con la prueba del VPH.
- **Hágase una prueba de VPH.** Se recomiendan las pruebas del VPH cada cinco años para mujeres de 30 a 65 años. A veces, se realizará una prueba del VPH al mismo tiempo que una prueba de Papanicolaou; esto se denomina prueba conjunta.

¿POR QUÉ ES TAN IMPORTANTE LA DETECCIÓN?

Las pruebas de detección pueden encontrar células anormales que pueden tratarse antes de que se conviertan en cáncer. La prueba de Papanicolaou busca precánceres: cambios celulares en el cuello uterino que podrían convertirse en cáncer de cuello uterino si no se tratan adecuadamente. La prueba del VPH busca el virus (virus del papiloma humano) que puede causar estos cambios celulares.

¿CUÁNDO DEBO HACERME/LE A MI HIJA LA PRIMERA PRUEBA DE PAP?

Comienza a los 21 años. Si la prueba es normal, repítala cada tres años. A los 30 años, si los resultados de las pruebas son normales, hágase una prueba de Papanicolaou cada tres años y una prueba de Papanicolaou y de VPH cada cinco años. Ya no necesita hacerse un examen de detección si tiene más de 65 años o si le extirparon el cuello uterino durante una cirugía.

Si necesita ayuda para programar una cita, llame al 210-358-6055 o envíe un correo electrónico a healthyhelp@cfhp.com.

¡NUEVO!

AYUDA A DOMICILIO PARA MEDICAID

Solicitudes/Renovaciones

En Community First, trabajamos arduamente para conectar a los miembros de nuestra comunidad con la cobertura médica a través de programas como Medicaid (STAR y STAR Kids) y CHIP. Creemos que todos los adultos, familias y niños merecen acceso a atención médica de alta calidad.

También entendemos que solicitar Medicaid o CHIP o renovar su cobertura puede ser difícil, confuso y llevar mucho tiempo. Estamos aquí para ayudar. Ahora podemos conectarlo con ayuda personalizada en el hogar con su solicitud o formulario de renovación de Medicaid/CHIP.

Para hacer una cita:

1. Complete nuestro formulario de cita en línea. Vaya a CommunityFirstHealthPlans.com/Community-Office y seleccione "Visita a domicilio" en "Tipo de cita".
2. Programe su cita a domicilio. Un representante de extensión se comunicará para encontrar el mejor momento para usted.
3. Obtenga ayuda personalizada. Reciba orientación sobre cómo navegar por el proceso de solicitud o renovación de Medicaid/CHIP.
4. Envíe su solicitud/renovación. Obtenga respuestas a sus preguntas y siéntase seguro de que su solicitud/renovación se ha enviado correctamente y con toda la información requerida.

Otras formas en que podemos ayudar:

Podemos brindar asistencia:

- Por teléfono o por correo electrónico
- En persona en nuestra oficina comunitaria de avenida Guadalupe y The MAC
- En línea en CommunityFirstMedicaid.com

VACUNAS PARA

Preadolescentes y adolescentes

Lo que los padres y tutores deben saber



Las vacunas a menudo se asocian con la infancia, pero ¿sabía que en realidad se recomiendan a lo largo de la vida, incluso en la edad adulta?

La protección proporcionada por las vacunas infantiles desaparece, por lo que los preadolescentes y los adolescentes necesitan vacunas adicionales que amplíen esa protección, previniendo enfermedades graves, a veces mortales, como la meningitis y los cánceres de VPH (virus del papiloma humano).

Las cuatro vacunas recomendadas que se detallan en la página siguiente brindan la protección necesaria y están cubiertas sin costo para los Miembros de Community First Health Plans.

Seguridad de las vacunas

El sistema de seguridad de vacunas de Estados Unidos garantiza que todas las vacunas sean lo más seguras posible. Actualmente, Estados Unidos tiene el suministro de vacunas más seguro de su historia. Millones de niños reciben vacunas de forma segura cada año.

Efectos secundarios de la vacuna

Los efectos secundarios más comunes suelen ser muy leves, como dolor o hinchazón en el lugar de la inyección. Rara vez los efectos secundarios son severos. Es muy importante que le informe al médico o enfermero si su hijo tiene alergias graves, incluidas alergias a la levadura, látex o al huevo, antes de recibir cualquier vacuna.

Community First Health Plans ofrece actualmente una **tarjeta de regalo de \$10** a los Miembros preadolescentes y adolescentes que reciban las vacunas recomendadas del Tdap (difteria, el tétanos y la tos ferina), meningocócica, y la primera vacuna contra el VPH, y una **tarjeta de regalo adicional de \$15** al recibir la segunda vacuna contra el VPH. Para obtener información, envíe un correo electrónico a healthyhelp@cfhp.com.

Vacuna antimeningocócica (MenACWY)

Proporciona protección contra:

- Bacterias que causan la enfermedad meningocócica.
- Infecciones del revestimiento del cerebro y la médula espinal, así como de las infecciones del torrente sanguíneo.
- Protegen a su hijo de las discapacidades a largo plazo que suelen acompañar a la supervivencia de la enfermedad meningocócica.

¿Cuántas dosis se necesitan?

- Se recomiendan dos dosis de la vacuna antimeningocócica para preadolescentes y adolescentes.
- Todos los preadolescentes deben recibir la primera dosis entre los 11 y los 12 años (antes de cumplir 13 años) y la segunda dosis a los 16 años.

¿Qué más necesito saber?

Los adolescentes también pueden recibir una inyección de Meningitis B, preferiblemente entre los 16 y los 18 años. Se necesitan múltiples dosis para una mejor protección. Si está interesado, hable con el médico de su hijo.

Vacuna contra el virus del papiloma humano (VPH)

Proporciona protección contra:

- Infecciones que pueden provocar seis tipos de cáncer.
- Células anormales que pueden provocar cáncer (precánceres) y los efectos duraderos de las pruebas y el tratamiento para estos precánceres.

¿Cuántas dosis se necesitan?

- La CDC recomienda dos dosis de la inyección de VPH para adolescentes de 11 a 12 años. Si la segunda dosis se administra menos de cinco meses después de la primera dosis, se necesita una tercera dosis.
- Si la primera dosis se administra después del cumpleaños número 15, se deben administrar tres dosis de la inyección de VPH durante un período de seis meses.

¿Qué más necesito saber?

El VPH se considera la infección de transmisión sexual más común en los Estados Unidos y la causa de casi todos los cánceres del cuello uterino en las mujeres. Casi 4 de cada 10 casos de cánceres causados por el VPH ocurren entre los hombres. La vacunación contra el VPH puede prevenir más del 90% de los cánceres de VPH.

Vacuna contra el tétanos, la difteria y la tos ferina (Tdap)

Proporciona protección contra:

- Tétanos, difteria y tos ferina.
- Una dolorosa rigidez muscular por el tétanos.
- El desarrollo de una capa espesa en la parte posterior de la nariz o la garganta debido a la difteria que puede dificultar la respiración o la posibilidad de ingerir.
- Ataques de tos violentos debido a la tos ferina.

¿Cuántas dosis se necesitan?

Se recomienda una dosis de la vacuna de refuerzo de Tdap.

¿Qué más necesito saber?

Hay 2 vacunas que ayudan a proteger a los niños contra el tétanos, la difteria y la tos ferina: DTaP y Tdap. Estas vacunas no ofrecen protección de por vida. Las personas necesitan inyecciones de refuerzo para mantenerse protegidas.

Influenza (Gripe)

Proporciona protección contra:

- Gravedad de la enfermedad y hospitalización del niño.
- Alto riesgo de desarrollar complicaciones graves de la gripe.

¿Cuántas dosis se necesitan?

Se recomienda una dosis de la vacuna contra la gripe cada año en el otoño, antes de finales de octubre.

¿Qué más necesito saber?

Incluso si su hijo preadolescente o adolescente está sano, aún puede enfermarse gravemente de la gripe y contagiar a otras personas. La temporada de influenza puede comenzar en septiembre y extenderse hasta mayo. Se necesitan aproximadamente dos semanas después de recibir la vacuna para crear protección contra la gripe.

Fuentes

<https://www.cdc.gov/vaccines/parents/FAQs.html>

<https://www.cdc.gov/vaccines/parents/index.html>

<https://www.cdc.gov/vaccines/parents/diseases/index.html>

Non-Discrimination Notice

Community First Health Plans complies with applicable federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, sex, gender identity, or sexual orientation. Community First Health Plans does not exclude people or treat them differently because of race, color, national origin, age, disability, sex, gender identity, or sexual orientation.

Community First Health Plans provides free auxiliary aids and services to people with disabilities to communicate effectively with our organization, such as:

- Qualified sign language interpreters
- Written information in other formats (large print, audio, accessible electronic formats, and other written formats)

Community First Health Plans also provides free language services to people whose primary language is not English, such as:

- Qualified interpreters
- Information written in other languages

If you need these auxiliary services, please contact Community First Member Services at 1-800-434-2347. TTY (for hearing impaired) at 210-358-6080 or toll free 1-800-390-1175.

If you wish to file a complaint regarding claims, eligibility, or authorization, please contact Community First Member Services at 1-800-434-2347.

If you feel that Community First Health Plans failed to provide free language services or discriminated in another way on the basis of race, color, national origin, age, disability, sex, gender identity, or sexual orientation, you can contact the Chief Compliance & Quality Officer by phone, fax, or email at:

Susan Lomba
Chief Compliance & Quality Officer
Phone: 210-510-2463, TTY number: 1-800-390-1175
Fax: 210-358-6014
Email: slomba@cfhp.com

You may also file a civil rights complaint with the U.S. Department of Health and Human Services, Office for Civil Rights, electronically through the Office for Civil Rights Complaint Portal, available at: <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>.

You may also file a complaint by mail or phone at:

U.S. Department of Health and Human Services
200 Independence Avenue, SW Room 509F, HHH Building
Washington, D.C. 20201
Phone: 1-800-368-1019, TDD number: 1-800-537-7697

Complaint forms are available at:
<http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>

Aviso de no discriminación

Community First Health Plans cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad, sexo, identidad de género, u orientación sexual. Community First Health Plans no excluye o trata de manera diferente a las personas debido a raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad, sexo, identidad de género, u orientación sexual.

Community First Health Plans proporciona asistencia y servicios gratuitos a personas con discapacidades para comunicarse efectivamente con nuestra organización, como:

- Intérpretes calificados de lenguaje de señas
- Información escrita en otros formatos (letra grande, audio, formatos electrónicos accesibles, otros formatos)

Community First Health Plans también ofrece servicios gratuitos lingüísticos a personas cuyo idioma principal no es el inglés, como:

- Intérpretes calificados
- Información escrita en otros idiomas

Si necesita recibir estos servicios auxiliares, comuníquese al Departamento de Servicios para Miembros de Community First al 1-800-434-2347. TTY (para personas con problemas auditivos) al 210-358-6080 o al número gratuito 1-800-390-1175.

Si desea presentar una queja sobre reclamos, elegibilidad, o autorización, comuníquese al Departamento de Servicios para Miembros de Community First al 1-800-434-2347.

Si cree que Community First Health Plans no proporcionó servicios lingüísticos gratuitos o fue discriminado de otra manera por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad, sexo, identidad de género, u orientación sexual, puede comunicarse con la directora del calidad y cumplimiento por teléfono, fax, o correo electrónico al:

Susan Lomba
Directora de calidad y cumplimiento
Teléfono: 210-510-2463, línea de TTY gratuita: 1-800-390-1175
Fax: 210-358-6014
Correo electrónico: slomba@cfhp.com

También puede presentar un queja de derechos civiles ante el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos de manera electrónica a través del portal de quejas de derechos civiles, disponible en: <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>.

También puede presentar una queja por correo o por teléfono al:

U.S. Department of Health and Human Services
200 Independence Avenue, SW Room 509F, HHH Building
Washington, D.C. 20201

Teléfono: 1-800-368-1019, línea de TDD gratuita: 1-800-537-7697

Los formularios de queja están disponibles en:
<http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>.

COMMUNITY FIRST HEALTH PLANS

ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-800-434-2347 (TTY: 1-800-390-1175).

CHÚ Ý: Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số 1-800-434-2347 (TTY: 1-800-390-1175).

注意: 如果您使用繁體中文, 您可以免費獲得語言援助服務. 請致電 1-800-434-2347 (TTY: 1-800-434-2347)

주의: 한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. 1-800-434-2347 (TTY: 1-800-390-1175)번으로 전화해 주십시오.

لا نإف تامدخ اس م لا ادع وغل ل لاة يوت ت ف ك ل . ن اجم لابل ل ص تا ر ب م ق 1-800-434-2347 م قر
تا ه مص ل ل او: 1-800-390-1175 : ةظوح ل م اذ ا تن ك شدحت ت ر كذا، ةغل ل

پا ر ا و د و ب ے ل، ی ہ و ت پا و ک نا بزی ک دم ی ک تامدخ تف م ی م با ی ت س د ی ہ ل ا ک
را د ر گا : 1-800-434-2347 (TTY: 1-800-390-1175)

PAUNAWA: Kung nagsasalita ka ng Tagalog, maaari kang gumamit ng mga serbisyo ng tulong sa wika nang walang bayad. Tumawag sa 1-800-434-2347 (TTY: 1-800-390-1175).

ATTENTION: Si vous parlez français, des services d'aide linguistique vous sont proposés gratuitement. Appelez le 1-800-434-2347 (ATS: 1-800-390-1175).

ध्यान द: यद आप हदी बोलते ह तो आपके लिए मुफ्त म भाषा सहायता सेवाएं उपलब्ध ह। 1-800-434-2347 (TTY: 1-800-390-1175) पर कॉल कर।

امش ی ارب ناگی ار تروصب ی نابز تالی هست، دینی ک یم وگتفگ ی سراف نابز هب رگا: هجوت
اب . دش اب یم مه ارف 1-800-434-2347 (TTY: 1-800-390-1175) دیری گب سامت

ACHTUNG: Wenn Sie Deutsch sprechen, stehen Ihnen kostenlos sprachliche Hilfsdienstleistungen zur Verfügung. Rufnummer: 1-800-434-2347 (TTY: 1-800-390-1175).

ध्यान दें: यद आप हदी बोलते हैं तो आपके लिए मुफ्त में भाषा सहायता सेवाएं उपलब्ध हैं। 1-800-434-2347 (TTY: 1-800-390-1175) पर कॉल करें।

ВНИМАНИЕ: Если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода. Звоните 1-800-434-2347 (телетайп: 1-800-390-1175).

注意事項: 日本語を話される場合、無料の言語支援をご利用いただけます。1-800-434-2347 (TTY: 1-800-390-1175)まで、お電話にてご連絡ください。

ໂປດຊາບ: ຖ້າວ່າ ທ່ານເວົ້າພາສາ ລາວ, ການບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາ, ໂດຍບໍ່ຄ່າ, ຄວນມີພ້ອມໃຫ້ທ່ານ. ໂທ 1-800-434-2347 (TTY: 1-800-390-1175).

28 AÑOS

3 MILLONES

de vidas impactadas

COMMUNITY FIRST
HEALTH PLANS

SOMOS
DE AQUÍ
Y SOMOS EL PLAN PARA TÍ



FACEBOOK @COMMUNITYFIRSTHEALTHPLANS • TWITTER @CFHEALTHPLANS • INSTAGRAM @CFHEALTHPLANS