SALUD COMUNITARIA

Boletín informativo para Miembros | Otoño/Invierno 2022

EL FIN DE LA EMERGENCIA DE SALUD PÚBLICA

UNA GUÍA PARA ENTENDER EL AUTISMO

CONTROLANDO SU DIABETES: USTED PUEDE HACERLO, PODEMOS AYUDARLO

Community First amplía las opciones del plan salud

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 or toll-free (800) 434-2347

SPBD | 12.01268 Ver. 1 04/20

COMMUNITY FIRST
HEALTH PLANS

COMMUNITY FIRST SE PREOCUPA

Una visión general de nuestros servicios de Administración de Cuidado

Administrar sus necesidades de atención médica o las necesidades de un ser querido puede ser estresante y difícil. Con nuestra ayuda, no tiene que navegar solo en estos tiempos desafiantes.

Community First Health Plans ofrece servicios de Administración de Cuidado a nuestros Miembros. La Administración de Cuidado es un enfoque basado en el equipo y centrado en el paciente diseñado para ayudar a los Miembros y sus sistemas de apoyo a manejar sus condiciones médicas de manera más eficaz.

Los servicios de Administración de Cuidado son dirigidos por enfermeras registradas capacitadas o trabajadores sociales que trabajan estrechamente con usted, su familia, su Proveedor de Cuidado Primario (PCP) u otros proveedores de atención médica para ayudarle a comprender su condición o la de su ser querido y cómo tratarla mejor. Los administradores de cuidado trabajan con cada Miembro, sirviendo de guía para ayudarles a través de citas, medicamentos y otras necesidades asociadas con asuntos de atención médica.

Cada administrador de cuidado está respaldado por un equipo de profesionales de diversos orígenes, incluidos el trabajo social, enfermería, salud mental, cuidado y salud en el hogar. Este equipo está diseñado para proporcionarle recursos que pueden ayudarle a obtener la mejor atención posible, de los proveedores adecuados, en el entorno correcto y en el momento adecuado.

Los servicios de Administración de Cuidado se brindan sin costo, son voluntarios y están disponibles para todos los Miembros de Community First.

Si desea obtener más información sobre nuestros servicios de Administración de Cuidado, llame al 210-358-6050 o envíe un correo electrónico al equipo de Administración de Cuidado a chelp@cfhp.com.

COMMUNITY FIRST HEALTH PLANS

Línea de enfermeras las 24 horas

Como Miembro de Community First, tiene acceso a hablar con una enfermera registrada en cualquier momento – las 24 horas del día, los 7 días de la semana, los 365 días del año.

Llame al 210-227-2347
o al número gratuito 1-800-434-2347
(TTY 1-800-390-1175)

Nuestra línea de enfermeras cuenta con enfermeras experimentadas que están listas para ayudar. Puede llamar a nuestra línea de enfermeras con sus preguntas e inquietudes de salud, tales como:

- "Fui al médico. Ahora tengo una pregunta de seguimiento"
- "Estoy embarazada y tengo dolores. ¿qué debería hacer?"
- "Mi hija tiene fiebre alta. ¿Necesito ir a Urgencias?"

La enfermera puede ayudarle a decidir si necesita ver a un médico, qué hacer si sus síntomas empeoran y qué puede comenzar a hacer en casa para sentirse mejor. También pueden recomendarle que vaya a un centro de atención de urgencias o a la sala de emergencias.

Hay enfermeras que hablan inglés y español. Si habla un idioma diferente, ofrecemos servicios de traducción gratuitos.

Para emergencias que amenacen la vida o las extremidades, siempre llame al 9-1-1. No es necesario que llame a la línea de enfermeras antes de recibir atención médica.

LA MEJOR MANERA DE COMBATIR LA GRIPE

¡Atención padres! Los niños de 6 meses a 8 años de edad deben recibir dos dosis de la vacuna contra la gripe si se están vacunando por primera vez o si anteriormente solo han recibido una. Si su hijo recibió previamente dos dosis de la vacuna contra la gripe, solo necesita una dosis esta temporada.

La vacuna contra la gripe es más importante que nunca este año debido al aumento de COVID-19 y es la mejor manera de protegerse y proteger a sus seres queridos de la gripe.

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

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

- El consultorio de su Proveedor de Cuidado Primario
- H-E-B
- Walmart
- Target
- Walgreens
- CVS

**Los Miembros de Community First menores de 7 años inscritos en STAR, STAR Kids o CHIP deben vacunarse contra la gripe en el consultorio de su Proveedor de Cuidado Primario.*

Si tiene preguntas sobre la vacuna contra la gripe, comuníquese con su Proveedor de Cuidado Primario. Community First también tiene varios recursos útiles sobre la gripe (influenza) disponibles para usted, que incluyen:

- **Página web sobre la gripe:** una página web dedicada a compartir actualizaciones y referencias acreditadas sobre vacunas contra la gripe, ubicaciones de vacunas contra la gripe y eventos locales de auto servicio de vacunas contra la gripe: CommunityFirstHealthPlans.com/Flu
- **Departamento de Servicios para Miembros:** Llame al 210-227-2347 o 1-800-434-2347 para hablar con un representante de Servicios para Miembros de confianza.

ELIMINACIÓN DE OBSTÁCULOS PARA EL CUIDADO NECESARIO

Cuando se trata de su salud y bienestar en general, su Proveedor de Cuidado Primario (PCP) siempre debe ser su primer punto de contacto. Sin embargo, es posible que deba consultar a un especialista para tratar condiciones médicas más complejas o crónicas.

La buena noticia es que, como valioso Miembro de Community First Health Plans, tiene acceso directo a ciertos especialistas. **Esto significa que no se requiere una referencia de su PCP o una autorización previa de Community First como condición para recibir servicios de especialistas seleccionados dentro de la red.** Esto le permite cuidar su valioso tiempo y obtener el cuidado que necesita más rápidamente.

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

Especialistas en salud de la mujer, que incluyen, entre otros:

> Ginecólogos

> Obstetras/Ginecólogos

> Enfermeras parteras certificadas

Servicios de cuidado médico preventivo y de rutina, que incluyen, entre otros:

> Atención prenatal

> Examen de mama

> Servicios de salud conductual para pacientes ambulatorios, incluidas evaluaciones iniciales y asesoramiento individual, familiar o grupal

Si tiene necesidades especiales de cuidado médico o utiliza los Servicios de Apoyo a Largo Plazo (LTSS), también tiene acceso directo a especialistas según corresponda para su condición y necesidades identificadas. Community First trabaja con los Miembros para identificar a aquellos con necesidades especiales de atención médica.

Tenga en cuenta: El acceso directo a un especialista no impide que Community First solicite o requiera notificaciones de especialistas para fines de recopilación de datos.

Para obtener una lista de los servicios de atención médica que pueden requerir autorización previa de Community First, consulte el Manual para Miembros de su plan que se encuentra en CommunityFirstHealthPlans.com/Members. Simplemente haga clic en el nombre de su plan de salud y descargue el Manual para Miembros en inglés o español.

También puede llamar al Departamento de Servicios para Miembros si tiene alguna pregunta sobre el acceso directo, referencias o autorización previa. Estamos aquí para ayudarle.

SERVICIOS GRATUITOS DE COMUNICACIONES E IDIOMAS

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

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

EL SAI:

¿Qué es y por qué es importante?

El Instrumento de Evaluación y Detección de STAR Kids (SAI, por sus siglas en inglés) es un cuestionario de detección que se utiliza para ayudar a garantizar que los Miembros de STAR Kids reciban todos los servicios de cuidado médico y el apoyo que necesitan. El SAI es dado por el coordinador de servicios de su hijo. Ayuda a identificar todas las necesidades actuales y cualquier espacio faltante en el cuidado.

El SAI es un buen momento para que usted, su hijo y el coordinador de servicios trabajen juntos para decidir qué servicios son adecuados para su hijo y luego establecer un plan de atención detallado, llamado Plan de Servicio Individual (ISP, por sus siglas en inglés).

El SAI es importante porque evalúa e identifica la necesidad de Servicios y Apoyo a Largo Plazo (LTSS, por sus siglas en inglés). También le permite al coordinador de servicios establecer las autorizaciones necesarias para garantizar que los servicios se implementen y que el cuidado médico para su hijo no se interrumpa.

¿Qué son los LTTS?

LTSS son beneficios cubiertos para personas con enfermedades médicas, mentales crónicas y discapacidades. Estos servicios pueden ayudar a su hijo a vivir en su hogar o en un entorno comunitario cuando necesite apoyo continuo. Aquí hay algunos ejemplos de LTSS para los que la SAI puede indicar que su hijo puede ser elegible:

> Servicios de cuidado personal

> Enfermería de servicio privado

> Actividades de día y servicios de salud

- Servicios de cuidado extendido pediátrico prescrito
- Apoyo familiar flexible y de relevo (si está inscrito en el programa de Niños Médicamente Dependientes)

Si su hijo ya recibe LTSS, aún necesita tomar el SAI para asegurarse de que aún sea elegible. La SAI también puede ayudar a prevenir visitas innecesarias al hospital.

¿Cómo puedo programar el SAI?

El coordinador de servicios de su hijo se comunicará con usted para programar un horario conveniente para reunirse con usted y su hijo para completar la evaluación, ya sea en su casa o en otro lugar de su elección.

¿Cómo puedo comunicarme con el coordinator de servicios de mi hijo?

La comunicación regular con su coordinador de servicios es importante. Puede contactarlos directamente al número de teléfono que proporcionaron. Si no está seguro de quién es su coordinador de servicios o no tiene su número de teléfono, puede iniciar sesión en el Portal para Miembros de Community First para encontrar esta información. También puede llamar al 1-855-687-7727, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 7 p.m., y un representante de Servicios para Miembros de STAR Kids estará encantado de ayudarle

Además del SAI, los coordinadores de servicios pueden proporcionar recursos y orientación, por ejemplo, sobre qué hacer si su hijo necesita atención médica después de horas de consulta o después de haber sido dado de alta del hospital.

> *Nuestro objetivo es brindarle a usted y a su hijo acceso a proveedores confiables y a los servicios que su hijo necesita. El bienestar de su hijo siempre será la más alta prioridad de nuestros coordinadores de servicios.*

SEGUNDA OPINIÓN

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

Community First amplía las opciones de planes de salud

Durante casi 30 años, Community First ha ofrecido Planes de salud de bajo costo y sin costo diseñados para niños, mujeres embarazadas y personas con discapacidades. Estamos orgullosos de haber tocado las vidas de más de 3 millones de personas desde 1995.

Ahora, para servir a más Miembros de nuestra comunidad, estamos ofreciendo dos nuevas opciones de Planes de salud: **University Community Care Plan por Community First** a través del Mercado de Seguros Médicos® y **Community First Medicare Advantage Alamo Plan** para personas mayores del condado de Bexar.

UNIVERSITY COMMUNITY CARE PLAN COMMUNITY FIRST

University Community Care Plan (UCCP) es un nuevo plan en el Mercado de Seguros Médicos® que ofrece cobertura de atención médica de alta calidad para individuos y familias en el condado de Bexar.

¿Qué es el Mercado de Seguros Médicos®?

El Mercado de Seguros Médicos® es para que las personas compren e inscriban en un seguro de salud. El gobierno federal opera el Mercado de Seguros Médicos®, disponible en HealthCare.gov. Muestra diferentes planes de salud disponibles en su área, lo que le permite navegar, comparar y solicitar cobertura.

¿Qué hace que UCCP sea diferente de otros Planes de salud en el Mercado?

University Community Care Plan ofrece a los Miembros:

> Deducible de $0*

> Acceso a especialistas de la red sin referencia

> Servicios de telesalud

> Pedidos por correo de medicamentos recetados

> Servicios de atención de urgencia en el hogar

Como Miembro de UCCP, también recibirá acceso a recursos gratuitos adicionales para ayudarlo a priorizar su salud y bienestar, tales como:

> Línea de enfermeras 24/7

> Programas de salud y bienestar

> Clases virtuales de educación financiera

> Apoyo durante el embarazo

> Recursos de salud mental

> Oportunidades de becas

¿Qué proveedores puedo ver como Miembro de UCCP?

University Community Care Plan es una Organización de Proveedores Exclusivos (EPO, por sus siglas en inglés).

Nuestra red de EPO está compuesta por proveedores especializados de UT Health reconocidos a nivel nacional y centros de atención médica ambulatoria en todo el condado de Bexar, incluido el Instituto de Diabetes de la Universidad de Salud de Texas, además de nuestro centro de trauma de nivel I, el Hospital Universitario.

¿Quién califica para la cobertura bajo UCCP?

Para calificar, debe vivir en el condado de Bexar, Texas, ser ciudadano estadounidense y no puede ser encarcelado.

¿Cuándo puedo inscribirme?

La inscripción abierta para 2023 es del 1 de noviembre de 2022 al 15 de enero de 2023. También puede calificar para un período de inscripción especial si ha tenido ciertos eventos de la vida, como perder la cobertura de salud, mudarse, casarse, tener un bebé o adoptar un niño, o si los ingresos de su hogar están por debajo de cierta cantidad. Puede obtener más información sobre los períodos de inscripción en **Healthcare.gov**.

¿Cómo puedo inscribirme?

Puede obtener más información e inscribirse a través de nuestro sitio web en CommunityFirstMarketplace.com. También puede inscribirse en Healthcare.gov. Busque University Community Care Plan por Community First para encontrar nuestro Plan. Si tiene preguntas, llame al 210-358-6400 o al número gratuito 1-800-512-2347 para hablar con alguien que pueda ayudarlo.

**Se pueden aplicar excepciones a los planes estándar.*

COMMUNITY FIRST
MEDICARE ADVANTAGE
ALAMO PLAN

Nuestro Medicare Advantage Alamo Plan va más allá de lo que ofrece el Medicare Original, actuando como un Plan todo en uno que proporciona todo lo que las personas mayores necesitan para vivir sus vidas más saludables.

¿Qué es un Plan Medicare Advantage?

Los Planes Medicare Advantage, a veces llamados "Parte C" o "Planes MA", son ofrecidos por compañías privadas aprobadas por Medicare, como Community First, que deben seguir las reglas establecidas por Medicare. Nuestro Medicare Advantage Alamo Plan incluye:

> Cobertura de la Parte A: seguro para cuidado interno en hospitales, atención en centros de enfermería especializada, cuidados de hospicio y atención médica en el hogar.

> Cobertura de la Parte B: seguro para servicios y suministros médicos como atención ambulatoria de salud mental, servicios preventivos, servicios de ambulancia y equipo médico duradero.

> Cobertura de la Parte D: ayuda a cubrir el costo de los medicamentos recetados.

¿En qué se diferencia Medicare Advantage Alamo Plan del Medicare Original?

> Medicare Original solo incluye cobertura de la Parte A y la Parte B. Si necesita cobertura de medicamentos recetados, debe pagarla por separado.

> Medicare Advantage Alamo Plan ofrece cobertura de la Parte A, Parte B y Parte D y un límite por año para lo que paga de su bolsillo. El Medicare Original no tiene límite.

La mayor diferencia es que Medicare Advantage Alamo Plan ofrece beneficios adicionales que el Medicare Original no cubre, incluyendo:

- Cobertura auditiva: copago de $0 para la prueba de audición por año, ajuste/evaluación para audífonos; $1,200 para audífonos cada año
- Cobertura dental: copago de $0 para exámenes orales, limpiezas, tratamientos con flúor, radiografías dentales, atención no rutinaria, servicios de diagnóstico, servicios restaurativos, periodoncia, extracciones y prostodoncia/

cirugía oral/otros servicios

- Cobertura de acondicionamiento físico: membresía gratuita de YMCA
- Beneficio de venta libre: Tarjeta de débito por un monto de $50 para gastar en artículos de salud y bienestar

¿Quién califica para el Medicare Advantage Alamo Plan?

> Personas mayores de 65 años o más que viven en el condado de Bexar, Texas.

> Personas discapacitadas que reciben pagos por Discapacidad del Seguro Social (SSDI, por sus siglas en inglés) o jubilación ferroviaria por discapacidad.

> Personas con Enfermedad Renal Terminal (ESRD, por sus siglas en inglés) que requieren diálisis o un trasplante de riñón.

> Individuos diagnosticados con ELA, por sus siglas en inglés, también conocida como enfermedad de Lou Gehrig.

¿Cuándo puedo inscribirme?

Período de inscripción inicial: Cuando sea elegible para Medicare por primera vez, puede inscribirse en un Plan.

Período de inscripción abierta: Del 15 de octubre al 7 de diciembre de cada año, puede inscribirse, cambiar o abandonar un Plan.

Período de inscripción abierta de Medicare Advantage: Del 1 de enero al 31 de marzo de cada año, si está inscrito en un Plan Medicare Advantage, puede cambiar a un Plan Medicare Advantage diferente o cambiar a Medicare Original (y unirse a un Plan de medicamentos de Medicare por separado).

¿Cómo puedo inscribirme?

Community First cuenta con especialistas en inscripción que pueden ayudarlo a obtener más información sobre nuestro Medicare Advantage Alamo Plan, incluida la forma en que puede unirse. Simplemente llame al 1-833-434-2347 o visítenos en línea en CommunityFirstMedicare.com.

Community First también ofrece un Plan de Necesidades Especiales de Doble Elegibilidad (D-SNP, por sus siglas en inglés) diseñado para personas con ciertas condiciones o enfermedades o aquellos con bajos ingresos. Como Miembro de Medicare Advantage Alamo Plan D-SNP, recibirá todos los beneficios incluidos con el Medicare Advantage Alamo Plan, además de servicios adicionales para ayudarlo a manejar sus necesidades de atención médica, incluido un equipo de atención interdisciplinaria, un coordinador de cuidado y un plan de atención individualizado.

HOJA DE CONSEJOS PARA MIEMBROS

Concientización sobre el cáncer de mama: la detección temprana puede salvar vidas

¿Qué es el cáncer de mama?

El cáncer de mama es una enfermedad en la que las células de la mama crecen fuera de control. Es el segundo tipo más común de cáncer entre las mujeres estadounidenses, después del cáncer de piel. Aproximadamente 1 de cada 8 mujeres (alrededor del 13%) desarrollará cáncer de mama invasivo a lo largo de su vida.

¿Cuáles son los síntomas del cáncer de mama?

Some symptoms of breast cancer include:

- Bulto nuevo sin dolor en la mama o la axila
- Cambios o irritación en la piel del seno, como un hoyuelo o una piel que parece una cáscara de naranja
- Engrosamiento o hinchazón en la parte del pecho
- Enrojecimiento o piel escamosa en el área del pezón o en el pecho
- Hundimiento del pezón
- Secreción del pezón distinta a la leche materna, incluida la sangre
- Cualquier cambio en el tamaño o forma del seno
- Cambio en el color o la sensación de la piel alrededor del pezón
- Dolor en el seno

Los síntomas no siempre se deben al cáncer, pero cualquier síntoma que note debe ser revisado por su médico de inmediato.

¿Qué puedo hacer para encontrar a tiempo el cáncer de mama?

Las pruebas de detección del cáncer de mama, incluidos los autoexámenes, pueden ayudar a detectar el cáncer antes de que haya signos o síntomas de la enfermedad.

Las mamografías son las mejores pruebas de detección para detectar el cáncer de mama temprano. Una mamografía es una radiografía del seno. Es la única prueba de detección que ha demostrado reducir las muertes por cáncer de mama en personas de riesgo promedio. Las mamografías pueden detectar el cáncer temprano — cuando más tratable — mucho antes de que se pueda sentir. Esto mejora las probabilidades de supervivencia y puede ayudar a evitar un tratamiento más extenso.

¿Cómo puedo reducir mi riesgo de contraer cáncer de mama?

Mantenerse saludable a lo largo de su vida reducirá su riesgo de desarrollar cáncer de seno y mejorará sus posibilidades de sobrevivir al cáncer si ocurre. Mantener un peso saludable, participar en actividad física regular y limitar el alcohol puede reducir su riesgo de cáncer de seno.

¿Cuándo debo hacerme una mamografía?

A partir de los 40 años, es importante hablar con su médico o enfermera sobre cuándo hacerse una mamografía. En general, se recomienda que las mujeres se hagan una mamografía anual a partir de los 40 años. Uno de cada seis cánceres de mama ocurre en mujeres de 40 años. Usted es candidata para una mamografía si no tiene síntomas de cáncer de mama y:

- Tiene 40 años o más
- No se ha hecho una mamografía en el último año
- No está embarazada ni amamantando

¿Mi plan de seguro médico cubre mi mamografía?

Las mamografías anuales están cubiertas para los Miembros de Community First Health Plans de 40 años en adelante. **Algunas mujeres que se consideran de alto riesgo o que tienen antecedentes familiares de cáncer de mama podrían necesitar comenzar a hacerse mamografías antes de los 40 años.** La mayoría de las compañías de seguros pagarán por una mamografía de detección para mujeres entre las edades de 35 a 39 años si están en una categoría de alto riesgo de cáncer de mama con una orden del médico. Community First también ofrece asistencia financiera para mujeres menores de 40 años, consideradas de alto riesgo. Llame a healthyUexpress al 210-358-7020 para obtener más información y para ver si califica.

¿Qué puedo hacer para prepararme para mi mamografía?

- Trate de no programar su mamografía la semana anterior o durante su período cuando sus senos pueden estar sensibles o hinchados.
- El día de su mamografía, no use desodorante, perfume ni polvo. Estos productos pueden aparecer como manchas blancas en la radiografía.
- Evite usar un vestido. Las mamografías requieren que se desvista de la cintura para arriba, por lo que es mejor usar una blusa con pantalones por separado.
- Las mamografías toman alrededor de 15-20 minutos.

¿Cómo puedo programar una cita?

No necesita una referencia de su médico para obtener una mamografía.

Para programar su cita para la mamografía, llame a su proveedor o solicite una cita con healthyUexpress:

1. Vaya a **healthyUexpress.com**
2. Haga clic en “Programe una cita de mamografía móvil”
3. Complete el formulario en línea

También puede llamar al 210-358-7020 para programar una cita. El Departamento de Radiología de University Health lo llamará dentro de 3-5 días hábiles para verificar los horarios de citas disponibles.

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

EMPODERANDO su CAMINO hacia → el potencial

En Community First, estamos comprometidos con la salud y el bienestar de nuestros Miembros, no solo en el sentido físico, sino en todas las áreas de la vida. Ya sea expandiendo su familia, soñando con un cambio de carrera o buscando educación superior, estamos aquí para ayudarle a empoderar su camino hacia el potencial.

Vea nuestros programas de becas actuales disponibles para los Miembros de Community First.

EMPOWERING PATHWAYS (Empoderando caminos): Beca para emprendedores

Si usted es dueño de un negocio local, empresario o incluso un soñador con grandes ideas, EMPOWERING PATHWAYS (Empoderando caminos): Beca para emprendedores está diseñada para proporcionar fondos para programas de educación y capacitación, acceso a una extensa red profesional y servicios de asesoramiento de negocios uno a uno para ayudar a poner en marcha su idea de negocio.

EMPOWERING PATHWAYS (Empoderando caminos): Beca de maternida

Una mujer fuerte es una madre empoderada. Nuestra EMPOWERING PATHWAYS (Empoderando caminos): Beca de maternidad fue creada para ayudar a nuestros Miembros embarazadas a encontrar su camino hacia el potencial. En este programa, las beneficiarias seleccionadas recibirán capacitación profesional, fondos para la educación y la oportunidad de un trabajo a tiempo completo en la industria de la salud después del parto.

Las solicitudes para ambos programas de becas se abrirán en 2023, así que manténgase al día con los boletines de Community First y síguanos en las redes sociales. También puede visitar CommunityFirstHealthPlans.com/Scholarships para mantenerse al tanto, obtener más información y presentar su solicitud en línea.

El fin de la emergencia de salud pública por COVID-19

Se espera que la emergencia de salud pública COVID-19 termine en 2023.

¿Qué significa esto para sus beneficios de atención médica?

Si usted es Miembro actual de Community First STAR, CHIP o STAR Kids, su cobertura de atención médica ha sido automática desde el comienzo de la pandemia de COVID-19. Cuando finalice el PHE (por sus siglas en inglés), deberá tomar medidas para renovar su cobertura.

Aquí hay algunas cosas que puede hacer ahora:

1. Actualice su información de contacto con el Departamento de Salud y Servicios Humanos de Texas (HHSC), incluida su dirección postal, correo electrónico y número de teléfono.
2. Puede actualizar esta información creando una cuenta (o iniciando sesión en su cuenta si ya tiene una) en YourTexasBenefits.com.. También puede llamar al 2-1-1.
3. Busque y responda a cualquier solicitud de información de la HHSC. Estas solicitudes pueden llegar por correo o correo electrónico.

Si ya no califica para su plan actual de Medicaid o CHIP, Community First ahora ofrece una nueva opción de plan de salud en el Mercado de Seguros Médicos®. Para obtener más información sobre nuestras opciones de planes con deducible de $0, vaya a la página 6 o visite CommunityFirstMarketplace.com.

Nuevos Servicios de Valor Agregado disponibles

Cada año, Community First Health Plans actualiza los Servicios de Valor Agregado disponibles para nuestros Miembros de STAR, CHIP y STAR Kids. Los Servicios de Valor Agregado (VAS por sus siglas en inglés) son beneficios adicionales más allá de los servicios cubiertos por Medicaid.

Los VAS que ofrece Community First incluyen servicios de cuidado médico, beneficios e incentivos positivos para promover estilos de vida saludables.

Estos son solo algunos de los VAS 2022-2023 disponibles.

Los Miembros de STAR & CHIP pueden ser elegibles para recibir: *

> Hasta $80 en tarjetas de regalo por niño por completar los chequeos de Pasos Sanos de Texas o de bienestar infantil de CHIP y la evaluación de salud de Community First

> Asiento elevado para niños pequeños que estén al día con sus chequeos de Pasos Sanos de Texas o de bienestar infantil de CHIP (para ser utilizado de acuerdo con las normas de seguridad)

> Hasta $25 en tarjetas de regalo por completar la evaluación de salud de Community First y recibir vacunas para adolescentes (de 9 a 13 años)

Los Miembros de STAR Kids pueden ser elegibles para recibir: *

> Hasta $100 en subsidio para terapia especializada o campamento

> Hasta 8 horas de servicios de cuidado de relevo en el hogar para miembros de STAR Kids sin exención

Para ver una lista completa de VAS disponibles para usted, visite CommunityFirstMedicaid.com y haga clic en “Recursos para Miembros” en el menú desplegable “Miembro”. Si tiene preguntas, llame al 210-358-6403 o envíe un correo electrónico a healthyhelp@cfhp.com.

** Los Servicios de Valor Agregado entran en vigencia desde el 1 de septiembre de 2022 hasta el 31 de agosto de 2023*

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

COMMUNITY FIRST OBTIENE UN PUNTAJE PERFECTO DE ACREDITACIÓN NCQA

Cada tres años, Community First se somete al proceso de encuesta del Comité Nacional para el Aseguramiento de la Calidad (NCQA, por sus siglas en inglés) para la acreditación y distinción del plan de salud.

Estamos orgullosos de anunciar que Community First ha obtenido la acreditación de renovación y el estado de distinción por lo siguiente:

Línea de producto/Producto	Accreditation Status
Medicaid – HMO	Acreditado
Commercial – HMO/POS Combinado	Acreditado
Servicios y apoyo a largo plazo	Distinción

NCQA acredita los planes de salud en función del desempeño del plan de salud en tres dominios:

1. Cumplimiento de las normas de calidad
2. Métricas de calidad (HEDIS, por sus siglas en inglés)
3. Encuestas de satisfacción de Miembros (CAHPS, por sus siglas en inglés) y proveedores

Los planes de salud que buscan acreditación deben presentar más de 150 documentos, incluidos informes, políticas, boletines informativos, correspondencia de Miembros/proveedores y piezas educativas como evidencia de cumplimiento. Community First también debe completar revisiones de archivos para denegaciones médicas de administración de utilización, denegaciones de salud conductual, denegaciones de farmacias, apelaciones, administración de casos, coordinación de servicios LTSS y la acreditación/reacreditación para los productos de Medicaid y los productos comerciales.

Los resultados de las encuestas de satisfacción también se deben a tres años de educación continua del personal, revisiones de archivos simulados, capacitación, actualización de documentos para incluir estándares revisados y supervisión constante del programa. La cantidad de crecimiento en cada una de las áreas es increíble.

Para obtener más información sobre la acreditación NCQA, visite: https://www.ncqa.org/.

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

PUBLICACIÓN DE NUEVAS REGLAS DE PRÁCTICAS CLÍNICAS

Community First Health Plans ha adoptado nuevas reglas clínicas médicas, de salud conductual y de salud preventiva para 2022. Las reglas clínicas son recomendaciones sobre cómo diagnosticar y tratar una condición médica. Son escritas principalmente para médicos, pero también para enfermeras y otros profesionales de la salud, y están destinadas a ayudar a garantizar que los pacientes reciban el tratamiento y la atención adecuada. Las reglas clínicas de Community First se basan en conocimientos científicos actualizados y pueden seguirse en la práctica médica diaria.

Lea las reglas de práctica clínica 2022 de Community First para revisar todas las reglas adoptadas por Community First, incluida la fuente científica en la que se basa cada guía.

Para solicitar una copia impresa de las reglas clínicas, los Miembros pueden completar el formulario de solicitud de educación y enviarlo por correo a:

Community First Health Plans
Atención: Departamento de Relaciones de Proveedores
12238 Silicon Dr. Ste 100
San Antonio, TX 78249

También puede enviar por fax el formulario de solicitud de educación al 210-358-6199 o llamar al 210-358-6055 para hablar con un educador de salud de Community First.

GUÍAS DE PRÁCTICA CLÍNICA RECIENTEMENTE ADOPTADAS:

- Trastorno por consumo de alcohol
- Enfermedad de Alzheimer
- Ansiedad
- Asma
- Trastorno por déficit de atención e hiperactividad
- Trastorno bipolar
- Cáncer
- Enfermedad Cardiovascular
- Abuso y abandono de niños
- COPD, por sus siglas en ingles
- Enfermedad de las arterias coronarias
- Depresión
- Diabetes
- Insuficiencia cardíaca
- Niveles altos de colesterol en la sangre
- Hipertensión
- Vacunaciones
- Enfermedad renal
- Enfermedad hepática
- Control de obesidad
- Atención prenatal/posparto
- Salud preventiva
- RSV, por sus siglas en ingles
- Esquizofrenia
- Embolia

ENTIENDO el Autismo

El Trastorno del Espectro Autista (TEA, por sus siglas en inglés) afecta a millones de familias. Tal vez alguien que conozcas. O tal vez su propio hijo. No existe una detección médica, como un análisis de sangre, para el autismo, lo que a veces dificulta el diagnóstico. El autismo no es un trastorno curable, pero la investigación ha demostrado que la intervención temprana y la acción pueden mejorar la calidad de vida, el aprendizaje, la comunicación, las habilidades sociales, y el desarrollo general del cerebro.

¿Qué es el trastorno del espectro autista?

El autismo es una discapacidad del desarrollo en el cerebro que puede afectar la comunicación, las interacciones sociales y el comportamiento. El autismo es un trastorno del espectro, lo que significa que cada persona con autismo tendrá diferentes habilidades, desafíos y fortalezas.

Si bien el autismo se puede diagnosticar a cualquier edad, los síntomas generalmente comienzan en la infancia alrededor de los 2 o 3 años. A medida que el niño crece y pasa a la adolescencia y la edad adulta, puede tener problemas para comunicarse, hacer y mantener amigos, o comprender qué comportamientos se esperan en la escuela o en su comunidad. Algunas personas con autismo pueden necesitar más ayuda y apoyo que otras.

La causa exacta del autismo aún se desconoce, pero los investigadores creen que se desarrolla a partir de influencias genéticas y ambientales. Sin embargo, todavía hay mucho que aprender sobre el trastorno.

Síntomas del autismo

Los dos síntomas principales del autismo son los desafíos de comunicación y los comportamientos repetitivos. Sin embargo, hay otras características que la mayoría de las personas con TEA tienen, incluyendo:

> Dificultad con la comunicación social y la interacción

- Evitar o no mantener el contacto visual
- No responder al nombre a los 9 meses de edad
- No mostrar expresiones faciales como felicidad, tristeza, ira y sorpresa a los 9 meses de edad
- No jugar juegos interactivos simples como pat-a-cake a los 12 meses de edad
- Usar pocos o ningún gesto a los 12 meses de edad (es decir, no señas de adiós)
- No compartir intereses con otros a los 15 meses de edad
- No apuntar a mostrar algo interesante a los 18 meses de edad
- No darse cuenta cuando otros están heridos o molestos a los 24 meses de edad
- No notar a otros niños o unirse a ellos en el juego a los 36 meses de edad
- No pretender ser otra cosa, como un maestro o un superhéroe, durante el juego a los 48 meses de edad
- No cantar, bailar o actuar a los 60 meses de edad

> Comportamientos o intereses restringidos o repetitivos

- Alinear juguetes u otros objetos y enojarse cuando se cambia el orden
- Repetir palabras o frases una y otra vez (llamada ecolalia)
- Jugar con juguetes de la misma manera cada vez
- Centrarse en partes de objetos (es decir, ruedas en un coche de juguete)
- Enojarse por cambios menores
- Intereses obsesivos
- Seguir ciertas rutinas
- Agitar las manos, balancear el cuerpo o girar en círculos
- Reacciones inusuales a la forma en que las cosas suenan, huelen, saben, se ven o se sienten

> Otras características

- Retraso en las habilidades lingüísticas y de movimiento
- Retraso en las habilidades cognitivas o de aprendizaje
- Comportamiento hiperactivo, impulsivo y/o desatento
- Epilepsia o trastorno convulsivo
- Hábitos inusuales de alimentación y sueño
- Problemas gastrointestinales (es decir, estreñimiento)
- Estado de ánimo inusual o reacciones emocionales
- Ansiedad, estrés o preocupación excesiva
- Falta de miedo o más miedo del esperado

Diagnóstico

La Academia Americana de Pediatría (AAP, por sus siglas en inglés) recomienda que todos los niños sean examinados para detectar TEA durante sus visitas regulares de niño sano a los 18 meses y 24 meses. Si la evaluación encuentra un área de preocupación, será necesario realizar una evaluación más formal. Esta evaluación generalmente es realizada por un especialista capacitado, como un pediatra del desarrollo, un psicólogo infantil o un psiquiatra. El especialista capacitado analizará el historial de desarrollo y el comportamiento del niño, y realizará evaluaciones diseñadas para ayudar con un diagnóstico de TEA. Se da un nivel de gravedad (medido por los números 1, 2 o 3) basado en los síntomas para mostrar el nivel de apoyo que la persona necesita para la función diaria.

En algunos casos, el TEA se puede detectar a la edad de 18 meses o menos. Sin embargo, a la edad de 2 años, un diagnóstico se considera confiable. Muchas personas no son diagnosticadas hasta que son adolescentes o incluso adultos. Un diagnóstico temprano es importante para garantizar que el niño reciba el apoyo y los servicios que necesita para alcanzar su máximo potencial.

Tratamiento

Si bien no existe una cura para el autismo, existen tratamientos que pueden reducir los síntomas. Estos tratamientos generalmente son desarrollados por múltiples profesionales y están diseñados específicamente para el individuo. La comunicación entre los proveedores de tratamiento, la persona con TEA y su familia es muy importante.

El TEA se puede manejar a través de diferentes enfoques, que incluyen:

1. **Enfoque conductual:** El objetivo del enfoque conductual es disminuir o aumentar los comportamientos mediante la comprensión de lo que sucede antes y después de que ocurra el comportamiento. Un tratamiento conductual notable se llama Análisis de Comportamiento Aplicado (ABA, por sus siglas en inglés). ABA fomenta los comportamientos deseados y desalienta los comportamientos no deseados para mejorar una variedad de habilidades. Se realiza un seguimiento y se mide el progreso. El Análisis de Comportamiento **Aplicado ahora es un beneficio cubierto para los Miembros de Community First Health Plans.**

2. **Enfoque del desarrollo:** El objetivo del enfoque del desarrollo es mejorar las habilidades de desarrollo, como el lenguaje o las habilidades físicas, a través del habla y la terapia ocupacional. Por lo general, el enfoque del desarrollo se combina con el tratamiento del enfoque conductual.

3. **Enfoque farmacológico:** No hay medicamentos para tratar los síntomas centrales del TEA, pero hay algunos medicamentos que pueden ayudar a las personas con TEA a funcionar mejor. Por ejemplo, los medicamentos pueden ayudar a controlar los altos niveles de energía, la incapacidad para concentrarse o el comportamiento autolesivo, como golpearse la cabeza o morderse las manos.

Si su hijo está en el rango del autismo, Community First está aquí para ayudarlo a comprender mejor su diagnóstico y encontrar el mejor plan de tratamiento disponible. Para obtener más información sobre el Análisis de Comportamiento Aplicado o para obtener ayuda para obtener este servicio, llame al departamento de Servicios para Miembros al **210-358-6055** o al número gratuito **1-800-434-2347**.

Su hijo también puede calificar para la administración de cuidado; un servicio incluido con su plan de salud que puede ayudarlo a comprender mejor el diagnóstico de su hijo y cómo tratarlo. Para obtener más información sobre la administración de cuidado, llame al **210-358-6050** o envíe un correo electrónico al equipo de administración de cuidado en **chelp@cfhp.com**.

Fuentes: www.cdc.gov | www.autismspeaks.org

CONTROLANDO SU DIABETES:

PUEDE HACERLO. PODEMOS AYUDARLE.

El número de personas con prediabetes y diabetes está creciendo a un ritmo rápido en Texas y el condado de Bexar. Las cifras más recientes muestran que más del 14% de los residentes del condado de Bexar tienen diabetes. Este porcentaje es más alto que el promedio estatal de 11.4% y más alto que el promedio nacional de 10.5%.

¿Qué es la diabetes?

La diabetes es una condición de salud que afecta la forma en que su cuerpo convierte los alimentos en energía. Es una enfermedad complicada, y manejarla puede ser un desafío. Las tareas diarias como elegir alimentos saludables, mantenerse físicamente activo, controlar su nivel de azúcar en la sangre y tomar los medicamentos según lo prescrito son clave para mantener su salud. También es importante hablar regularmente con su equipo de cuidado de la diabetes para resolver problemas, reducir los riesgos de complicaciones y hacer frente a los cambios en el estilo de vida.

Diagnóstico

Su médico puede diagnosticar la diabetes mediante análisis de sangre. Los análisis de sangre muestran si su nivel de glucosa en la sangre, también llamado azúcar en la sangre es más alto que el rango que es saludable para usted.

La diabetes es una enfermedad muy personal. Es normal sentir cierta cantidad de miedo acerca de su diagnóstico. Miedo a lo desconocido. Miedo acerca de cómo su vida podría cambiar. Miedo de que pueda experimentar complicaciones potencialmente mortales. Sin embargo, es importante saber que no está solo y que puede tener éxito en el control de su diabetes.

Autogestión

Una vez que haya sido diagnosticado, su médico y su equipo de cuidado médico trabajarán con usted para desarrollar un plan de atención que cubra sus medicamentos, controles de azúcar en la sangre, dosis de insulina y otros detalles para ayudarlo a autocontrolar su condicción.

El autocontrol significa que USTED es responsable de tomar medidas para controlar y tratar su diabetes. El autocontrol exitoso lo ayuda a sentirse mejor y reduce su probabilidad de desarrollar complicaciones como enfermedades cardíacas, enfermedades dentales, trastornos oculares, enfermedades renales, daño a los nervios e incluso amputación de la parte inferior de la pierna.

Comportamientos de autocontrol

1. **Vea a su doctor regularmente.** Consulte a su médico para chequeos regulares para asegurarse de que se mantiene saludable.
2. **Programe un examen anual de la vista para diabéticos. Las personas con diabetes necesitan un examen ocular** completo además de un examen ocular con dilatación de las pupilas cada año por un oftalmólogo u optometrista que tenga experiencia en el tratamiento de problemas oculares en personas con diabetes.
3. **Elija alimentos saludables.** Tener diabetes no significa que tenga que renunciar a sus comidas favoritas, pero sí necesita saber qué alimentos afectan su azúcar en la sangre. Los elementos clave son frutas, verduras y granos enteros. Su médico podría recomendarle ver a un dietista para que le ayude a desarrollar un plan de alimentación saludable.
4. **Manténgase activo.** La actividad física puede ayudar a mantener sus niveles de azúcar en la sangre normales y mantener su diabetes bajo control. Elija una actividad que disfrute, como caminar, yoga o nadar.
5. **Controle su nivel de azúcar en la sangre.** El control regular del azúcar en la sangre es lo más importante que puede hacer para controlar su diabetes. Podrá ver qué hace que sus números aumenten o disminuyan, como comer diferentes alimentos, tomar su medicamento o estar físicamente activo. Luego, puede hacer ajustes para que su cuerpo pueda rendir al máximo.
6. **Tome su medicamento.** Varios medicamentos pueden ayudar a controlar su diabetes. Su médico le recetará lo que funcione mejor para usted. Tomar su medicamento a tiempo y según lo recetado ayudará a reducir sus niveles de azúcar en la sangre, reducir su riesgo de complicaciones y ayudarlo a sentirse mejor.
7. **Manténgase alejado de las drogas, el alcohol y los cigarrillos.** El consumo de drogas, alcohol y tabaco puede aumentar el riesgo de presión arterial alta, enfermedades cardíacas, problemas oculares y otras complicaciones en personas con diabetes.

Educación y apoyo para el autocontrol

Usted **PUEDE** tener éxito en el manejo de su diabetes. Community First está aquí para ayudar.

Diabetes en Control: El programa de Manejo de la Diabetes es un programa de Salud y Bienestar de Community First diseñado para ayudarlo a aprender sobre la enfermedad, permitiéndole tomar el control de su salud. Únase a este programa sin costo hoy y puede ser elegible* para servicios de valor agregado como incentivos de tarjetas de regalo, una membresía gratuita de 4 meses de YMCA, visitas domiciliarias y más.

Para unirse

> **Visite:** CommunityFirstHealthPlans.com/Health-and-Wellness-Programs
> **Llame al:** 210-358-6055
> **Envíe un correo electrónico a:** healthyhelp@cfhp.com

Los servicios de administración de cuidado de Community First también están disponibles para los Miembros sin costo alguno. Nuestros equipos de administración de cuidado, dirigidos por enfermeras registradas, trabajarán con usted para determinar sus necesidades y objetivos de salud, guiarlo a través del tratamiento y resolver los problemas que pueda encontrar en el camino.

La diabetes no tiene que controlar su vida. Las personas que toman un papel activo en el aprendizaje sobre la diabetes son las más exitosas en prevenir o retrasar las complicaciones de la diabetes. **Puedes hacerlo. Podemos ayudarle.**

Fuentes:
https://www.cdc.gov/diabetes/basics/diabetes.html
https://diabetes.org/about-us/statistics/about-diabetes
https://www.universityhealthsystem.com/services/diabetes-endocrinology/care-education

**Para conocer los requisitos de elegibilidad, llame al (210) 358-6055.*

COMMUNITY FIRST: SIEMPRE TRABAJANDO PARA MEJORAR

Cada enero, Community First Health Plans desarrolla un Plan de Mejoras de Calidad (QIP, por sus siglas en inglés) anual para mejorar nuestros servicios para nuestros Miembros. Luego, al final de cada año, Community First revisa los resultados del plan. Esta evaluación ayuda a identificar nuestros éxitos, cualquier oportunidad de mejoras, desarrollar actividades y programas de calidad para nuestros Miembros para el año siguiente. Community First se dedica a la mejora continua, la resolución de problemas y la prestación de atención y servicios de salud de la más alta calidad, de manera segura.

Los aspectos más destacados de la evaluación QIP incluyen:

> Las encuestas de los Miembros revelaron satisfacción con la coordinación de servicios, promoción de salud y bienestar, y la administración de cuidado.

> En enero de 2021, Community First comenzó a ofrecer el Plan Medicare Advantage Alamo para incluir un Plan Dual para Necesidades Especiales (D-SNP, por sus siglas en inglés) a personas en el condado de Bexar.

> Community First completó con éxito el proceso de encuesta de renovación del Comité Nacional para el Aseguramiento de Calidad (NCQA, por sus siglas en inglés) para la acreditación de planes de salud y la distinción de Servicios y Apoyo a Largo Plazo (LTSS, por sus siglas en inglés).

> Se lanzaron portales para Miembros y proveedores nuevos, mejorados y fáciles de usar.

> La encuesta anual de satisfacción reveló que los Miembros están satisfechos con Community First; calificado en el percentil 90 superior a nivel nacional para niños de Medicaid y adultos comerciales.

> Los proveedores encuestados indicaron satisfacción con Community First por encima del percentil 75 en:
- Satisfacción general
- Personal de servicio del centro de llamadas del plan de salud
- Administración de utilización y calidad
- Es probable que recomiende Community First a las prácticas de otros médicos

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

> Obtener atención rápidamente

Puede obtener más información sobre el desempeño de Community First en las medidas de atención clínica y satisfacción de los Miembros revisando el resumen del conjunto de datos e información sobre la efectividad de la atención médica (HEDIS, por sus siglas en inglés) ® y la Evaluación del Consumidor de Proveedores y Sistemas de Atención Médica (CAHPS, por sus siglas en inglés) en la página siguiente.

"Estamos dedicados a nuestro objetivo de mejora continua, resolución de problemas y entrega de atención médica de la más alta calidad"

2022 ENCUESTA DE SATISFACCIÓN DE MIEMBROS : ¡Los resultados están disponibles!

La Evaluación del Consumidor de Proveedores y Sistemas de Atención Médica (CAHPS) CAHPS® es una herramienta de encuesta que pide a los Miembros que evalúen su experiencia con su plan de salud y en los consultorios® de sus proveedores. La encuesta de CAHPS® se envía una muestra al azar de Miembros del plan de salud en la primavera de cada año. Mide la satisfacción con la experiencia de los Miembros a través de una calificación de cuatro categorías principales:

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

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

El objetivo de Community First para la encuesta CAHPS 2022 era obtener una puntuación en el percentil 90 en cada categoría de encuesta o aumentar gradualmente la calificación de una categoría de encuesta al siguiente nivel de percentil cada año hasta que se alcance la meta (p. ej., pasar del percentil 25 al percentil 33). *

La siguiente tabla proporciona un resumen de las áreas de fortaleza en la satisfacción de los Miembros:

	Medicaid Infantil	Comercial Adulto
Calificación del plan de salud	Percentil 90	Percentil 90
Calificación de la atención médica	Percentil 66	Percentil 66
Qué tan bien se comunican los médicos	Percentil 90	Percentil 66

Las áreas de oportunidad de mejoras incluyen: Obtener atención rápidamente

Nuestro objetivo como su plan de salud es continuar mejorando la prestación de atención y servicio de calidad de manera segura. Agradecemos las recomendaciones de nuestros Miembros, médicos y otros proveedores. Si recibió la encuesta CAHPS por correo esta primavera, gracias por tomarse el tiempo para completarla. Valoramos su participación. Si tiene alguna sugerencia para un área de mejoras, comuníquese con el Departamento de Servicios para Miembros al 1-800-434-2347.

** Para evaluar el desempeño general, los puntajes de las medidas se compararon con el punto de referencia de la brújula de calidad 2021 del NCQA y los datos de comparación de calidad.*

Community First celebra a los adultos mayores de la comunidad local

Este otoño, Community First Health Plans planificó dos eventos especiales para honrar y proveer a nuestros adultos mayores de la comunidad local.

En septiembre, los adultos mayores fueron invitados a unirse a nosotros para un evento de entrega de productos en el Ingram Park Mall, donde se regalaron cientos de bolsas de verduras y frutas frescas, además de regalos gratuitos como desinfectante de manos, botellas de agua y pañoletas para refrescarse.

Luego, a principios de octubre, Community First celebró a los adultos mayores en una Fiesta Especial de Apreciación de los Adultos Mayores en el Instituto de Diabetes de Texas. Los adultos mayores y sus familias disfrutaron de mariachi, regalos, premios, bingo y refrigerios. University Health también proporcionó exámenes de salud gratuitos. Este es el segundo año consecutivo que Community First planea un evento de celebración para adultos mayores.

Community First se preocupa por la salud y el bienestar de los adultos mayores de nuestra comunidad. Eventos como estos están diseñados para ayudar a los adultos mayores a aprender sobre las opciones locales de atención médica, como el plan Community First Medicare Advantage Alamo, un plan de Medicare diseñado para adultos mayores del condado de Bexar.

Para obtener más información sobre el Plan Medicare Advantage Alamo y encontrar un calendario de eventos locales, visite CommunityFirstMedicare.com.

En camino a *Healthier You!*

¡Mantente saludable, gana recompensas!

¡En 2022, Community First Health Plans lanzó una nueva iniciativa de salud y bienestar llamada "Healthier You!" diseñada para motivar a los Miembros a dar pequeños pasos hacia una mejor salud al participar en actividades seleccionadas.

Actividades para Miembros

¡Nuestro 2022 Healthier You! La actividad de verano para Miembros invitó a los Miembros a asistir a clases gratuitas de zumba en persona y virtuales. Y nuestra actividad de otoño fue diseñada para crear conciencia sobre la importancia de vacunarse anualmente contra la gripe.

¡Tenemos más actividades gratuitas y divertidas planeadas para 2023!

Su participación le hará ganar regalos GRATIS de promoción de Community First.

Para participar:

1. Visite CommunityFirstHealthPlans.com/Healthier-You
2. Lea sobre nuestra actividad actual para Miembros, las reglas y regístrese para participar.
3. ¡Diviértete y gana recompensas!

¡Hagamos de 2023 tu año más saludable hasta ahora!

COMMUNITY FIRST HEALTH PLANS

COVID-19: NUEVA VACUNA, NUEVO REFUERZO, NUEVAS RECOMENDACIONES

Todos nos hemos acostumbrado a vivir en medio de una pandemia, pero es importante recordar que el virus COVID-19 continúa evolucionando, cambiando y representando una grave amenaza para nuestra salud.

Estas son las últimas recomendaciones de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC).

> TODAS LAS PERSONAS elegibles deben mantenerse al día con su vacuna COVID-19, incluidas las primeras dosis y los refuerzos para su grupo de edad..

> Las personas de 6 meses a 4 años de edad deben recibir todas las dosis de la primera serie de COVID-19.

> Las personas de 5 años o más deben recibir todas las primeras dosis y la dosis de refuerzo recomendada por los CDC, si son elegibles.

NUEVA VACUNA COVID-19: NOVAVAX

Una nueva vacuna, Novavax, es la cuarta y más reciente vacuna contra COVID-19 autorizada por la FDA. Está disponible para personas de 12 años en adelante que no han recibido su primera serie (primera dosis). Si ya ha recibido una vacuna COVID en algún momento, no es candidato para esta vacuna.

Novavax protege contra COVID-19 de manera diferente a las vacunas Pfizer, Moderna y Johnson & Johnson mediante el uso de la tecnología tradicional de bloqueo de virus que se encuentra en otras vacunas, como el VPH, la hepatitis B y la gripe.

NUEVO REFUERZO

A principios de septiembre, la FDA autorizó un nuevo refuerzo de COVID-19 para protegerse contra la última variante de Omicron. Es importante obtener este nuevo refuerzo de COVID, ya que las vacunas y los refuerzos anteriores solo protegen contra la cepa original del coronavirus.

El nuevo refuerzo de Pfizer está autorizado para mayores de 5 años. El nuevo refuerzo Moderna está autorizado para mayores de 6 años.

Los refuerzos y las primeras dosis están disponibles en la oficina de su proveedor, farmacias locales, clínicas de salud y clínicas de vacunas, muchas de ellas sin cita previa. No olvide traer su tarjeta de vacunación para recibir su vacuna de refuerzo.

MÁS INFORMACIÓN

> Manténgase al día con los desarrollos de COVID-19 visitando CDC.gov/COVID19.

> Llame al Departamento de Servicios a Miembros al 1-800-434-2347 si necesita más información sobre sus beneficios de salud relacionados con la vacuna o el refuerzo.

> Comuníquese con su proveedor si tiene preguntas sobre Novavax o el nuevo refuerzo.

Recuerda que todas las vacunas y refuerzos de COVID-19 son gratuitos para todos los Miembros de Community First.

Community First Food Pantries:
El cambio comienza localmente

En julio de 2021, Community First Health Plans instaló su primera despensa comunitaria de alimentos. Ahora, solo un poco más de un año después, lo que comenzó como una forma innovadora de proporcionar alimentos y productos no perecederos para las familias locales que enfrentan inseguridad de alimentos se ha convertido en algo mucho más grande. Community First Health Plans está en camino de instalar 50 despensas de alimentos comunitarios en todo el condado de Bexar para fines de 2022.

Cada despensa de alimentos está diseñada como una estructura independiente, similar a un gabinete, para almacenar artículos esenciales no perecederos como productos enlatados, productos de higiene, útiles escolares, juguetes para niños y más. Están ubicados principalmente al aire libre en los terrenos de negocios, organizaciones, iglesias, escuelas accesibles y confiables.

"Estas despensas de alimentos están ayudando directamente a miles de personas que enfrentan inseguridad de alimentos en nuestra comunidad al proporcionar artículos esenciales que muchos de nosotros damos por echo," declaró Victoria Dimock, especialista en relaciones públicas de Community First. "También brindan una oportunidad para que aquellos en posición retribuyan. Cualquiera puede ayudar donando productos no perecederos a cualquiera de nuestras muchas despensas de alimentos Community First."

Community First siempre está buscando socios que se unan a nosotros en nuestra lucha contra la inseguridad de alimentos. Estamos especialmente interesados en instalar despensas de alimentos en áreas más rurales que rodean el condado de Bexar. Si desea que se instale una despensa de alimentos en sus terrenos, o si está en condiciones de donar o ayudar a "llenar una despensa," visite CommunityFirstHealthPlans.com/Food-Pantry.

Esperamos con ansias el 2023 mientras continuamos poniendo a nuestra comunidad en primer lugar mientras luchamos contra la inseguridad de alimentos.

Para obtener más información, envíe un correo electrónico a: info@cfhp.com
CommunityFirstHealthPlans.com/Food-Pantry

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

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.

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

ک ا ل ۔ ہ ی ں د س ت ی ا ب م ی ں م ف ت خ د م ا ت ک ی د د م ک ی ز ب ا ن ک و آ پ ت و ہ ی ں ، ل ت ے ب و د و ا ر آ پ
ا گ ر د ا ر : خ ب ر 1-800-434-2347 (TTY: 1-800-390-1175).

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

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

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

توجه: اگر به زبان فارسی گفتگو می کنید، تسهیالت زبانی بصورت رایگان برای شما
تامین گردیده. 1-800-434-2347 (TTY: 1-800-390-1175) فراهم می باشد. با

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

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

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

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

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

27 AÑOS

3 MILLONES

de vidas impactadas

COMMUNITY FIRST
HEALTH PLANS

SOMOS
DE AQUÍ
Y SOMOS EL PLAN PARA TÍ

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