

SALUD COMUNITARIA

Boletín informativo de Miembros | Primavera/Verano 2021

Vacunas para preadolescentes y adolescentes
Información para padres y cuidadores

Diabetes pediátrica en aumento:
Prevención de factores de riesgo

Creando conexiones más
allá de la atención médica

VACUNA COVID-19: LO QUE SABEMOS HASTA AHORA

Es natural tener preguntas sobre la vacuna COVID-19. Como proveedor de su plan de salud, estamos comprometidos a traerle a usted, nuestro valioso Miembro, la información más precisa y actualizada disponible sobre la vacuna de fuentes confiables. Encuentre respuestas a estas preguntas más frecuentes sobre la vacuna y más en la página 11.

¿Es segura la vacuna?

¿Necesitaré una vacuna de refuerzo?

Estoy embarazada. ¿Puedo recibir la vacuna?

¿Cuánto dura la protección?

¿Cuándo puede mi hijo recibir la vacuna?

¿Cómo puedo hacer una cita para la vacuna?

¿Me protege de variantes del virus COVID-19?

COMMUNITY FIRST
HEALTH PLANS

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 (800) 434-2347

¡Siga Community First Health Plans en las redes sociales para enterarse de las últimas noticias!

 @CommunityFirstHealthPlans

 @CFHealthPlans

 @CFHealthPlans

RECONOZCA Y DENUNCIE EL ABUSO INFANTIL

A medida que el año escolar llega a su fin y los niños comienzan a pasar de sus clases virtuales o en persona a las vacaciones de verano, es importante que sigamos centrando nuestro enfoque en su seguridad. La escuela es un lugar seguro para muchos, y la mirada atenta y el corazón compasivo de los educadores y consejeros están capacitados para reconocer los diferentes tipos de abuso.

Durante los meses de verano, se necesita un enfoque más centrado en la comunidad para mantener seguros a nuestros niños, como aprender a reconocer los diferentes tipos de abuso infantil y cómo denunciar ese abuso, si se sospecha.

- > **El abuso físico** es una lesión física que resulta en daño (o amenaza de daño) a un niño.
- > **La negligencia** es no satisfacer las necesidades básicas de un niño (comida, refugio, atención médica).
- > **El abuso sexual** incluye comportamientos tanto de tocar como de no tocar (exposición indecente y explotación).
- > **El abuso emocional** es una lesión mental o emocional que da como resultado un impedimento en el crecimiento, desarrollo o funcionamiento psicológico de un niño

Familiarícese con los tipos de abuso y supervise cualquier inquietud o cambio de comportamiento de su hijo. Si sospecha de alguno de estos tipos de abuso contra un niño, la ley requiere que lo denuncie ([Sección 261.101 (a) del Código de Familia de Texas]). No informar sobre la sospecha de abuso y negligencia infantil es un delito (Código de Familia de Texas, Sección 261.109).

Cómo denunciar el abuso infantil:

- > Llame a la línea directa de abuso de Texas al 1-800-252-5400 si la situación es urgente y debe investigarse dentro de las 24 horas.
- > Visite www.TXAbuseHotline.org para informar situaciones que no necesiten ser investigadas de inmediato. Puede llevar más de 48 horas procesar los informes en línea debido al gran volumen.
- > Llame al 9-1-1 en caso de una emergencia.

Si su hijo ha sido víctima de abuso o está batallando con su salud mental, Community First Health Plans tiene una red de proveedores de salud conductual que pueden brindar servicios de asesoramiento para ayudar a su hijo. **Estos servicios para pacientes ambulatorios no requieren autorización previa** de su Proveedor de Cuidado Primario e incluyen una evaluación inicial y / o asesoramiento individual, familiar o en grupo.

Community First también ofrece a los Miembros información y recursos a través de nuestros programas de bienestar de salud sin costo, incluyendo nuestro programa de salud conductual, Healthy Mind. Para obtener más información sobre Healthy Mind, visite CommunityFirstHealthPlans.com/Health-and-Wellness-Programs.

Siempre hay ayuda disponible. Comuníquese con nosotros si necesita ayuda para conectar a su hijo con un proveedor de salud conductual y / u otros recursos que puedan ayudar.

Fuentes:

[Texas DFPS: Recognize the Signs of Child Abuse](#)

[Texas DFPS: Report Abuse, Neglect, or Exploitation](#)

[Texas DFPS: When and How to Report Child Abuse](#)



ADMINISTRACIÓN DE CUIDADO: FACILITANDO LA ATENCIÓN COMPLEJA

Los problemas de salud no siempre son fáciles de manejar. Entre la coordinación de cuidado entre especialistas, entendiendo resultados de las pruebas y la evaluación de los próximos pasos, las cosas pueden complicarse rápidamente. Community First Health Plans se preocupa por la salud de nuestros miembros. Ya sea que esté lidiando con una afección crónica, una enfermedad grave o una lesión catastrófica, nuestro departamento de administración de cuidado está aquí para ayudarle.

Administración de cuidado

A los miembros que eligen inscribirse sin costo en nuestro Programa de Administración de Cuidado de Community First se les asigna primero un administrador de cuidado. El administrador de cuidado brinda asistencia al miembro por teléfono. Él/ella coordina el cuidado del miembro con la ayuda de todo un equipo de administración de cuidados formado por especialistas que trabajan arduamente para ayudar a los miembros con necesidades especiales.

Equipo de administración de cuidado

Nuestro equipo de administración de cuidado trabaja en estrecha colaboración con el miembro, su familia, su Proveedor de Cuidado Primario (PCP) y otros proveedores de atención médica para ayudar al miembro a comprender mejor su estado de salud y cómo cuidarse a sí mismo. El equipo también proporciona al miembro recursos que pueden ayudarlo a obtener la mejor atención posible mediante la utilización de los proveedores adecuados, en el entorno y el momento adecuado.

Nuestro objetivo es ayudar a los miembros y sus familias a planificar e implementar formas que permitan el mayor grado de salud, seguridad, independencia y calidad de vida.

Servicios de administración de cuidado

- > Facilitar conferencias telefónicas entre el paciente, el médico y el administrador de cuidado según sea necesario para aclarar planes de tratamiento, regímenes de medicamentos u otros problemas urgentes.
- > Seguimiento de la adherencia a la medicación.
- > Evaluar las actividades de la vida diaria del paciente y el apoyo intelectual, de conducta y social.

- > Evaluar el riesgo de caídas del paciente y brindar educación para la prevención de caídas.
- > Conectar a los pacientes y sus familias con profesionales que puedan ayudar a abordar los problemas médicos, legales, de vivienda, de seguros y financieros que enfrentan los adultos mayores.
- > Ayudar a los cuidadores a acceder al apoyo y al cuidado de relevo.
- > Organizar el acceso al transporte.
- > Ayudar a los pacientes a obtener equipos médicos duraderos y de salud en el hogar.
- > Remitir pacientes a programas de entrega de comidas y servicios de preparación de directivas anticipadas.

Estos son algunos ejemplos de necesidades especiales que la administración de cuidado puede ayudar con:

- > **Embarazo de alto riesgo:** Apoyo y educación para ayudarla a tener un parto a término completo y minimizar los riesgos para usted y su bebé.
- > **Atención neonatal:** Monitoreo de bebés prematuros ingresados en la unidad de cuidados intensivos neonatales y hasta un año de apoyo para los padres después de haber sido dado de alta el bebé del hospital.
- > **Trasplante de órganos:** Coordinación de servicios entre el Miembro y sus Proveedores antes y después de un trasplante de órganos..
- > **Oncología:** Coordinación de servicios entre el Miembro y sus Proveedores desde el diagnóstico, a través del tratamiento y en la recuperación.
- > **Intervención en la sala de emergencias:** Para los Miembros que visitan la sala de emergencias con frecuencia, revise los motivos de su atención de emergencia y opciones de cuidado médico a su alrededor, como atención de urgencia o un PCP.
- > **Enfermedad grave:** Coordinación de todos los cuidados y servicios entre el Miembro y sus Proveedores.
- > **Salud conductual o abuso de sustancias:** Asistencia para encontrar un Proveedor de salud conductual o servicios de consumo de sustancias, y la coordinación de todo el cuidado y servicios necesarios entre el Miembro y sus Proveedores.

Si desea obtener más información sobre nuestros servicios de administración de cuidados sin costo, llame a Community First Population Health Management al 210-358-6050 o envíenos un correo electrónico a caremanagementhelp@cfhp.com.

VACUNAS PARA PREADOLESCENTES Y ADOLESCENTES:

Lo que los padres / tutores deben saber

Las vacunas a menudo se asocian con la infancia, pero ¿sabías 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.

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 las vacunas

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 informe al médico o enfermero de su hijo si su hijo tiene alergias graves, incluidas alergias a la levadura, el látex o los huevos, antes de recibir cualquier vacuna.



Para ayudar a alentar a los Miembros a programar las vacunas recomendadas por su preadolescente o adolescente, Community First Health Plans ofrece actualmente hasta **\$25 en tarjetas de regalo** a los Miembros que reciben sus vacunas meningocócicas, VPH y Tdap. Reciba la vacuna Tdap, Meningococcal y la primera vacuna contra el VPH y le enviaremos automáticamente **una tarjeta de regalo de \$10**. Reciba la segunda vacuna contra el VPH y recibirá otra tarjeta de regalo de **\$15**. ¡Es así de simple!

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 MenB, 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 de estos precánceres.

¿Cuántas dosis se necesitan?

- La CDC recomiendan 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 15 cumpleaños, 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 de cuello uterino en las mujeres. Casi 4 de cada 10 casos de cáncer 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.
- Dolorosa rigidez muscular por el tétanos.
- 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 de ingerir.
- Ataques de tos violentos por tos ferina.

¿Cuántas dosis se necesitan?

- Se recomienda una dosis de la vacuna de refuerzo 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:

- Enfermedad grave y hospitalización entre los niños.
- 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 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/downloads/pl-dis-preteens-parents.pdf>
<https://www.cdc.gov/vaccines/parents/by-age/years-11-12.html>
<https://www.cdc.gov/vaccines/parents/diseases/mening.html>
<https://www.cdc.gov/vaccines/parents/diseases/hpv.html>

<https://www.cdc.gov/vaccines/parents/diseases/tetanus.html>
<https://www.cdc.gov/vaccines/parents/diseases/diphtheria.html>
<https://www.cdc.gov/vaccines/parents/diseases/pertussis.html>
<https://www.cdc.gov/vaccines/parents/diseases/flu.html>

RECURSOS COMUNITARIOS

Conexiones más allá del cuidado médico

Community First Health Plans se preocupa por su salud y bienestar en general. Esto incluye su bienestar y el de su familia fuera de los muros de un entorno de cuidado médico tradicional. Entendemos que su salud física es solo una pieza del rompecabezas. Todos debemos nutrir y cuidar todas las piezas para vivir una vida plena, feliz y significativa.

Es importante que podamos conectar a nuestros miembros con el apoyo necesario. Siempre estamos disponibles para ayudar a orientar a nuestros miembros en la dirección correcta para que puedan acceder rápida y fácilmente a los recursos comunitarios que más necesitan

¿Qué es un recurso comunitario?

Un recurso comunitario es cualquier cosa que ayude a satisfacer ciertas necesidades y mejore la calidad de vida de quienes viven en una área determinada. Algunos recursos de la comunidad pueden incluir servicios públicos, como bibliotecas y oficinas de correos; lugares de reunión, como centros comunitarios e iglesias; y negocios que sirven a la comunidad al proporcionar trabajos y acceso fácil a las necesidades básicas. Las personas que trabajan para mejorar la vida comunitaria ya sea ayudando a otros, limpiando la comunidad u organizando actividades comunitarias informales también son recursos comunitarios.

¿Dónde puedo encontrar recursos comunitarios cerca de mí?

Acceso a recursos de la comunidad:

1. Visite la [Lista de Recursos Comunitarios](#) de CommunityFirst para obtener enlaces a recursos comunitarios relacionados con la salud para nuestros miembros.
2. Visite Bexar County Health Collaborative en [GrowHealthyTogether.com](#) para conectarse con los recursos locales a través de un proceso de evaluación en línea que puede identificar rápidamente a los socios comunitarios adecuados para usted.
3. Visite Recursos comunitarios de desarrollo económico y comunitario para obtener una lista de los programas locales que pueden ayudar a prevenir la desconexión de los servicios públicos y ayudar a los hogares a ser autosuficientes.
4. Conéctese con nosotros por las redes sociales. Usamos nuestras plataformas de redes sociales para compartir información sobre los recursos comunitarios disponibles para nuestros miembros, especialmente en los tiempos difíciles recientes, incluida la pandemia de COVID-19 y la tormenta catastrófica de este invierno.

Siganos en

 @CommunityFirstHealthPlans

 @CFHealthPlans

 @CFHealthPlans

Además de garantizar una atención de alta calidad de nuestros proveedores, Community First está siempre disponible para ayudar a usted y a su familia a tener acceso a recursos comunitarios en su área. Si desea obtener más información sobre los recursos comunitarios locales disponibles para usted, llame a Population Health Management (Administración de salud de la población) al (210) 358-6055.

DERECHOS Y RESPONSABILIDADES DE LOS MIEMBROS

¿Sabía que, como Miembro de Community First Health Plans, tiene ciertos derechos y responsabilidades?

Puede encontrar información sobre los derechos y responsabilidades de los Miembros en su Manual para Miembros. Simplemente visite [CommunityFirstHealthPlans.com/Members](#) y seleccione su plan de salud.

También puede llamar a Servicios para Miembros de Community First al (210) 227-2347 o al número gratuito 1-800-434-2347 para solicitar una copia impresa gratuita del Manual para Miembros.

EMPODERAR A LOS MIEMBROS A TRAVÉS DE LA EDUCACIÓN PARA LA SALUD

¿Sabía que Community First Health Plans ofrece programas de educación de salud sin costo para Miembros? Estos programas, conocidos como Programas de salud y bienestar de Community First, pueden ayudar a brindar la información, el apoyo y los recursos que necesita para llevar una vida plena y saludable.

Nuestros programas de educación para la salud incluyen:

- > **El asma importa: Programa de manejo del asma**
- > **Diabetes en control: Programa del control de la diabetes**
- > **Programa de maternidad Expectativas Saludables**
- > **Mente saludable: Programa de salud conductual**
- > **Corazón sano: Programa de manejo de la presión arterial**
- > **Vida saludable: Programa de estilo de vida saludable**



¿ESTA ESPERANDO BEBÉ?

Las Miembros embarazadas pueden completar nuestro formulario de evaluación de salud durante el embarazo y unirse a nuestro programa de maternidad de Expectativas Saludables visitando CommunityFirstHealthPlans.com/Pregnancy-Health-Assessment.

Vida saludable es nuestro programa sobre la salud más reciente y está dirigido a miembros que desean alcanzar y mantener un estilo de vida saludable. El éxito duradero no se logra mediante cambios a corto plazo. Se logra a través de cambio de estilo de vida que incluye una alimentación saludable, ejercicio, reducir el estrés y cuidar su salud mental.

Vida saludable proporciona a los Miembros la siguiente información y recursos:

- > Información sobre control de peso, hábitos alimenticios saludables y formas de mantenerse activo.
- > Proporciona herramientas de toma de decisiones para usar en su hogar y discutir con su proveedor.
- > Asistencia de un administrador de salud de Community First para Miembros con problemas graves de problemas de salud.
- > Lista de recursos comunitarios que ofrecen programas de nutrición, ejercicio y salud mental.
- > Educación de salud general mensual.
- > Educación sanitaria trimestral sobre el asma.

Vida saludable está diseñado para ayudarle a comprender cómo incorporar hábitos saludables en su vida diaria que pueden durar toda la vida, reduciendo así las hospitalizaciones o visitas a la sala de emergencias y mejorando su calidad de vida.

Puede obtener más información sobre vida saludable y todos nuestros programas de bienestar y salud en CommunityFirstHealthPlans.com/Health-and-Wellness-Programs.

Si desea participar en vida saludable o en cualquiera de nuestros programas gratuitos de salud, tome nuestra nueva evaluación de salud en línea en CommunityFirstHealthPlans.com/HealthAssessment. Un educador de salud se pondrá en contacto con usted después de completar el formulario. También puede llamar al (210) 358-6349 o enviar un correo electrónico a healthyhelp@cfhp.com para más información.



DIABETES TIPO 2 EN NIÑOS

Factores de riesgo y prevención

La diabetes tipo 2, que alguna vez se consideró una enfermedad de adultos, se diagnostica cada vez más en niños. La diabetes tipo 2 afecta la forma en que el cuerpo de un niño procesa el azúcar (glucosa). Sin tratamiento, el azúcar puede acumularse en la sangre, lo que puede tener graves consecuencias a largo plazo.

Hay formas de controlar la diabetes tipo 2 en los niños, pero lo más importante que podemos hacer para proteger a nuestros niños es centrarnos en la prevención.

El peso importa

Una de las razones por las que la diabetes tipo 2 está aumentando en los niños pequeños se debe a la epidemia de obesidad. Según un informe publicado por el Centro de Prevención y Control de Enfermedades (CDC), alrededor de 13.7 millones de niños y adolescentes en los Estados Unidos son obesos. La obesidad infantil también es más común entre los niños hispanos y afroamericanos.

Los niños que tienen sobrepeso, especialmente si tienen exceso de grasa abdominal, tienen más probabilidades de tener resistencia a la insulina. La resistencia a la insulina es un factor de riesgo importante para la diabetes tipo 2.

¿Qué es la insulina? La insulina es una hormona producida por el páncreas que actúa como una llave para permitir que el azúcar en la sangre ingrese a las células para usarla como energía. Debido a ciertos rasgos hereditarios heredados de los miembros de la familia o del estilo de vida (comer demasiado y moverse muy poco), las células pueden dejar de responder normalmente a la insulina. Esto hace que el páncreas produzca más insulina para que las células respondan y absorban el azúcar en sangre.

Si se produce suficiente insulina, los niveles de azúcar en sangre permanecerán normales. Este patrón puede continuar durante varios años, pero finalmente el páncreas ya no podrá seguir el ritmo. El azúcar en sangre comienza a subir, primero después de las comidas y luego todo el tiempo. Cuando esto sucede, el escenario ya está listo para la diabetes tipo 2.

La resistencia a la insulina generalmente no presenta ningún síntoma, aunque algunos niños pueden desarrollar parches de piel espesa, oscura y aterciopelada llamados acantosis nigricans, como la parte de atrás del cuello o las axilas. También pueden tener otras condiciones relacionadas con la resistencia a la insulina, que incluyen:

- > Hipertensión (presión alta)
- > Colesterol alto
- > Síndrome de ovarios poliquísticos

Otros factores de riesgo

Además de la obesidad los siguientes factores aumentan el riesgo de que un niño tenga diabetes tipo 2:

1. Tener un familiar con diabetes tipo 2.
2. Nacer de una madre con diabetes gestacional (diabetes durante el embarazo).
3. Ser afroamericano, hispano / latino, nativo americano / nativo de Alaska, asiático americano o isleño del pacífico.
4. Tener una o más condiciones relacionadas con la resistencia a la insulina.

Los padres pueden desempeñar un papel importante para ayudar a sus hijos a prevenir la diabetes tipo 2. Requiere trabajo, pero es posible. Los cambios saludables se convierten en hábitos más fácilmente cuando todos los hacemos juntos. A continuación, se ofrecen algunos consejos para ayudar a establecer una “nueva normalidad” como familia:



La dieta importa

Implemente estos consejos de alimentación saludable para fomentar un cambio de imagen a la hora de comer con su familia.

- > Beba más agua y menos bebidas azucaradas.
- > Coma más frutas y verduras.
- > Haga que sus comidas favoritas sean más saludables.
- > Haga que sus hijos participen en la preparación de comidas más saludables.
- > Coma despacio. Se necesitan al menos 20 minutos para comenzar a sentirse lleno.
- > Coma solo en la mesa del comedor, no frente a la televisión o la computadora.
- > Compren comida juntos.
- > Compre con el estómago lleno para no tener la tentación de comprar alimentos poco saludables.
- > Enseñe a sus hijos a leer las etiquetas de los alimentos para comprender qué alimentos son más saludables.
- > Coman juntos en familia tan a menudo como puedan.
- > No insista en que los niños limpien sus platos.
- > No ponga platos para servir sobre la mesa.
- > Sirva porciones pequeñas; deje que los niños pidan más.
- > Recompense a los niños con elogios en lugar de comida.



Cuando su hijo tenga hambre entre las comidas, anímelo a comer bocadillos inteligentes proporcionándole bocadillos saludables que incluyan frutas y verduras como:

- > Manzanas
- > Bananas
- > Moras azules
- > Uva
- > Zanahorias, brócoli o pimientos morrones con garbanzos

La actividad importa

La actividad física reduce el riesgo de diabetes tipo 2 porque ayuda al cuerpo a usar la insulina de manera más eficiente, disminuyendo la resistencia a la insulina. La actividad física también mejora la salud de otras formas, desde controlar la presión arterial hasta mejorar la salud mental. Aquí hay algunos consejos para ayudar a que toda la familia se mantenga activa:

- > Trate de que su hijo realice 60 minutos de actividad física al día, en varias sesiones de 10 o 15 minutos o todas a la vez.
- > Comience despacio y aumente.
- > Manténgalo positivo enfocándose en el progreso.
- > Asistan juntos a clases de acondicionamiento físico para padres e hijos.
- > Haga que la actividad física sea divertida probando cosas nuevas.
- > Pregunte a los niños qué actividades les gustan más.
- > Anime a los niños a unirse a un equipo deportivo.
- > Tenga un “kit de acondicionamiento” disponible para que lo usen sus hijos (por ejemplo, una cuerda para saltar, pesas de mano, bandas de resistencia, etc.)

- > Limite el tiempo frente a la pantalla a dos horas al día.
- > Planifique salidas activas al aire libre, como senderismo o ciclismo.
- > Caminen juntos.
- > Muévase más dentro y fuera de la casa (por ejemplo, pasar la aspiradora, recoger hojas, jardinería, etc.)
- > Convierta las tareas del hogar en juegos, como hacer carreras, para ver qué tan rápido puede limpiar la habitación.

La edad importa

Los niños con diabetes tipo 2 generalmente se diagnostican en la adolescencia. Una razón es que las hormonas durante la pubertad dificultan que el cuerpo use la insulina, especialmente en las niñas, que son más propensas que los niños a desarrollar diabetes tipo 2. Ésta es otra razón por la que es importante ayudar a sus hijos a hacerse cargo de su salud mientras aún son pequeños.

El tiempo frente a la pantalla importa

Un estudio reciente mostró que cuando la cantidad de televisión que veían los niños era limitada, perdían peso y NO porque eran más activos cuando no veían televisión. En realidad, la diferencia estaba en la cantidad de bocadillos. Los niños comían más mientras veían televisión que cuando participaban en otras actividades, incluso sedentarias (no físicamente activas).

Los niños pequeños y los adolescentes aún están creciendo, por lo que, si tienen sobrepeso, el objetivo es reducir el aumento de peso y, al mismo tiempo, permitir un crecimiento y desarrollo normales. No ponga a su hijo en una dieta para bajar de peso sin antes hablar con su médico.

Si su hijo tiene sobrepeso y tiene dos de los factores de riesgo mencionados anteriormente, hable con el médico para que le hagan la prueba de azúcar en sangre. Las pruebas suelen comenzar a los 10 años o cuando comienza la pubertad, lo que sea primero, y se repite cada tres años.

Fuentes:

<https://www.cdc.gov/diabetes/basics/insulin-resistance.html>

<https://www.cdc.gov/diabetes/prevent-type-2/type-2-kids.html>

DATOS Y ESTADÍSTICAS DE LA VACUNA COVID-19

SEGURIDAD

Puede parecer que las vacunas COVID-19 se desarrollaron muy rápidamente, pero la investigación sobre cómo responder a una pandemia ha estado ocurriendo mucho antes del COVID-19. Los científicos tenían ventaja cuando se trataba de desarrollar la vacuna. Los efectos secundarios comunes después de la vacunación incluyen síntomas similares a los de la gripe, fatiga y dolor en el lugar de la inyección.

COSTO DE DISTRIBUCIÓN

La vacuna está disponible sin costo y se recomienda para todas las personas mayores de 12 años en Texas. Esto incluye mujeres embarazadas y aquellas con ciertas condiciones médicas subyacentes. Las vacunas están ampliamente disponibles y algunos lugares incluso aceptan visitas sin cita previa.

¿Necesita ayuda para encontrar un centro de vacunas cerca de usted? Visite [CFHP.com/covid-19-vaccine-your-questions-answered](https://www.cfhp.com/covid-19-vaccine-your-questions-answered).

EFICACIA

Una vez que está completamente vacunado, el riesgo de infección de una persona se reduce hasta en un 90 por ciento. Los datos actuales sugieren que la vacuna ofrece protección contra la mayoría de las nuevas variantes que se están propagando. Los científicos aún no saben si se necesitará el refuerzo de COVID-19 ni cuándo, pero se están realizando estudios.

Pfizer y Moderna

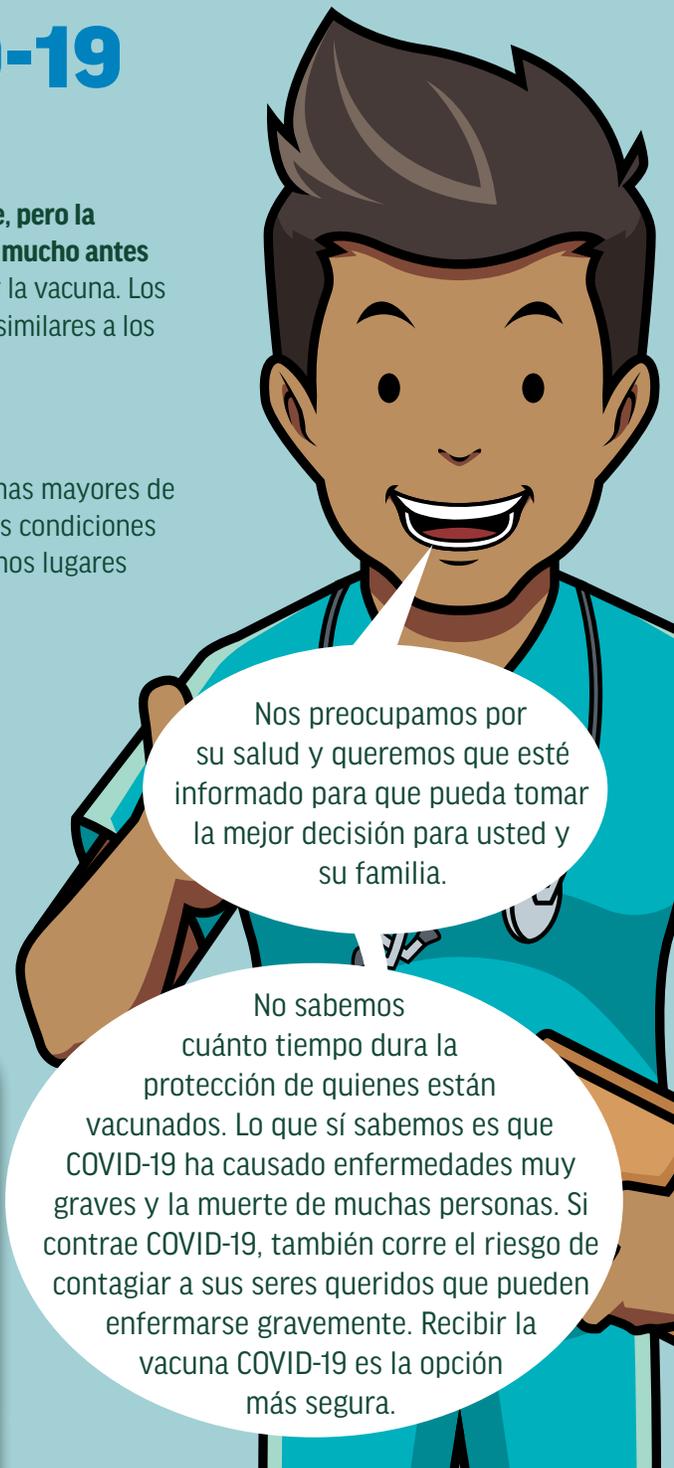
Las vacunas Pfizer (mayores de 12 años) y Moderna (mayores de 18 años) requieren dos dosis y utilizan la tecnología Messenger RNA (mRNA) para engañar a nuestras células para que desarrollen una respuesta inmune al COVID-19.

- NO PUEDE contraer COVID-19 de una vacuna de mRNA.
- La inyección de mRNA en su cuerpo no afectará al ADN de sus células.

Johnson & Johnson

La vacuna Johnson & Johnson (mayores de 18 años) es una vacuna de vector viral de dosis única. Utiliza un virus del resfriado inofensivo para transmitir un gen que instruye a nuestras células a producir una proteína de pico que se encuentra en el coronavirus. Esto desencadena la producción de anticuerpos y una respuesta inmune.

- NO PUEDE contraer COVID-19 de una vacuna de vector viral.
- El virus utilizado en la vacuna no representa ninguna amenaza de causar enfermedad en los seres humanos.



Nos preocupamos por su salud y queremos que esté informado para que pueda tomar la mejor decisión para usted y su familia.

No sabemos cuánto tiempo dura la protección de quienes están vacunados. Lo que sí sabemos es que COVID-19 ha causado enfermedades muy graves y la muerte de muchas personas. Si contrae COVID-19, también corre el riesgo de contagiar a sus seres queridos que pueden enfermarse gravemente. Recibir la vacuna COVID-19 es la opción más segura.

¿QUÉ SIGUE?

Después de una pausa temporal y una revisión de seguridad, la CDC y la FDA han recomendado reanudar el uso de la vacuna Johnson & Johnson.

Actualmente, niños desde seis meses de edad participan en los ensayos de la vacuna COVID-19

COVID-19 Y COORDINACIÓN DE SERVICIOS

Si a usted o a su hijo se le ha asignado un Coordinador de Servicios personal como parte de su plan de salud, ahora es más importante que nunca que permanezca en contacto con él o ella. La pandemia de COVID-19 ha creado nuevos obstáculos que nuestros Miembros deben superar, pero nuestros Coordinadores de Servicios están trabajando arduamente para evaluar e identificar a fondo todas las necesidades actuales, identificar brechas en la atención y poner en marcha los servicios que usted o su hijo necesitan.

El 21 de enero de 2021, el estado de Texas renovó la emergencia de salud pública COVID-19 por 90 días adicionales o hasta que la emergencia de salud pública finalice o se extienda. Hasta ese momento, su Coordinador de Servicios asignado se comunicará con usted por teléfono para sus evaluaciones telefónicas y en persona.

El Instrumento de Evaluación y Detección de Niños STAR (SAI) también se llevará a cabo por teléfono para todos los Miembros, con la excepción de aquellos cubiertos por el Programa de Niños Médicamente Dependientes (MDCP). Los SAIs para los miembros del MDCP se completarán virtualmente a través de una aplicación telefónica llamada Doximity.

¿Cómo puedo comunicarme con mi Coordinador de Servicios?

Puede comunicarse con su Coordinador de Servicios personal al número que le proporcionó durante las visitas anteriores o llamando al Departamento de Coordinación de Servicios de Community First Health Plans al 1-855-607-7827. Si no tiene un Coordinador de Servicios asignado, llame al número anterior y lo ayudaremos de inmediato.

¿Puede mi Coordinador de Servicios ayudarme a mí o a mi hijo a vacunarnos?

Sí. Su Coordinador de Servicios puede ayudarlo a programar una cita con su Proveedor de cuidado Primario (PCP) o el proveedor apropiado para recibir sus vacunas. También puede programar la visita de Texas Health Steps de su hijo con el médico de su hijo junto con todas las vacunas necesarias.

Es muy importante que continúen recibiendo las vacunas adecuadas para su edad, incluso durante la pandemia de COVID-19. Los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC) alientan a todas las personas a que continúen recibiendo sus vacunas para proteger a la comunidad de enfermedades y brotes que se pueden prevenir con vacunas.

A partir del 12 de mayo de 2021, todas las personas mayores de 12 años ahora son elegibles para recibir una vacuna COVID-19 en Texas. Para obtener más información sobre la vacuna COVID-19, actualizaciones de elegibilidad y una lista de proveedores de vacunas cerca de usted, visite CommunityFirstHealthPlans.com/COVID19-Vaccine-Your-Questions-Answered.

Este verano, Community First organizará clínicas de control de bienestar y vacunas para el regreso a clases para niños sin costo alguno. Los miembros pueden ganar tarjetas de regalo y mochilas llenas de útiles escolares al recibir estos servicios. Visite nuestra página de Eventos en CommunityFirstHealthPlans.com/Events para conocer las fechas y ubicaciones.

MANUAL PARA MIEMBROS

Community First Health Plans proporciona a todos los miembros una copia del Manual para Miembros, que contiene información detallada sobre cómo funciona su plan de salud. Los Manuales para Miembros se le envían por correo poco después de la inscripción como parte de su paquete para Miembros nuevos.

También puede ver el Manual para Miembros específico de su plan en línea. Visite CommunityFirstHealthPlans.com/Members y seleccione su plan de salud. Para solicitar una copia impresa gratuita, llame a Servicios para Miembros al (210) 227-2347 o al número gratuito 1-800-434-2347.

TRANSICIÓN DE CUIDADO: CÓMO PODEMOS AYUDAR

A medida que su hijo se acerca a la edad adulta, es posible que necesite hacer la transición bajo el cuidado de un nuevo Proveedor de Cuidado Primario para adultos (PCP, por sus hijos). Muchos pediatras solo ven pacientes hasta los 18 años.

Si se acerca el cumpleaños número 18 de su hijo y aún no ha elegido un nuevo PCP adulto, Community First Health Plans puede ayudarlo.

- Para obtener ayuda para elegir un nuevo PCP, llame al Departamento de Servicios para Miembros al (210) 227-2347.
- Solicite un nuevo PCP a través de nuestro portal seguro para Miembros en CommunityFirstHealthPlans.com/Members.

También puede revisar los PCP cubiertos por su plan accediendo al Directorio de Proveedores de su plan en CommunityFirstHealthPlans.com/Members. Simplemente haga clic en su plan de salud.

¿Necesita ayuda para programar una cita?

Community First también puede ayudarlo a programar una cita que no sea de emergencia con su médico.

- Llame al Departamento de Servicios para Miembros al (210) 227-2347. Un Representante de Servicios para Miembros puede establecer una llamada de tres líneas con usted y su médico para ayudar a programar una cita.
- Solicite asistencia a través de nuestro portal seguro para Miembros en CFHP.com/Members.



INMUNIZACIÓN

Datos breves

Las vacunas son una parte importante para mantenerse saludable. Según el Centro de Control de Enfermedades (CDC), todos necesitamos vacunas a lo largo de nuestra vida para ayudar a protegernos contra enfermedades graves. A continuación, presentamos algunos datos que debe conocer sobre las vacunas.

1. Se recomiendan diferentes vacunas para niños, adolescentes y adultos. Las vacunas adecuadas en el momento adecuado pueden ayudarle a usted y a toda su familia a mantenerse saludables.
2. La CDC y otros expertos en salud actualizan las recomendaciones de vacunas cada año, a medida que se encuentran disponibles nuevas investigaciones. También puede encontrar enlaces al calendario de vacunas actuales recomendado por la CDC en nuestro sitio web en [Vacunas recomendadas 2021 para bebés y niños](#).
3. Si a su hijo se le pasó una vacuna o está atrasado en el calendario de vacunación, no es necesario que comience de nuevo. Llame al PCP de su hijo para programar una cita. Juntos, pueden desarrollar un plan para ayudar a su hijo a ponerse al día con sus vacunas. También puede hablar con su médico o el de su hijo si tiene alguna pregunta sobre las vacunas.

Si no está seguro de qué vacunas se recomiendan para usted o su hijo, es importante que hable con su Proveedor de Cuidado Primario (PCP).

¿Necesita ayuda para programar una cita o con el transporte para su cita? Comuníquese con un Educador de Salud de Community First Health Plans enviando un correo electrónico a healthyhelp@cfhp.com o llame al (210) 227-2347.

Fuentes:

<https://www.cdc.gov/vaccines/vac-gen/vaxwithme.html>

Los Miembros de STAR y STAR Kids, puede recibir transporte médico que no sea de emergencia a su próxima cita de atención médica.

LLAME
1-800-444-0307
para hacer una
reservación.





CREANDO UNA COMUNIDAD SALUDABLE

Cuando los grupos y organizaciones locales trabajan juntos para prevenir enfermedades y hacer que las opciones de vida saludable sean accesibles para todos los residentes, el resultado final es una comunidad saludable. Tiene que empezar poco a poco para lograr grandes resultados. Promover una vida saludable a nivel comunitario trae los mayores beneficios para la salud para el mayor número de personas.

¿Cómo puede ayudar a mejorar la salud de su comunidad? ? Lo más importante que puede hacer para mejorar la salud de su comunidad es cuidar su propia salud y la salud de su familia.

Tome medidas responsables para asegurarse de que usted y su familia estén lo más saludables posible.

- Visite a su Proveedor de Cuidado Primario (PCP) para chequeos regulares y vacunas
- Haga ejercicio regularmente

- Mantenga una dieta sana y equilibrada
- Practique una buena higiene, lo que incluye lavarse las manos con regularidad

Nadie puede prepararnos para lo inesperado, pero si empieza por su salud, su cuerpo podrá manejar mejor el estrés y las demandas físicas que puede enfrentar al recuperarse de una emergencia o desastre.

¿Cómo puede el uso de la tecnología mejorar la salud de su comunidad? La salud de una comunidad también depende de lo fácil o difícil que sea acceder a la atención médica en el lugar donde vive. Mediante el uso de la tecnología, usted, su Proveedor y Community First Health Plans pueden comunicarse de manera más rápida y eficaz.

La pandemia de COVID-19 nos ha obligado a todos a cambiar y adaptar nuestros estilos de comunicación incluyendo a los Proveedores de atención médica.

Ahora puede comunicarse con su médico por correo electrónico, mensaje de texto o incluso mensajes de video (a veces llamado telesalud).

Además, muchos grupos de seguros médicos, incluidos Community First Health Plans, brindan a los Miembros un espacio seguro en línea donde pueden revisar rápida y fácilmente su registro médico, comunicarse con una enfermera sobre inquietudes de atención médica, revisar reclamos, solicitar una nueva tarjeta de identificación de Miembro, y más. **Esto se llama Portal para Miembros en línea.** Registrarse en el Portal de Miembros es sencillo.

1. Visite CommunityFirstHealthPlans.com y haga clic en el “Portal para Miembros.”
2. Haga clic en “Registrar cuenta.”
3. Ingrese su identificación de Miembro (que se encuentra en su Tarjeta de Identificación de Miembro de Community First) y su fecha de nacimiento.
4. Siga las indicaciones para completar su registro.

Una vez que haya registrado su cuenta, le recomendamos que complete la encuesta de salud que se encuentra en el Portal para Miembros. Al completar esta encuesta de salud, podremos identificar mejor sus necesidades de atención médica. Sus respuestas también pueden calificarlo para participar en uno de nuestros programas de salud y bienestar sin costo. Estos programas brindarán educación y recursos que pueden ayudarlo a manejar su condición de atención médica. ¡También puede ser elegible para recibir un obsequio como agradecimiento por participar!

Una vez inscrito, puede optar por no participar en un programa en cualquier momento comunicándose con un Educador de Salud por teléfono al (210) 385-6055 o por correo electrónico en healthyhelp@cfhp.com. Para aprender más sobre nuestros programas de Salud, visite CommunityFirstHealthPlans.com/Health-and-Wellness-Programs.

¿Cómo pueden las redes sociales ayudar a mejorar la salud de su comunidad? Cuando se usan de manera responsable, las redes sociales pueden ser una herramienta maravillosa para difundir información útil que puede ayudar a mejorar la salud de una comunidad. También es una excelente manera de proporcionar rápidamente la información necesaria en tiempos de crisis.

Community First Health Plans brinda a nuestros Miembros y a la comunidad contenido útil y atractivo que incluye videos, folletos, enlaces a artículos y blogs, anuncios de eventos locales de promoción de la salud, noticias de última hora sobre temas importantes como la accesibilidad a la vacuna COVID-19 y más sobre todas nuestras plataformas de redes sociales.

Síguenos en:

 @CommunityFirstHealthPlans

 @CFHealthPlans

 @CFHealthPlans

Como su plan de cuidado médico, Community First comprende que, para construir una comunidad saludable, usted, nuestro Miembro, debe estar en el centro de todas las decisiones de atención médica. Siempre estamos trabajando para encontrar formas de brindar un mejor acceso a la atención que necesita, cuando la necesita.

Fuentes

Los cinco pilares de la gestión de la salud de la población. Nandini Rangaswamy, vicepresidente ejecutivo y director de estrategia, presidente del consejo de ZeOmega. Copyright 2015 ZeOmega, Inc.

<https://blogs.cdc.gov/publichealthmatters/2015/09/a-healthy-community-is-a-prepared-community/>



¿Sabía que Community First puede ayudar a los Miembros cubiertos por ciertos planes a acceder a Pasos Sanos de Texas, atención médica para niños desde el nacimiento hasta los 20 años? Pasos Sanos de Texas le brinda a su hijo chequeos médicos sin costo desde el nacimiento y chequeos dentales sin costo a partir de los seis meses de edad. Los chequeos pueden ayudar a encontrar problemas de salud antes de que empeoren y sean más difíciles de tratar. Si desea obtener más información sobre Pasos Sanos de Texas, comuníquese con nuestro Departamento de Promoción de Salud y Bienestar al (210) 358-6349 o envíe un correo electrónico a healthyhelp@cfhp.com.



ADMINISTRACIÓN DE UTILIZACIÓN

El proceso detrás de la decisión

Community First utiliza la evidencia médica actual y los criterios clínicos para tomar decisiones sobre las solicitudes de servicio que nos envía su(s) médico(s) médico(s). Los criterios se aplican de manera justa y consistente para servir a su mejor interés. Community First aprueba o niega servicios basados en si el servicio es médicamente necesario y un beneficio cubierto. Si desea revisar los criterios utilizados para tomar esta decisión, está disponible bajo petición.

Revisión de servicio. Se realizará una revisión del servicio para la autorización antes de que reciba atención. Nuestro experimentado personal clínico revisa todas las solicitudes. Nuestro personal médico revisa las solicitudes de servicio que no cumplen con los criterios y pautas estándar para determinar la cobertura del plan y la necesidad médica.

Si recibe atención que no fue autorizada por adelantado (para servicios de emergencia), se realizará una revisión del servicio antes de que se procese el reclamo. Tenga en cuenta que una revisión del servicio que se produce después de que se reciben los servicios no garantizar el pago del reclamo.

Por lo general, su médico solicitará autorización previa de Community First Health Plans antes de recibir atención. Usted tiene la responsabilidad de asegurarse de que está siguiendo las reglas de Community First para recibir atención.

Atención fuera de la red. Las solicitudes fuera de la red incluirán evaluar si el servicio necesario y cubierto se puede proporcionar dentro de una manera oportuna con un Proveedor de la red. La atención fuera de la red que no está aprobada de antemano por Community First no está cubierta.

Atención hospitalaria. También revisamos la atención recibida mientras nuestros Miembros están en el hospital. Trabajamos con el personal del hospital para ayudar a garantizar que nuestros Miembros tengan una transición sin problemas a su hogar o al siguiente entorno de atención.

Apelaciones. Usted, su representante o un médico que actúa en su nombre puede apelar una decisión que deniegue una solicitud de servicios. Esto se puede hacer a través del proceso de apelación de Community First.

La información sobre los criterios de Administración de Utilización (UM) utilizados para tomar una decisión se puede obtener a petición poniéndose en contacto con la Administración de Salud de la Población. Para solicitar esta información, llame al (210) 358-6050 y oprima "3" para las autorizaciones, de lunes a viernes de 8 a.m. a 5 p.m.

Nuestro personal de UM también está disponible para ayudarlo con cualquier pregunta que pueda tener con respecto al procesamiento de una solicitud de servicios. Las llamadas o comunicaciones recibidas fuera del horario de atención se atenderán el siguiente día hábil. Si nuestro personal intenta comunicarse con usted, le proporcionarán su nombre completo y título en Community First Health Plans al ponerse en contacto con usted con respecto a cualquier problema relacionado con los servicios.

SUS BENEFICIOS DE MEDICAMENTOS RECETADOS

Como Miembro de Community First Health Plans, usted recibe ciertos beneficios de medicamentos recetados. Estos beneficios son administrados por Navitus Health Solutions, nuestro administrador de Beneficios de Farmacia (PBM). Los beneficios recetados que recibe dependen de su plan de atención médica.

¿Cómo puedo revisar mis beneficios de medicamentos recetados? Puede revisar sus beneficios registrándose para obtener una cuenta en el Portal de Miembros de Navitus Health Solutions. Es fácil registrarse. Simplemente complete los pasos a continuación:

1. Visite Members.Navitus.com
2. Haga clic en “Haga clic aquí para nuevos registros”
3. Ingrese la información solicitada utilizando su tarjeta de identificación de beneficios de farmacia.

Una vez que se haya registrado, puede encontrar la siguiente información en el Portal para Miembros de Navitus:

- > Una lista de medicamentos cubiertos (también llamados formularios) y otra información, incluidos los niveles de medicamentos y los límites de cantidad.
- > Actualizaciones del formulario.
- > Formularios de autorización previa y criterios clínicos utilizados para ciertos medicamentos.
- > Información sobre cómo solicitar una excepción de formulario.
- > Una lista de farmacias especializadas en la red

¿Qué es la lista de medicamentos preferidos? El Programa de Medicamentos para Proveedores de Texas publica una [Lista de Medicamentos Preferidos \(PDL\) por Medicaid](#) cada enero y julio. Esta lista contiene los medicamentos cubiertos preferidos y los requisitos para el uso de medicamentos no preferidos.

¿Cómo puedo administrar mejor mis medicamentos? Manténgase preparado. Siempre mantenga una lista de su receta y cualquier medicamento de venta libre que esté tomando incluyendo vitaminas, suplementos y remedios herbarios. Revise su lista con su Proveedor al menos una vez al año y llévala con usted a todas las citas del Proveedor. Crear su lista de medicamentos y mantenerla actualizada es una manera fácil de garantizar su salud y seguridad.

Tengo más preguntas sobre mis beneficios de medicamentos recetados. ¿A quién debo llamar?

El servicio de atención al cliente de Navitus puede ayudarlo a responder preguntas sobre sus beneficios de medicamentos recetados. Llame al número gratuito que figura en su tarjeta de identificación de Miembro de beneficios de farmacia. Nuestro Departamento de Servicios para Miembros de Community First Health Plans también está disponible para ayudar. Llame al (210) 227-2347 para obtener más información.



PRIVACIDAD Y CONFIDENCIALIDAD

Community First Health Plans se compromete a garantizar que su información médica personal sea segura y privada. Nuestros médicos y otros Proveedores están comprometidos con los mismos estándares.

Su información médica personal solo será utilizada por Community First para administrar su plan de salud y para cumplir con los requisitos estatales y federales. Su información médica personal no se compartirá con nadie más y no se divulgará sin su aprobación por escrito.

Para obtener más información sobre su privacidad y confidencialidad, consulte su Manual para Miembros. También puede ver una copia de nuestro aviso de prácticas de privacidad en nuestro sitio web en CommunityFirstHealthPlans.com/Privacy-Policy.

COMMUNITY FIRST HEALTH PLANS

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

- Proporciona asistencia y servicios gratuitos a personas con discapacidades para comunicarse eficazmente con nosotros, como:
 - Intérpretes de lenguaje de señas calificados.
 - 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, comuníquese con el Departamento de Servicios para Miembros al 1-800-434-2347.

Si considera que Community First Health Plans no le ha podido proporcionar estos servicios o lo ha discriminado de otra manera por motivos de raza,

color, nacionalidad, edad, discapacidad, sexo, identidad de género u orientación sexual, puede presentar una queja en persona o por correo a:

Community First Health Plans
Pamela Mata, Compliance Manager
12238 Silicon Drive, Suite 100
San Antonio, TX 78249

Teléfono: 210-510-2484

Línea de TTY gratis: 1-800-390-1175

Fax: 210-358-6014

Correo Electrónico: pmata@cfhp.com.

Puede presentar una queja en persona, por teléfono, fax o correo electrónico. Si necesita ayuda en llenar una queja, Pamela Mata, Compliance Manager, está disponible para ayudarle.

También puede presentar un queja de derechos civiles ante con 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 a la siguiente dirección:

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
1-800-537-7697 (TDD)

Puede obtener los formularios de quejas en el sitio web

<http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>.

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.

ل ص ت ا ر ب م ق 1-800-434-2347 م قر
و غ ل ل ا ة ي و ت ف ك ل . ن ا ج م ل ا ب
ر ك ذ ا ، ة غ ل ل ا ن ا ف ت ا م د خ ا س م ل ا ة د ع
: ة ظ و ح ل م ا ذ ا ت ن ك ت د ح ت ت
ت ا ه م ص ل ل ا و : 1-800-390-1175

ت ف م ي م با ي ت س د ي ه . ل ا ك
و ت پ ا و ك ن ا ب ز ي ك د د م ي ك ت ا م د خ
خ : ر ا د ر گ ا پ ا ر ا و د و ب م ت ل ، ي ه
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).

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

وگتفگ ی سراف ن ابز هب رگا : هجوت
تروص ب ی ن ابز ت ا ل ی هست ، دینک یم
دی ری گب س امت امش ی ا رب ن اگی ار
1-800-434-2347 (TTY: 1-800-390-1175)
اب . دش اب یم مه ارف

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

धुयान दें: यद आप हदी बोलते हैं तो आपके लिए मुफ्त में भाषा सहायता सेवाए उपलब्ध हैं। 1-800-434-2347 (TTY: 1-800-390-1175) पर काल 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 ທ່ານເວົ້າພາສາລາວ, ການບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອຊາວພາສາ, ໂດຍບໍ່ເສຍຄ່າ, ແມ່ນມີພ້ອມໃຫ້ທ່ານ. ໂທ 1-800-434-2347 (TTY: 1-800-390-1175).



12238 Silicon Drive, Suite 100
San Antonio, Texas 78249
CommunityFirstHealthPlans.com