

COMMUNITY HEALTHCARE

Boletín para miembros | Primavera/Verano 202

TRES COSAS QUE DEBE SABER
SOBRE LAS VACUNAS

TDAH: DESAFIANTE
PERO TRATABLE

BENEFICIOS DE
MEDICAMENTOS CON RECETA

El fin de la emergencia de salud pública y sus beneficios de salud

[RenewMyTexasBenefits.com](https://renewmytexasbenefits.com)



NO ESPERE - Responda, Renueve y Actualice!



LEA EN LA PÁGINA 8 QUÉ ACCIONES DEBE TOMAR AHORA PARA MANTENER SU COBERTURA DE MEDICAID/CHIP A MEDIDA QUE LA EMERGENCIA DE SALUD PÚBLICA LLEGA A SU FIN.

COMMUNITY FIRST
HEALTH PLANS

OFICINA CENTRAL

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 al número gratuito
(800) 434-2347

Siga los planes de salud Community First
en las redes sociales para obtener las
últimas actualizaciones.

 @CommunityFirstHealthPlans

 @CFHealthPlans

 @CFHealthPlans

PREPARÁNDOSE PARA UNA TRANSICIÓN DE ATENCIÓN MÉDICA

Muchos pediatras solo atienden a pacientes hasta los 18 años. Si se acerca el cumpleaños 18 de su hijo y aún no ha elegido un Proveedor de Cuidado Primario para adultos (PCP), Community First Health Plans puede ayudar.

- Llame al Departamento de Servicios para Miembros al (210) 227-2347 o al número gratuito 1-800-434-2347. Uno de nuestros Representantes de Servicios para Miembros puede ayudarle a elegir un nuevo PCP.
- Solicite un nuevo PCP a través de nuestro [Portal para miembros seguro](#).
- Revise en la red los PCP's de su plan en el Directorio de Proveedores en línea. Simplemente visite CommunityFirstHealthPlans.com/Miembros y haga clic en su plan.

Community First también puede ayudarle a programar una cita que no sea de emergencia a través de una llamada telefónica en tres líneas con usted y su Proveedor.

Estamos aquí para ayudarle mientras se prepara para esta importante transición en la atención médica de su hijo.

¿Necesita ayuda para hacer una cita de atención médica u obtener transporte al consultorio de su médico o farmacia? Llame al (210) 227-2347 o envíe un correo electrónico a healthyhelp@cfhp.com para comunicarse con un Educador de Salud de Community First. Estamos aquí para ayudar.



TRES COSAS QUE DEBE SABER SOBRE LAS VACUNAS

Las vacunas juegan un papel importante en mantenerse saludable. Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC por sus siglas en inglés), todos necesitamos vacunas a lo largo de nuestras vidas para ayudar a protegernos contra enfermedades graves. A continuación presentamos algunos datos que debe conocer sobre las vacunas.

- 1** Los niños, adolescentes y adultos requieren vacunas diferentes. Mantenga a toda su familia saludable al obtener las vacunas adecuadas en el momento adecuado.
- 2** El CDC y otros profesionales de la salud actualizan las recomendaciones de inmunización a medida que nuevas investigaciones se realizan cada año. Visite [los horarios de vacunación de los CDC](#) para ver las vacunas para bebés y niños 2022 desarrolladas por la CDC.
- 3** Si a su hijo se le pasa una vacuna o está atrasado en el calendario de vacunación, no es necesario que comience de nuevo. Haga una cita con el Proveedor de Cuidado Primario (PCP) de su hijo para desarrollar un plan que ayude a mantener a su hijo al día y hablar de cualquier pregunta que pueda tener sobre las vacunas.

Es esencial que hable con su PCP si no está seguro de las recomendaciones de vacunas para usted o su hijo.

Fuente:

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

Los Miembros de algunos planes de salud pueden ser elegibles para incentivos de tarjetas de regalo después de recibir vacunas infantiles. Para obtener más información: llame al (210) 358-6050 o envíe un correo electrónico a healthyhelp@cfhp.com.

DESPENSAS DE ALIMENTOS DE COMMUNITY FIRST

Creciendo, Expandiendo, Sirviendo a más Comunidades

Durante el último año, hemos instalado 15 despensas de alimentos comunitarias en toda nuestra área de servicio... ¡y seguimos contando! Nuestras despensas de alimentos están diseñadas para ayudar en la lucha contra la inseguridad alimentaria mediante el suministro de alimentos y otros artículos sin barreras para aquellos que lo necesitan de inmediato.

¿Qué es una despensa de alimentos Community First?

Nuestras despensas de alimentos tienen varias características únicas, que incluyen:

- > Independientes, resistente al clima, la mayoría ubicado al aire libre
- > La mayoría ofrece acceso 24/7
- > Sin costo, sin registro

¿Qué artículos hay en las despensas de alimentos?

Algunos artículos que puede encontrar en nuestras despensas de alimentos incluyen:

- > Mantequilla de maní
- > Cereal
- > Atún
- > Frijoles
- > Arroz
- > Macarrón con queso
- > Chili y sopas
- > Alimentos para bebés y pañales
- > Carnes enlatadas para el almuerzo
- > Alimento para mascotas
- > Comidas completas (lata/caja)
- > Alimentos fáciles de abrir
- > Artículos de temporada como protector solar, útiles escolares y juguetes

¿Dónde puedo encontrar una despensa de alimentos?

Si usted o alguien que conoce está en necesidad, visite CommunityFirstHealthPlans.com/Food-Pantry para obtener un mapa de las ubicaciones de las despensas de alimentos. Elija el que esté más cerca de usted y tome lo que necesita para usted y su familia.

¿Cómo puedo ayudar?

Si está interesado en ayudarnos a surtir nuestras despensas de alimentos, visite el lugar de su elección, deje sus artículos dentro de la despensa y cierre las puertas antes de irse.

También puede participar en nuestro [#StuffThePantry Challenge](https://CommunityFirstHealthPlans.com/StuffThePantryChallenge) comprometiéndose a donar a una de nuestras despensas de alimentos semanalmente o mensualmente.



COMPRENDIENDO LA ADMINISTRACIÓN DE UTILIZACIÓN

La Administración de Utilización (UM, por sus siglas en inglés) es un proceso que evalúa los tratamientos, servicios y procedimientos proporcionados a nuestros Miembros caso por caso.

Cuando Community First Health Plans recibe una solicitud de servicio enviada por su proveedor, utilizamos evidencia médica y criterios clínicos actuales para tomar una decisión. Mantenemos sus mejores intereses en mente y aplicamos los criterios de manera justa y consistente. Community First aprueba o deniega los servicios según sean médicamente necesarios y estén cubiertos por el plan. Si desea revisar las normas utilizadas para tomar una decisión, está disponible cuando la soliciten.

Revisión del servicio

Se realizará una revisión del servicio para la autorización antes de recibir atención. Nuestro experimentado personal clínico revisa todas las solicitudes. Los miembros del personal médico revisan las solicitudes de servicios que no cumplen con las reglas y condiciones estándar para la cobertura y la necesidad médica.

Siempre que reciba atención de emergencia sin autorización previa (para servicios de emergencia), Community First llevará a cabo una revisión del servicio antes de procesar un reclamo. Tenga en cuenta que una revisión del servicio después de recibir los servicios de emergencia no garantiza el pago de la reclamación.

Por lo general, su proveedor solicitará la autorización previa de Community First antes de recibir atención. Usted tiene la responsabilidad de seguir las reglas de Community First para recibir atención.

Atención fuera de la red

Las solicitudes de servicios fuera de la red implican una evaluación de si los servicios necesarios y cubiertos pueden ser proporcionados a tiempo por un Proveedor de la red. Community First no cubre la atención fuera de la red sin aprobación previa.

Atención hospitalaria

Community First también revisa la atención que reciben nuestros miembros mientras están en el hospital. Ayudamos al personal del hospital a asegurarnos de que nuestros miembros tengan una transición sin problemas a su hogar o a su próximo entorno de atención.

Apelaciones

Usted, su representante o un Proveedor que actúe en su nombre pueden apelar una decisión que deniegue una solicitud de servicio. Puede presentar una apelación a través del proceso de apelaciones de Community First.

Más información

Para obtener más información sobre las normas de UM utilizados para tomar decisiones sobre su atención médica, comuníquese con la Administración de salud de la población. Llame al (210) 358- 6050 y presione “3” para obtener autorizaciones, de lunes a viernes de 8 a.m. a 5 p.m.

También puede ponerse en contacto con nosotros si tiene preguntas sobre el procesamiento de una solicitud de servicios. Cualquier comunicación o llamadas recibidas después de horas de oficina se atenderán el siguiente día hábil. Si nuestro personal se comunica con usted con respecto a un problema de servicio, le proporcionará el nombre completo y título en Community First Health Plans.

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 al Departamento de 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.

MANTENIÉNDOSE AL DÍA CON COVID-19

Fuentes confiables de las que dependemos, como la Administración de Alimentos y Medicamentos de los EE. UU. (FDA, por sus siglas en inglés) y los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés), están actualizando continuamente la vacuna COVID-19 y la guía de refuerzo. Estas actualizaciones son necesarias, pero también pueden ser confusas.

A continuación, encontrará una colección de recursos para ayudarle a comprender mejor las recomendaciones de vacunas COVID-19 más recientes.

SITIO WEB DE VACUNA COVID-19

Al comienzo de la pandemia, creamos un sitio web de preguntas frecuentes sobre la vacuna COVID-19 para nuestros miembros y la comunidad local.

CommunityFirstHealthPlans.com/COVID19

Esta página refleja la guía de vacunas más actualizada y dirige a los Miembros a recursos locales como sitios de pruebas gratuitas de COVID-19, eventos de vacunas y más.

Nuestra página de vacunas COVID-19 también incluye:

- Enlaces a herramientas útiles en línea
- Sesión de preguntas y respuestas con proveedores de confianza de Community First sobre la vacuna
- Un desglose de los recursos locales de COVID-19 disponibles en cada condado que servimos (Bexar, Atascosa, Bandera, Comal, Guadalupe, Kendall, Medina y Wilson)
- Un enlace a nuestra página de Pruebas y Prevención de COVID-19, que incluye información sobre cómo pedir sus kits gratuitos de pruebas de COVID-19 en el hogar y una lista de sitios locales de pruebas gratuitas.

Le recomendamos que continúe monitoreando esta página, junto con otras fuentes confiables como [CDC.gov](https://www.cdc.gov), a medida que continúe la Emergencia de Salud Pública por COVID-19.

HERRAMIENTAS EN LÍNEA DE LOS CDC

[Herramienta en línea de refuerzo de vacunas COVID-19](#)

Esta herramienta en línea puede ayudarle a saber si se recomienda que usted, su hijo o su hijo adolescente reciban un refuerzo COVID-19 y cuándo.

Es fácil de usar. Simplemente ingrese su rango de edad o el de su hijo y responda las preguntas que se presentan. Basándose en sus respuestas, la herramienta le recomendará si usted o su hijo necesitan o no un refuerzo.

[Comprobación del condado de COVID-19](#)

Utilice esta nueva herramienta para ayudarle a decidir qué medidas de prevención debe tomar basándose en los datos más recientes de su comunidad. Simplemente ingrese su estado y condado. Los niveles pueden ser bajos, medios o altos y se determinan observando las camas de hospital que se utilizan, las admisiones hospitalarias y el número total de nuevos casos de COVID-19 en su área.

REDES SOCIALES

Las redes sociales se pueden utilizar para difundir información falsa. Por otro lado, pueden ser una gran fuente de información cuando se usan éticamente. Si está en las redes sociales, siga las cuentas de organizaciones acreditadas como la CDC, la FDA y el Departamento de Servicios de Salud del Estado de Texas para obtener información confiable sobre COVID-19 y otras noticias de salud y bienestar.

Para obtener información localizada en su ciudad o condado, visite nuestro sitio web CommunityFirstHealthPlans.com/COVID19 y vea nuestros Recursos COVID-19 por condado, que incluyen enlaces a páginas de redes sociales.

MÁS INFORMACIÓN

Si tiene preguntas específicas sobre la vacuna COVID-19, comuníquese con su proveedor. Si necesita más información sobre sus beneficios de salud relacionados con la vacuna COVID-19, comuníquese con el Departamento de Servicios para Miembros. Recuerde, la vacuna y los refuerzos son gratuitos para todos los miembros de Community First.



BENEFICIOS DE SUS MEDICAMENTOS RECETADOS

Los miembros de Community First Health Plans son elegibles para ciertos beneficios de medicamentos recetados. Recibirá beneficios de medicamentos recetados según su plan de atención médica. Navitus Health Solutions, nuestro Administrador de Beneficios de Farmacia (PBM, por sus siglas en inglés), administra estos beneficios.

¿Cómo puedo revisar mis beneficios de medicamentos recetados?

Regístrese para obtener una cuenta en el Portal para miembros de Navitus Health Solutions para revisar sus beneficios. Es fácil registrarse. Para comenzar, siga estos pasos:

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

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

- Una lista de medicamentos cubiertos (también conocido como un formulario) y otra información, incluyendo los niveles de medicamentos (cómo los medicamentos recetados se dividen en diferentes niveles de costo) y límites de cantidad (la cantidad más alta de un medicamento recetado que puede ser administrado por su farmacia en un período de tiempo).
- Actualizaciones al formulario,

- Formularios de autorización previa y condiciones utilizados para ciertos medicamentos
- Información sobre cómo solicitar una excepción de formulario (un tipo de determinación de cobertura).
- Una lista de la red y las farmacias especializadas.

¿Cómo puedo manejar mejor mis medicamentos?

Manténgase preparado. Mantenga una lista de sus recetas y cualquier medicamento de venta libre que esté tomando, incluyendo vitaminas, suplementos y remedios herbales. Lleve esta lista a todas las citas médicas y revísela anualmente con su proveedor. Mantener una lista de medicamentos actualizada es una manera fácil de garantizar su salud y seguridad.

¿Dónde puedo encontrar más información?

Los Miembros de Medicaid de Community First pueden revisar la Lista de Medicamentos Preferidos (PDL, por sus siglas en inglés) en TXVendorDrug.com. El PDL se publica cada enero y julio y incluye los medicamentos cubiertos preferidos y los requisitos para medicamentos no preferidos (medicamentos especiales no incluidos en el formulario).

El Servicio de atención al cliente de Navitus puede responder preguntas sobre los beneficios de medicamentos recetados para todos los Miembros de Community First. Llame al número de farmacia gratuito que aparece en el reverso de su tarjeta de identificación de Miembro o llame a Community First al Departamento de Servicios para Miembros al 1-800-434-2347.

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 al Departamento de Servicios para Miembros al (210) 227-2347 o al número gratuito 1-800-434-2347.

SAI: ¿Qué es y por qué debería de participar mi hijo?

El Instrumento de evaluación y detección de STAR Kids (SAI, por sus siglas en inglés) se desarrolló para ayudar a garantizar que los Miembros de STAR Kids reciban todos los servicios y apoyos de atención médica que necesitan. Diseñado como una evaluación de “puerta de entrada”, Community First Health Plans utiliza la SAI para recopilar información para crear un Plan de Servicio Individual (ISP, por sus siglas en inglés) para cada Miembro al identificar todas las necesidades y brechas actuales en la atención y poner en marcha los servicios necesarios.

Un gran beneficio de participar en el SAI es que puede evaluar e identificar una necesidad de apoyo y servicios a largo plazo (LTSS, por sus siglas en inglés), proporcionando elegibilidad para que su hijo reciba lo siguiente:

- > Servicios de cuidado personal
- > Servicio de enfermería privada
- > Actividades diarias y servicios de salud
- > Cuidados pediátricos prolongados recetados
- > Apoyo familiar flexible y de relevo (si está inscrito en el programa de niños que dependen de medicamentos).

El SAI también puede ayudar a prevenir que su hijo reciba visitas innecesarias al hospital.

¿Cómo puede mi hijo participar en el SAI?

El Coordinador de Servicios de su hijo lleva a cabo el SAI. Se comunicarán con usted para programar una fecha y hora. Durante el SAI, su Coordinador de Servicios hablará con usted y su hijo sobre la información médica, los servicios disponibles y los diagnósticos.

El SAI también es un excelente momento para hablar de cualquier pregunta o inquietud que puedan tener. Su Coordinador de Servicios está personalmente comprometido a ayudarle a usted y a su hijo. Como padre o cuidador de un Miembro de STAR Kids, nuestro objetivo es ayudarle a organizar o coordinar la atención de su hijo y obtener equipos o dispositivos especiales, sesiones de terapia y tratamiento y asesoramiento si es necesario. Frecuente comunicación con su Coordinador de Servicios puede ayudar en este proceso.

¿Cómo me comunico con mi Coordinador de Servicios?

Comuníquese con su Coordinador de Servicios llamando al número de teléfono que proporcionaron. Si no está seguro de quién es su Coordinador de Servicios o no tiene su información de contacto, puede averiguarlo iniciando sesión en el [Portal para Miembros de Community First](#). También puede llamar al 1-855-687-7727 y un Representante del Departamento de Servicios para Miembros de STAR Kids estará encantado de ayudarle.



El fin de la emergencia de salud pública y sus beneficios de salud



NO ESPERE - Responda, Renueve y Actualice!

En marzo de 2020, al comienzo de la pandemia de COVID-19, el gobierno federal declaró una Emergencia de Salud Pública (PHE, por sus siglas en inglés). A medida que más y más personas se vacunan, se prevé que la PHE termine este año. Si bien esto significará el final de un período muy desafiante en nuestra historia también afectará la cobertura de atención médica de millones de estadounidenses.

Como parte de la PHE, se aprobó una ley que permite a los beneficiarios de Medicaid y CHIP mantener su cobertura de atención médica sin pasar por el proceso de recertificación o “renovación”. Cuando la PHE termine, las personas cubiertas por Medicaid o CHIP deberán tomar medidas para mantener sus beneficios de atención médica.

Si tiene preguntas sobre la PHE y su impacto en su cobertura de atención médica, Community First

Health Plans está aquí para ayudar. Hemos creado recursos para guiarle paso a paso por el proceso. Nuestros representantes bilingües del Departamento de Servicios para Miembros y alcance comunitario también están disponibles para ayudarle, ya sea por teléfono o en persona.

Aquí hay algunas preguntas y respuestas comunes sobre el final de la PHE y lo que puede hacer para mantener sus beneficios de atención médica.

¿Qué es la Emergencia de Salud Pública?

En marzo de 2020, el gobierno federal declaró una Emergencia de Salud Pública (PHE) y aprobó una ley que permite a los beneficiarios de Medicaid/CHIP recibir cobertura continua de atención médica sin renovar. Cuando la PHE termine este verano, deberá tomar medidas para mantener sus beneficios de Medicaid/CHIP.

¿Qué puedo hacer para mantener mis beneficios de Medicaid/CHIP?

Tendrá que pasar por el proceso de recertificación (“renovación”) para mantener sus beneficios. Durante este proceso, la Comisión de Salud y Servicios Humanos de Texas (HHSC, por sus siglas en inglés) determinará si usted todavía es elegible para seguir recibiendo sus beneficios de atención médica.

¿Es difícil el proceso de renovación?

¡No! Puede renovar en línea en: YourTexasBenefits.com o a través de la aplicación móvil Your Texas Benefits. Aquí hay algunos documentos que tal vez quiera tener a mano para hacer el proceso un poco más fácil.

- > Estados de cuenta bancarios
- > Comprobantes de pago
- > Manutención de los hijos/pensión alimenticia que recibe o paga
- > Beneficios de seguro social
- > Cuidado de niños u otros costos que usted paga para cuidar a otros

¿Hay algo que debería estar haciendo en este momento para mantener mis beneficios?

Puede comenzar a prepararse para el proceso de renovación ahora siguiendo los siguientes pasos:

1. Haga una cuenta en YourTexasBenefits.com o inicie sesión si ya tiene una. Compruebe si es el momento de renovar haciendo clic en “Manage” y buscando un caso que diga “Ready for Renewal” Listo para la renovación.
2. Revise su correo postal y correo electrónico para recibir avisos o formularios de HHSC. Si la HHSC está solicitando más información de usted, ¡responda de inmediato!
3. Informe cualquier cambio, como su dirección postal, información de contacto, ingresos, etc., a la HHSC lo antes posible, ya sea en línea en

YourTexasBenefits.com, a través de la aplicación móvil Your Texas Benefits o llamando al 2-1-1.

¿Con qué frecuencia tengo que renovar?

Deberá pasar por el proceso de renovación cada 12 meses. Puede registrarse para recibir alertas en YourTexasBenefits.com o en la aplicación móvil para recibir avisos de renovación.

¿Qué sucede si ya no soy elegible para Medicaid/CHIP?

Community First ofrece otra opción de plan de salud en el Intercambio de Seguros Médicos (Health Insurance Exchange) para que usted y sus dependientes puedan calificar para el Plan University Community Care (University Community Care Plan). Un período de inscripción especial para este plan está abierto ahora hasta el final de 2022. Puede obtener más información sobre este plan de salud con deducible de \$0 en UniversityCommunityCarePlan.com.

Aún tengo preguntas. ¿Dónde puedo obtener ayuda?

Community First está listo para ayudar a nuestros Miembros y a nuestra comunidad a través de esta transición. Visite nuestro sitio web RenewMyTexasBenefits.com para obtener más información o para hacer una cita para asistencia en persona o por teléfono. También puede llamar al Departamento de Servicios para Miembros al (210) 227-2347. Nuestros representantes son bilingües y están listos para atender su llamada

Tan fácil como
1-2-3!

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

AVENIDA GUADALUPE AHORA ABIERTO

OFICINA COMUNITARIA AVENIDA GUADALUPE: PROPORCIONANDO APOYO EN PERSONA PARA NUESTRA COMUNIDAD

Hace más de dos años, en observancia de la salud y seguridad de nuestra comunidad, la oficina de Community First Health Plans Community en Avenida Guadalupe cerró sus puertas debido a la pandemia de COVID-19. ¡Nos complace anunciar que el 6 de junio de 2022, reabrimos este espacio al público! Avenida Guadalupe, ubicada en el histórico lado oeste de San Antonio proporciona asistencia bilingüe en persona a la comunidad local.

La Oficina Comunitaria de Avenida Guadalupe puede ayudarle a:

Averiguar si usted o su hijo son elegibles para un plan de atención médica sin costo o de bajo costo.

- Solicitar una cobertura de atención médica para usted o un miembro de la familia.

- Renovar su cobertura/la de su hijo.
- Conectarle con los recursos de la comunidad local.
- Prestar servicios notariales gratuitos (solo miembros).

“La reapertura de nuestra oficina comunitaria es un momento que todos hemos estado esperando por mucho tiempo”, dijo Verónica Saldaña, Gerente de Enlace de Community First. “Estamos orgullosos de ser el único proveedor local de planes de salud de nuestra área, y hemos echado de menos interactuar con nuestros miembros y la comunidad local en un entorno en persona”.

Póngase en contacto con nosotros si quiere agendar una cita para recibir asistencia bilingüe en persona o pase por nuestra oficina si se encuentra en el vecindario. Le garantizamos que será recibido amablemente con el apoyo y la asistencia de nuestro equipo de Community First.

¡Estamos orgullosos de ser locales, y estamos orgullosos de ser su plan!

Oficina Comunitaria Avenida Guadalupe

1410 Guadalupe Street, Ste 222

San Antonio, TX 78207

CommunityFirstHealthPlans.com/Community-Office

Teléfono: 210-358-6004

Horario: Lunes-Viernes de 8:30 a.m.-5 p.m.



**SOMOS
DE AQUÍ**

**Y SOMOS EL
PLAN PARA TI.**

COMMUNITY FIRST
HEALTH PLANS

TDAH.

DESAFIANTE PERO TRATABLE

¿Qué es el TDAH?

El Trastorno por Déficit de Atención/Hiperactividad (ADHD, por sus siglas en inglés) es un trastorno marcado por impulsividad persistente, falta de atención y patrones de hiperactividad. La condición a menudo se diagnostica en niños y afecta al **8.8 por ciento** de los niños de 4 a 17 años. A pesar de que el TDAH se diagnostica con mayor frecuencia en la infancia, también puede afectar a niños y adultos de 18 a 44 años.

El TDAH puede ser un desafío, pero es altamente tratable. Con el tratamiento, las personas con TDAH pueden tener éxito en la escuela, el trabajo y llevar vidas productivas.

Sintomas del TDAH

Los comportamientos asociados con el TDAH a menudo se perciben como “normales” y no son motivo de preocupación para la mayoría de las personas. Sin embargo, alguien con TDAH puede tener problemas para controlar comportamientos específicos y los demostrará con más frecuencia y durante más de seis meses.

Signos de falta de atención

- Se distrae fácilmente y salta de una actividad a otra.
- Tendencia a aburrirse con una tarea rápidamente.
- Perder fácilmente el enfoque o la incapacidad para completar una sola tarea o actividad.
- Problemas para completar o entregar las tareas.
- Perder cosas como útiles escolares o juguetes.
- No escuchar ni prestar atención cuando se le habla.
- Soñar despierto o vagar sin motivación.
- Dificultad para procesar información rápidamente.
- Batallar para seguir las instrucciones.

Signos de hiperactividad

- Juguetear con manos o pies y retorcerse, tener problemas para sentarse quieto.
- No parar de hablar.
- Tocar o jugar con todo.
- Dificultad para realizar tareas o actividades tranquilas.

Signos de impulsividad

- Impaciencia
- Actuar sin tener en cuenta las consecuencias, soltando cosas.
- Dificultad para turnarse, esperar o compartir.
- Interrumpir a otros.

Diagnóstico

Debido a que los síntomas del TDAH son similares al comportamiento típico del desarrollo en la mayoría de los niños pequeños, un diagnóstico de TDAH puede ser un desafío. Los maestros suelen ser los primeros en observar los síntomas del TDAH, ya que ven regularmente a los niños interactuando en un entorno educativo junto con sus compañeros.

Desafortunadamente, ninguna prueba puede diagnosticar a un niño con TDAH. Lo más importante que puede hacer es reunirse con un médico o profesional de la salud mental para recopilar toda la información necesaria para hacer un diagnóstico. El objetivo es descartar cualquier causa externa para los síntomas, como cambios ambientales, problemas en la escuela o problemas médicos, y verificar que un niño esté generalmente sano.

Tratamiento

El TDAH se maneja y trata de varias maneras.

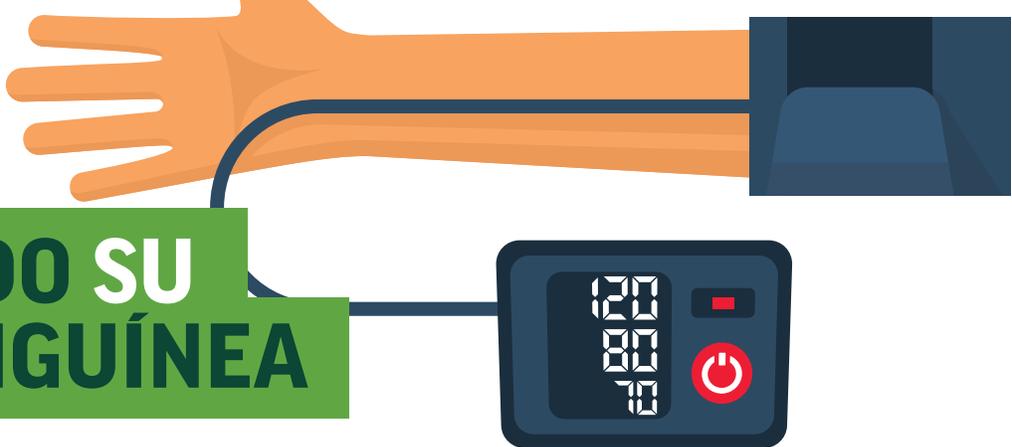
- 1. A través de medicamentos, incluidos estimulantes, no estimulantes y antidepresivos.** Si su médico o el de su hijo le ha recetado un medicamento para el TDAH, es fundamental que asista a todas las citas de seguimiento. Durante estas citas, su médico puede verificar si el nuevo medicamento está funcionando bien y asegurarse de que no experimenta ningún posible efecto secundario. Visite a su médico al menos una vez al mes hasta que los síntomas se estabilicen, y luego aproximadamente cada tres a seis meses después de eso.
- 2. A través de la terapia conductual. Community First puede ayudar a los miembros a encontrar servicios de salud conductual.** Nuestros coordinadores de servicio dedicados y los administradores de cuidado también pueden ayudarle a responder sus preguntas. Recuerde, el tratamiento de salud conductual para pacientes ambulatorios no requiere una referencia de su Proveedor de Cuidado Primario o una autorización previa para una evaluación inicial o asesoramiento individual, familiar o grupal.
- 3. A través de la autogestión, programas de educación y asistencia a través de la escuela, el trabajo o tratamientos alternativos.**

Fuente:

www.nami.org

Si necesita ayuda para encontrar un proveedor de atención de salud conductual, podemos ayudarlo. Llame al Departamento de Servicios para Miembros al 1-800-434-2347, o vea nuestra lista de Proveedores de la red iniciando sesión en el [Portal para Miembros](#).

CONTROLANDO SU PRESIÓN SANGUÍNEA



¿Qué es la hipertensión arterial?

La presión arterial alta, también llamada HBP (por sus siglas en inglés) o hipertensión, es cuando la fuerza de la sangre que fluye a través de los vasos sanguíneos es sistemáticamente demasiado alta. La hipertensión a menudo no tiene síntomas. Sin embargo, puede aumentar significativamente el riesgo de un ataque cardíaco, accidente cerebrovascular, insuficiencia cardíaca y enfermedad renal.

Si usted tiene presión arterial alta, no está solo. Casi la mitad de los adultos estadounidenses tienen presión arterial alta, y muchos no lo saben. La mejor manera de averiguarlo es que su médico le examine la presión arterial.

¿Cómo se trata la HBP?

- 1. Plan de tratamiento.** Usted y su médico pueden trabajar juntos para hacer un plan para bajar su presión arterial.
- 2. Cambios en el estilo de vida.** En muchos casos, hacer cambios en su estilo de vida será la primera recomendación de su médico, probablemente en una de estas áreas:
 - Mantener un peso saludable.
 - Controlar su Índice de Masa Corporal (IMC).
 - > Esfuércese por un (IMC) entre 18.5 y 24.9. Puede medir su IMC con una [calculadora de IMC](#).
 - Comer más saludable.
 - > Coma muchas frutas, verduras y productos lácteos bajos en grasa.
 - > Coma menos grasa total y saturada (que se encuentra en alimentos como la mantequilla, las salchichas y el tocino).
 - Reducir el consumo de sodio.
 - > Lea las etiquetas de los alimentos. Idealmente, permanezca por debajo de 1.500 mg de sodio por día.
 - > Compre verduras frescas, congeladas o enlatadas

sin sal ni salsa añadida.

- > Elija alimentos envasados etiquetados como “bajo en sodio”, “sodio reducido” o “sin sal agregada”.
- > Use cebollas, ajo, hierbas, jugos cítricos y vinagre en lugar de sal para agregar sabor.
- Póngase activo.
 - > Trate de hacer al menos 90 a 150 minutos de sesiones de ejercicio aeróbico (caminar, nadar, correr) y/o de resistencia dinámica (lagartijas, sentadillas, estocadas) por semana, y/o
 - > Tres sesiones semanales de ejercicios de resistencia isométrica (tablones, asientos de pared).
- Limite su consumo de alcohol.
 - > No consuma más de una o dos bebidas al día (una para la mayoría de las mujeres y dos para la mayoría de los hombres).

3. Chequeos frecuentes de la presión arterial. Tome posesión de su tratamiento mediante el seguimiento de su presión arterial en casa.

4. Medicamentos. Si tiene que tomar medicamentos para la HBP, tómelos exactamente como su médico le recete.

Si bien no hay cura para la HBP, los cambios en el estilo de vida y los medicamentos pueden hacer que se sienta mejor mientras reduce el riesgo de enfermedad cardíaca, accidente cerebrovascular, enfermedad renal y más.

Corazón saludable: Control de la presión arterial

Usted PUEDE controlar su presión arterial alta y vivir una vida plena y saludable. Community First puede ayudar. ¡Únase hoy mismo a nuestro programa de control de la presión arterial cardíaca saludable sin costo alguno! **Obtenga más información, incluyendo la forma de unirse y los beneficios del programa, en la página 19.**

Fuente:

<https://www.heart.org/en/health-topics/high-blood-pressure/the-facts-about-high-blood-pressure>

Salud y Bienestar

PROGRAMAS PARA TODOS

¿Sabía que Community First Health Plans tiene seis programas dedicados a la salud y bienestar que pueden ayudarle a usted y a su familia a mantenerse saludables, manejar una enfermedad crónica, o ayudarle a experimentar un embarazo saludable?

Nuestra familia de programas de salud y bienestar incluye:

1. El asma importa: Programa de manejo del asma
2. Diabetes bajo control: Programa de control de la diabetes
3. Programa de maternidad Expectativas Saludables
4. Mente sana: Programa de salud conductual
5. Vida saludable: Programa de control de estilo de vida saludable
6. Corazón sano: control de la presión arterial

Estamos orgullosos de ofrecer a nuestros Miembros los servicios de la más alta calidad, incluyendo estos programas diseñados para ayudarle a vivir una mejor vida. Puede obtener más información sobre cada programa sin costo, incluyendo cómo unirse y los beneficios de cada uno, visitando: [CommunityFirstHealthPlans.com/Health-and-Wellness-Programs](https://www.communityfirsthealthplans.com/Health-and-Wellness-Programs). También puede comunicarse con nuestros educadores de salud al (210) 358-6055 o por correo electrónico en: healthyhelp@cfhp.com para obtener más información.

Centro de Atención Programa de Salud y Bienestar Corazón sano: Programa de control de la presión arterial

La hipertensión, o presión arterial alta, es una condición que a menudo pasa desapercibida. Sin embargo, puede aumentar el riesgo de problemas de salud graves como ataque cardíaco, accidente cerebrovascular, insuficiencia cardíaca y enfermedad renal.

Corazón sano, nuestro programa de control de la presión arterial, puede enseñarle cómo controlar su presión arterial tomando adecuadamente su medicamento y tomando decisiones saludables sobre su estilo de vida. La participación en el programa Corazón sano también puede reducir la hospitalización o las visitas a la sala de emergencias.

Los beneficios del programa incluyen:*

- > Contacto individual con un educador de salud
- > Materiales educativos
- > Administración de cuidado (para Miembros con problemas graves de control de la presión arterial)
- > Recomendación al programa de auto control de presión arterial alta de la YMCA que incluye un brazalete para la presión arterial
- > Ayuda para encontrar recursos comunitarios que proporcionen alimentos, refugio, educación y más.

* Pueden aplicarse limitaciones y restricciones.

Fuente: <https://www.cdc.gov/healthyweight/index.html>



VACUNAS PARA PREADOLESCENTES Y ADOLESCENTES:

Lo que los padres y 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.

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.

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.

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.

Referencias

<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>



UNA **COMUNIDAD** SANA

¿Qué hace que una comunidad sea saludable? Una comunidad saludable es una comunidad donde los grupos y organizaciones locales trabajan activamente juntos para prevenir enfermedades y hacer que las opciones de vida saludables sean accesibles. Community First Health Plans entiende que ponerle en el centro de todas las decisiones de atención médica es esencial para crear una comunidad saludable y brindar atención médica individualizada.

Mejorar la salud de su comunidad también comienza en casa. Vea lo que estamos haciendo para apoyar su salud y bienestar y algunas cosas que puede hacer para mantenerse saludable.

1. Concéntrese en su propia salud y la salud de su familia.

Tome medidas para mantenerse saludable y fuerte. Coma bien, lávese las manos con frecuencia para prevenir enfermedades, hágase chequeos regulares, vacunas y manténgase activo físicamente. Si cuida su cuerpo ahora, estará mejor equipado para manejar

el estrés y las demandas físicas que pueda encontrar durante una emergencia.

2. Utilice la tecnología para mejorar la comunicación entre usted, su proveedor y su plan de salud.

¿Sabía que la mayoría de los proveedores pueden comunicarse con usted por correo electrónico, mensaje de texto e incluso mensaje de video?

Evite los largos tiempos de espera en el teléfono y vea qué otras opciones de comunicación están disponibles para usted como paciente valioso.

Además, Community First tiene un nuevo Portal para Miembros en línea diseñado para ayudarle a tomar un mejor control de su salud. Aquí, puede revisar su expediente médico, ver sus beneficios, cambiar su Proveedor de Cuidado Primario (PCP), pedir una tarjeta de identificación de miembro de reemplazo y más. Todos los Miembros de Community First son bienvenidos a registrarse en el Portal de Miembros. Es una gran herramienta gratuita disponible en inglés y español y diseñada para ser utilizada en cualquier dispositivo.

Mientras inicia sesión en el Portal para Miembros, tómese el tiempo para explorar las herramientas y los recursos disponibles para usted, incluida nuestra encuesta de salud. Responda esta encuesta para obtener información sobre nuestros programas de salud y bienestar gratuitos y descubra cuál puede ayudarle mejor a alcanzar sus objetivos de salud y bienestar.* Cada programa se proporciona sin costo para los Miembros e incluye incentivos, obsequios, educación y apoyo. ¡También puede ser elegible para recibir una tarjeta de regalo solo por participar en la encuesta de salud!

3. Visite nuestro sitio web y conéctese con nosotros en redes sociales.

Nuestro sitio web, CommunityFirstHealthPlans.com, es una gran fuente de información importante sobre su plan de salud, incluyendo beneficios adicionales, servicios de valor agregado, nuevos documentos de Miembros, preguntas frecuentes, un calendario de eventos y mucho más.

Las redes sociales son otro lugar donde nuestro equipo comparte videos útiles, anuncios de eventos, noticias de salud y recursos de la comunidad disponibles para usted como Miembro de Community First. Síguenos para conectarse y mantenerse al día con las últimas noticias para Miembros.



@CommunityFirstHealthPlans



@CFHealthPlans



@CFHealthPlans



@CommunityFirstHP

*Puede optar por no participar en un Programa de Salud y Bienestar en cualquier momento poniéndose en contacto con un Educador de Salud al (210) 385-6055 or healthyhelp@cfhp.com.

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/>

TERCERA RONDA DE COVID-19 GRATIS EN CASA PRUEBAS AHORA DISPONIBLES

¿Sabía que todos los hogares de los Estados Unidos ahora son elegibles para ordenar ocho pruebas adicionales de COVID-19 en el hogar de forma gratuita? El 22 de mayo, la Administración de Biden anunció que COVIDTests.gov está abierto para una tercera ronda de pedidos. Esto significa que si previamente ordenó pruebas, ahora puede hacer un tercer pedido

Es fácil ordenar

1. Visite COVIDTests.gov y haga clic en "Order Free At-Home Tests."
2. Ingrese su información de contacto y dirección de envío.
3. Haga clic en "Check Out Now".

Su pedido se enviará en dos paquetes. Si ingresa su dirección de correo electrónico al hacer el pedido, recibirá números de seguimiento y actualizaciones de entrega.

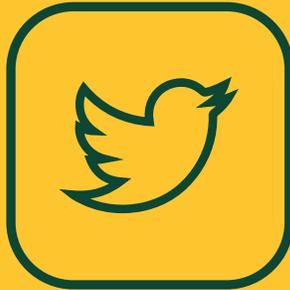
Es una buena idea ordenar sus pruebas ahora, para que las tenga cuando las necesite.

Si necesita una prueba de COVID-19 de inmediato, los miembros de Community First pueden comprar pruebas de COVID-19 de venta libre (en casa) autorizadas por la Administración de Alimentos y Medicamentos de los EE. UU. (FDA) sin costo. Los miembros deben obtener sus kits de prueba de COVID-19 en el hogar en un mostrador de farmacia de la red Community First para garantizar que los kits se procesen correctamente y que los Miembros no tengan costos de bolsillo en el punto de venta.

Si tiene preguntas o se le cobra por una prueba que cree que debería haber sido cubierta, guarde su recibo y llame al Departamento de Servicios para Miembros al 1-800-434-2347.

COMMUNITY FIRST

HEALTH PLANS



FOLLOW US
FOLLOW US
FOLLOW US
FOLLOW US

FACEBOOK @COMMUNITYFIRSTHEALTHPLANS • TWITTER @CFHEALTHPLANS • INSTAGRAM @CFHEALTHPLANS

ESCASEZ DE FÓRMULA INFANTIL: CONSEJOS Y HERRAMIENTAS

La continua escasez de fórmula para bebés puede ser extremadamente estresante, especialmente si su bebé depende de una fórmula específica para su salud y la nutrición. Ningún padre debe tener que preguntarse de dónde vendrá la próxima comida de su hijo.

La Dra. Nancy Vacca, Médica Familiar y Directora Médica de Community First Health Plans, ha proporcionado recursos, consejos y qué hacer y qué NO hacer durante la escasez.

Tenga en cuenta que estos consejos fueron recopilados para ayudar a nuestros Miembros a superar la actual escasez de fórmulas URGENTES. Si le preocupa la nutrición de su bebé, hable con el médico de su bebé.

QUÉ HACER

- Compruebe si la fórmula de su bebé ha sido retirada. Mire el código de lote, un número de 7 a 9 dígitos en la parte inferior del recipiente de fórmula infantil en polvo Similac, Alimentum y EleCare, y **no lo use** si:
 - los dos primeros dígitos del código son 22 a 37; y
 - el código en el contenedor contiene K8, SH o Z2; y
 - la fecha de vencimiento es el 4-1-2022 (abril de 2022) o posterior.
- Busque fórmulas en tiendas más pequeñas, como farmacias.
- Compre la fórmula en línea, directamente del fabricante u otros minoristas reconocidos.
- Llame al doctor de su bebé si no encuentra la fórmula que necesita para su bebé. Pueden tener muestras en existencia.
- Compre no más de un suministro de fórmula de 10 días a 2 semanas para ayudar a aliviar la escasez.
- Cambie a cualquier fórmula disponible, incluidas las marcas de las tiendas. Si a su bebé no le gusta el sabor o tiene dificultades para tolerar una nueva fórmula, intente introducir gradualmente pequeñas cantidades de la nueva fórmula mezclada con la fórmula habitual
 - Para la mayoría de los bebés, cambiar a una fórmula diferente está bien. Aún así, hay algunas excepciones, como si su bebé está en una fórmula específica ampliamente hidrolizada o a base de aminoácidos como Elecare. Hable con el médico de su bebé sobre fórmulas especiales seguras y comparables para su bebé.

QUÉ NO HACER

- No diluya la fórmula o usar alimentos sólidos para estirar el suministro de fórmula para bebés.
- No trata de hacer su propia fórmula en casa.
- No usa leche de origen vegetal o leche de vaca en lugar de leche de fórmula.
 - Si no puede encontrar fórmula y su hijo tiene más de seis meses de edad y por lo general está en fórmula regular, puede alimentarlo con leche entera de vaca o leche de soya enriquecida con calcio y vitamina D durante un breve período de tiempo (no más de una semana).
 - Hable con el médico de su bebé si está considerando usar leche entera o de soya.

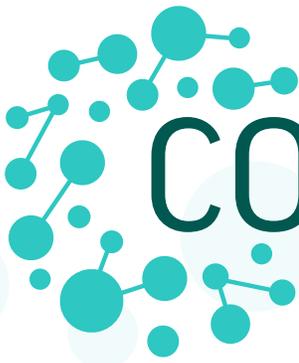
RECURSOS COMUNITARIOS

WIC – Si usted recibe los beneficios de WIC, WIC ha añadido temporalmente más opciones para que pueda encontrar una fórmula en la tienda para satisfacer las necesidades de su bebé sin actualizar su tarjeta. Visite [TexasWIC.org/About-WIC/Special-WIC-Food-Updates](https://www.texaswic.org/About-WIC/Special-WIC-Food-Updates) para ver qué opciones están disponibles.

Any Baby Can San Antonio – Nuestro socio comunitario, Any Baby Can, está ayudando a las familias durante la escasez de fórmula para bebés. Si usted o alguien que conoce está en necesidad, visite [AnyBabyCanSA/Referral-Form](https://www.anybabycan.org/Referral-Form) y complete el formulario.

Fuente: [healthychildren.org](https://www.healthychildren.org)





CONEXIONES

MÁS ALLÁ DE LA ATENCIÓN MÉDICA

Community First Health Plans se preocupa por la salud y bienestar en general de usted y su familia. Este incluye su bienestar fuera de las paredes de un entorno de atención médica tradicional. Entendemos que su salud física es solo una pieza del rompecabezas. Es esencial nutrir y cuidar todas las piezas para vivir una vida plena, feliz y significativa.

Para hacer esto, conectamos a nuestros Miembros con el apoyo necesario para cuidar su salud física, mental, emocional y espiritual. Siempre estamos disponibles para ayudar a nuestros Miembros a acceder rápida y fácilmente a los recursos comunitarios necesarios.

¿Qué es un recurso comunitario?

Un recurso comunitario es cualquier cosa que ayude a satisfacer una necesidad específica y mejore la calidad de vida para aquellos que viven en un área en particular. Los recursos comunitarios incluyen:

- Servicios públicos, como bibliotecas y oficinas de correos
- Lugares de reunión, como centros comunitarios e iglesias
- Empresas que sirven a la comunidad proporcionando empleos y un fácil acceso 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.

¿Cómo puedo encontrar recursos comunitarios cerca de mí?

Nuestra nueva herramienta de búsqueda en línea, CommunityFirstResources.com, está diseñada para ayudarle a buscar recursos en su área que puedan ofrecer servicios reducidos o gratuitos, como:

- Alimentos
- Vivienda
- Capacitación laboral
- Transporte
- Ropa
- Asistencia Legal

Es fácil de usar. Simplemente ingrese su código postal y elija entre las categorías enumeradas para navegar por los programas locales o buscar un servicio.

Otros recursos de la comunidad local incluyen:

- GrowHealthyTogether.com lo conecta con recursos locales a través de un proceso de evaluación en línea que puede identificar rápidamente a los socios comunitarios adecuados para usted.
- El Departamento de Desarrollo Económico y Comunitario del Condado de Bexar enumera los programas locales que pueden ayudar a los hogares del Condado de Bexar a prevenir la desconexión de los servicios públicos y ayudar a ser autosuficientes.
- AffordableConnectivity.gov proporciona a los hogares que reciben beneficios de SNAP o Medicaid \$30 por mes para el servicio de Internet y \$100 para una computadora portátil, tableta o computadora de escritorio.
- Las plataformas de redes sociales de Community First comparten información sobre los recursos comunitarios disponibles para nuestros Miembros, especialmente en tiempos difíciles como la pandemia de COVID-19 y los eventos climáticos catastróficos.



@CommunityFirstHealthPlans



@CFHealthPlans



@CFHealthPlans



@CommunityFirstHP

Community First está disponible para ayudarle a usted y a su familia a conectarse con los recursos comunitarios de su área. Si desea más información, llame a la Administración de Salud de la Población al (210) 358-6055.

Manténgase saludable, gane recompensas, júnase a Healthier You!

¡Regístrese hoy mismo en Healthier You!, un nuevo programa para Miembros diseñado para ayudarle en su camino hacia una mejor salud. Healthier You! está abierto a todos los Miembros de Community First. ¡Participe en la actividad actual para ganar premios y promocionales de Community First!

LA ACTIVIDAD: Participe en CINCO clases virtuales o presenciales de Zumba del **1 al 31 de julio de 2022**. Es gratis registrarse, y los miembros están invitados a unirse. Tome una “selfie saludable” y envíela en línea como prueba de participación.

LA RECOMPENSA: ¡Establezca una rutina de acondicionamiento físico, conéctese con otros, póngase en forma y gane recompensas!

Es muy fácil registrarse

1. Visite CommunityFirstHealthPlans.com/Healthier-You y haga clic en “Regístrese gratis”.
2. Ver las opciones y horarios de las clases.
3. Asistir a CINCO clases de Zumba entre el 1 y el 31 de julio de 2022.
4. Presente una “selfie saludable” u otra prueba de participación.
5. ¡Gane recompensas exclusivas!

¡No podemos esperar para ver su baile! ¡Póngase en forma mientras se divierte y visite en línea para inscribirse en futuros Healthier You! actividades de salud y bienestar.



COMMUNITY FIRST
HEALTH PLANS

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

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