

SALUD

Boletín informativo para miembros | Invierno 2024

COMUNITARIA

MÁS QUE UN SIMPLE PLAN DE SALUD

**Community First
contribuye a nivel local**

**QUÉ HACER EN UNA
CRISIS DE SALUD MENTAL**

**PRIORIZANDO LA SALUD
DE LAS MUJERES**

**CÓMO SUPERAR LA TEMPORADA
DE GRIPE Y RESFRIADO**



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

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

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



MÁS QUE UN SIMPLE PLAN DE SALUD: CÓMO COMMUNITY FIRST CONTRIBUYE A NIVEL LOCAL

En **Community First**, entendemos que se necesita algo más que visitas al médico y atención médica para llevar una vida saludable, feliz y plena. La buena salud y el bienestar comienzan en casa, con nuestras familias y en nuestras comunidades.

Community First es más que “solo” un proveedor de seguros de salud; fuimos fundados aquí mismo en San Antonio hace casi 30 años como la única opción de plan de salud sin fines de lucro de nuestra área, e invertimos en docenas de organizaciones locales que comparten nuestra visión y misión: mejorar las vidas de las personas y las familias a las que servimos... desde mujeres embarazadas y sus bebés hasta personas mayores, niños, niñas y adultos con necesidades especiales, y todos los demás

Nuestros socios comunitarios y cómo contribuimos

San Antonio es la séptima ciudad más grande del país. Hay muchas necesidades en nuestra comunidad y la mejor manera de llegar a tantas vidas como sea posible es invertir en las muchas organizaciones locales sin fines de lucro y de caridad en San Antonio y los condados circundantes que están en condiciones de proporcionar recursos y servicios directamente a las poblaciones a las que sirven y generar un impacto REAL. Estas son solo algunas de las organizaciones que apoyamos y las causas que defienden.

Inseguridad alimentaria

1 de cada 8 o casi 4 millones de nuestros conciudadanos tejanos experimentan inseguridad alimentaria. Niños, niñas, personas mayores, veteranos, personas con discapacidades y familias trabajadoras se encuentran entre los afectados en todos los condados de Texas, incluidas las áreas a las que prestamos servicios. Así es como luchamos contra la inseguridad en nuestra comunidad, tanto de manera indirecta como directa.

- **Banco de alimentos de San Antonio:** Apoyamos con orgullo al banco de alimentos de San Antonio.
- **Meal on Wheels San Antonio:** Meals on Wheels brinda comidas calientes, frescas y gratuitas a personas mayores y vecinos discapacitados que pueden estar confinados en sus hogares o tener dificultades para obtener comidas calientes todos los días. Esta es otra gran organización a la que apoyamos.
- **Despensas de alimentos Community First:** Hemos instalado más de [50 despensas de alimentos independientes](#) en toda nuestra área de servicio, donde cualquier persona necesitada puede llevar lo que le haga falta para alimentarse a sí misma y a su familia. Estas despensas de alimentos son resistentes a la intemperie, en su mayoría están al aire libre y son de fácil acceso para todos. Nuestros socios comunitarios, las personas del vecindario y el personal de Community First agregan regularmente alimentos y otros artículos no perecederos a estas despensas.

[Encuentre una despensa de alimentos Community First](#) cerca de usted ubicada en escuelas, iglesias, parques y otras organizaciones locales. Cualquiera puede llevar los alimentos que necesita o donar alimentos no perecederos que no estén vencidos. Las personas también pueden donar nuevos útiles escolares, artículos para bebés y productos de higiene colocándolos dentro de la despensa de alimentos de su elección.

Ejercicio y forma física

Estar físicamente activo/a es una de las mejores maneras de mantenerse en forma y vivir bien. Estas son algunas de las maneras en las que promovemos el bienestar físico a nivel local:

- **Clases de Zumba:** Ofrecemos [clases de Zumba gratuitas, tanto virtuales como presenciales](#), para adultos y niños/as.
- **Clases de seguridad en bicicleta I-Cycle:** Community First ayuda a organizar cursos mensuales de [seguridad en bicicleta I-Cycle](#) en varios lugares de la ciudad. Nuestro equipo de extensión también ofrece obsequios, certificaciones de finalización de cursos e información sobre nuestros planes en estos eventos.

Diversión y apoyo para toda la familia

- **Noches familiares gratuitas en el DoSeum:** Nos encanta el DoSeum, un museo interactivo inclusivo y accesible donde los niños y las niñas de todas las capacidades pueden participar en la gran aventura de aprender sobre el mundo que nos rodea. Cada primer lunes por la noche del mes, [las familias pueden ingresar gratis](#). Somos un orgulloso patrocinador de este evento.
- **San Antonio FC:** Nuestro querido [San Antonio FC](#) organiza clínicas gratuitas para jóvenes durante el verano en todo San Antonio, patrocinadas por Community First. En estas clínicas, los niños y las niñas aprenden a driblar, proteger, pasar y anotar con la guía de un miembro del equipo del San Antonio FC.
- **Zoológico de San Antonio:** [¡El zoológico de San Antonio](#) es un lugar de enriquecimiento, educación, actividad física y alegría! Estamos encantados de patrocinar la exhibición recientemente reimaginada “Aves del mundo”.
- **Fiesta de agradecimiento a los adultos mayores:** Todos los años, organizamos una [fiesta para nuestros adultos mayores](#). ¡Nuestra fiesta de agradecimiento a los adultos mayores es una mañana de exámenes de salud, diversión, bocadillos, juegos, obsequios y más! ¡Este es un evento gratuito, familiar y en interiores con actividades para todas las edades!

- **Blog de Community First:** Todos los meses, compartimos [nuevas publicaciones de blog](#) para ayudar a nuestra comunidad a encontrar eventos divertidos y gratuitos y obsequios para toda la familia. También trabajamos con los proveedores de Community First para compartir consejos sobre cómo mantenerse saludable, física y mentalmente.
- **Any Baby Can:** [Any Baby Can](#) apoya y empodera a los padres, las familias saludables y el desarrollo infantil. Somos el socio copresentador anual de Walk for Autism y apoyamos su programa de duelo junto con iniciativas de gestión de casos. También albergan una de nuestras despensas de alimentos.
- **Latched Support:** [Latched](#) brinda el apoyo necesario a mujeres embarazadas, bebés niños y niñas, a través de la educación y los suministros necesarios. Ofrecen un programa de embarazo, un programa para padres, clases de seguridad para asientos de automóvil, un programa de asistencia material y un programa de doula basado en la comunidad. Community First patrocina los baby showers de Latched. Organizan una de nuestras despensas de alimentos.
- **Big Brothers/Big Sisters of South Texas:** [Big Brothers y Big Sisters](#) sirven como mentores, defensores, recursos y guías para los niños y niñas, necesitados/as. Patrocinamos eventos y brindamos apoyo financiero. Apoyamos cinco eventos anuales exclusivos de Big Brothers/Big Sisters: Flag Football, Bowl for Kids, Graduation School Success, Summer Reading Campaign Kick-off y Fall Fest. También organizan una de nuestras despensas de alimentos.

Becas y educación

- **Premios ASPIRE al aula del mes:** Estamos orgullosos de patrocinar el programa [ASPIRE al aula del mes](#). A través de este programa, junto con TAMU-SA, otorgamos \$1,000 mensuales a educadores destacados en el condado de South Bexar que hacen todo lo posible para crear una cultura de asistencia a la universidad. El premio es para que estos maestros inviertan en sus clases y estudiantes.
- **Fondo de becas Dream Big:** Somos un orgulloso patrocinador del [fondo de becas Dream Big](#), que ofrece \$10,000 en becas. El fondo se estableció para ayudar a los jóvenes de minorías en riesgo a alcanzar sus metas de educación superior, fomentar habilidades de liderazgo y empoderarlos para perseguir sus sueños.

- **Asociación de investigación de desarrollo intercultural (IDRA)—Programa de asociación de jóvenes valiosos:** [El programa de asociación de jóvenes valiosos](#) de IDRA es un programa de prevención de la deserción escolar que une a estudiantes de secundaria y preparatoria en situaciones de riesgo con estudiantes de escuela primaria en situaciones similares. En este programa, los/las niños/as mayores se convierten en tutores de los/las niños/as más pequeños/ñas. Los/las niños/as mayores aprenden autodisciplina y mejoran la autoestima a través de este programa, lo que genera mejores resultados académicos y personales para los tutores.
- **Project QUEST—Health Careers Workforce Grant:** [Project QUEST](#) tiene la misión de ayudar a las personas a obtener capacitación laboral individualizada para carreras en demanda, que incluyen atención médica, TI y oficios especializados. Community First ofrece \$25,000 en becas a través del programa Pathways Scholarship para que nuestros miembros o los/las padres/madres de los miembros puedan obtener la certificación como asistente/a de enfermería certificado/a, especialista en facturación y codificación médica o técnico/a de farmacia.
- **Hispanic Leadership Development Foundation—Latina Leadership Institute:** A través de este programa educativo de seis meses, las participantes del [instituto de liderazgo latina](#) aprenden habilidades de liderazgo y el conocimiento cívico enfocado que necesitan poner en práctica para que puedan solicitar o presentarse a cargos públicos a nivel local, estatal y nacional.

Apoyo para necesidades especiales

- **Spina Bífida Texas:** Patrocinamos con orgullo el [desfile de moda FashionABLE](#) para permitir que los niños y las niñas con discapacidades se vistan solos y se sientan independientes. El desfile presenta ropa accesible diseñada por estudiantes de diseño de secundaria y niños y niñas con espina bífida.
- **The Brighton Center:** The Brighton Center apoya a nuestros niños y nuestras niñas locales con discapacidades y a sus familias y educadores. Community First se enorgullece de patrocinar su misión de [brindar servicios de apoyo de educación especial](#) a las familias, los cuidadores y los maestros de niños y niñas con educación especial. Con su nueva [videoteca de educación especial](#), patrocinada por Community First, The Brighton Center puede ampliar sus servicios a todas las familias y cuidadores con una conexión a Internet. La videoteca presenta videos cortos aptos para toda la familia que cubren temas importantes como la ley de educación especial, los beneficios de la educación especial en la primera infancia y los programas de admisión, revisión y despidos (ARD) y educación individualizada (IEP).
- **Yanaguana Garden en Hemisfair:** Community First es un orgulloso patrocinador de la programación de inclusión y el equipo de juegos accesible para sillas de ruedas en [Yanaguana Garden](#).
- **Iniciativa de inclusión de Morgan:** Patrocinamos con gusto la iniciativa de inclusión de Morgan, parte de [Morgan's Wonderland](#), para brindar experiencias inclusivas y ultraaccesibles™ a personas de todas las edades y capacidades.
- **Wheelchairs 4 Kids:** Community First patrocina aventuras inclusivas, incluidos campamentos con ruedas para [Wheelchairs 4 Kids](#) en Morgan's Wonderland. Nuestro patrocinio cubre el costo de asistir a Wheely Camp, por lo que las familias no tienen que preocuparse por pagarlo.
- **Asociación de niños y niñas para el máximo potencial (CAMP):** [CAMP](#) brinda oportunidades recreativas para personas con afecciones médicas o discapacidades y sus hermanos y hermanas; un descanso necesario para los miembros de la familia; desarrollo de liderazgo para estudiantes de secundaria/adultos jóvenes; y experiencias educativas prácticas para profesionales de la salud. Patrocinamos a los miembros de Community First que asisten a CAMP cada año.



- **Proyecto MEND:** [Project MEND](#) repara equipos médicos y tecnología de asistencia para proporcionárselos a personas de todas las edades con discapacidades que no pueden pagar los artículos que necesitan o tienen brechas en su cobertura de seguro. Esto empodera a nuestros vecinos necesitados al brindarles las herramientas que necesitan para manejar mejor su discapacidad y ser más móviles. Community First es un patrocinador del Proyecto MEND.
- **Asociación del síndrome de down del sur de Texas (DSASTX):** [DSASTX](#) empodera y apoya a las personas con síndrome de down y sus familias con recursos y participación comunitaria. Community First patrocina con gusto su evento anual Walk & Stroll.

Comunidad LGBTQ+

Apoyamos a nuestros vecinos LGBTQ+, sus familias y aliados a través de donaciones y patrocinios de programas para estas organizaciones de apoyo:

- **Fiesta Youth:** [Fiesta Youth](#) atiende a adolescentes, adultos jóvenes y sus aliados LGBTQ+ creando espacios seguros para eventos, capacitación y programación que apoyan a nuestros jóvenes y crecen juntos como comunidad. Nos sentimos honrados de apoyar su misión de seguridad e inclusión al comprometernos a otorgar \$10,000 en becas para estudiantes LGBTQ+ locales que cursan sus estudios universitarios. Obtenga más información en [nuestro video](#).
- **Pride San Antonio:** [Pride San Antonio](#) organiza y presenta eventos durante todo el año que “infunden orgullo, celebran la unidad, aceptan la diversidad y reconocen las contribuciones de la comunidad gay, lesbiana, bisexual y transgénero”, incluido el desfile nocturno anual Pride Bigger Than Texas, la semana del orgullo y las ligas/eventos deportivos Pride and Gay. Como patrocinador de nivel Alamo, Community First apoya a Pride San Antonio y sus celebraciones y eventos educativos o de networking.
- **Cámara de comercio LGBT de San Antonio:** [La cámara de comercio LGBT de San Antonio](#) es un lugar donde los propietarios de empresas, profesionales y consumidores LGBTQ+ y aliados pueden dirigir el poder económico a las empresas que apoyan a la comunidad LGBTQ+. Community First es un orgulloso miembro de la cámara de comercio LGBT de San Antonio.

¿Cómo puedo obtener más información?

Way hasta Big Brothers/Big Sisters of South Texas, pasando por Rock Haus Foundation y Latched Support, y muchas más, siempre buscamos asociaciones a las que podamos apoyar en nuestra área de servicio.

A continuación, se incluyen algunas formas específicas de obtener más información sobre nuestros socios y el trabajo en la comunidad:

1. Para ver una lista más extensa de nuestras asociaciones y obtener más información sobre el trabajo que hacemos en la comunidad, puede visitar nuestra [página en línea Community Impact](#).
2. Esté atento a nuestro [calendario de eventos](#) para averiguar cómo asistir a una clase o evento cerca de usted (o en línea).
3. Solicite [patrocinio/beca](#) para su organización.
4. Lea nuestro [blog Community First](#) para obtener información útil sobre salud, fitness y eventos comunitarios.

¡Vivimos aquí, donamos aquí! Creemos en apoyar de todo corazón las necesidades únicas de nuestra diversa comunidad, por lo que nuestras ganancias se destinan directamente a mejorar la comunidad de la que formamos parte. Estamos orgullosos y agradecidos por el impacto que han tenido nuestras contribuciones filantrópicas.





PROGRAMAS DE SALUD Y BIENESTAR

PARA CADA EDAD Y ETAPA



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

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

El asma importa

Programa de manejo del asma

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

*Los miembros calificados pueden obtener una tarjeta de regalo de \$10 por completar la educación sobre el asma, una tarjeta de regalo de \$10 por recibir una vacuna contra la gripe y hasta \$80 en tarjetas de regalo por completar visitas domiciliarias con San Antonio Kids BREATHE (\$35 por la primera visita, \$10 por la segunda visita y \$35 por la tercer visita).**

Diabetes bajo control

Programa de manejo de la diabetes

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

*Los miembros calificados pueden obtener hasta \$60 en tarjetas de regalo para miembros que participen en el programa de control de la diabetes (incluye una tarjeta de regalo de \$20 por completar la evaluación de diabetes de Community First, una tarjeta de regalo de \$10 por completar capacitaciones sobre la diabetes, una tarjeta de regalo de \$10 por recibir un examen de ojos dilatados y una tarjeta de regalo de \$10 una vez cada seis meses por enviar los resultados de A1C).**

Programa de maternidad expectativas saludables

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

Los miembros que califiquen podrán obtener un total de \$150 en tarjetas de regalo (\$30 cada una por lo siguiente: Evaluación de salud de Community First, aceptar recibir mensajes de texto de educación sobre la salud, asistir a todos los controles prenatales y posnatales obligatorios, recibir una vacuna contra la gripe durante el embarazo y asistir a un mami y yo Baby Shower. También hay un reembolso de \$30 para clases de preparación al parto).

Mente sana

Programa de salud conductual

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

Vida sana

Programa de administración de estilo de vida saludable

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

Corazón sano

Programa de control de la presión arterial

- Contacto personal con un educador de salud
- Materiales educativos
- Administración de cuidado para miembros de alto riesgo

Como unirse

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

1. Visite nuestro sitio en Internet CommunityFirstHealthPlans.com/Health-and-Wellness-Programs o inicie una sesión en el [portal para miembros](#).
2. Comuníquese con uno de nuestros educadores de salud para obtener ayuda al 210-358-6055 o envíe un correo electrónico a healthyhelp@cfhp.com.

Otra información importante

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

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

**Se aplican limitaciones y restricciones. Para conocer los requisitos de elegibilidad, llame al 210-358-6055 o envíe un correo electrónico a healthyhelp@cfhp.com.*



EMERGENCIAS POR DIABETES: SIGNOS, SÍNTOMAS Y ATENCIÓN



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

	NIVEL BAJO DE AZÚCAR EN LA SANGRE (HIPOGLUCEMIA)	NIVEL ALTO DE AZÚCAR EN LA SANGRE (HIPERGLUCEMIA)
¿Quién puede verse afectado?	Aquellos que necesitan insulina o toman otros medicamentos para la diabetes que pueden causar niveles bajos de azúcar en sangre.	Cualquier persona que tenga diabetes
¿Qué tan rápido sucede?	Rápidamente, en minutos u horas	Lentamente, durante horas o días
¿Cuáles son los síntomas?	• Fatiga, temblores • Dolor de cabeza • Hambre • Piel fría y húmeda; transpiración • Visión doble repentina o visión borrosa • Palpitaciones del corazón, confusión, irritabilidad; la persona puede parecer borracha • Desmayo	• Micción frecuente • Sed intensa • Visión borrosa • Signos de cetoacidosis, como: respiración rápida; aliento con olor a fruta; piel caliente, enrojecida y seca; inquietud o somnolencia; pérdida de apetito; dolor de vientre o vómitos; confusión • Desmayo
¿Qué debería hacer?	• Si la persona se desmaya, llame al 911. Si la persona está consciente, pídale que coma o beba algo que contenga azúcar. Si los síntomas no mejoran, llame al médico de inmediato. • Si le han enseñado cómo administrar glucagón a una persona que tiene una emergencia por un nivel bajo de azúcar en la sangre, hágalo. Asegúrese siempre de que el glucagón no haya caducado.	Si hay signos de cetoacidosis, llame al médico de inmediato. Si la persona se desmaya, llame al 911.

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

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

COMPLICACIONES DE LA DIABETES

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

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

INFECCIONES RELACIONADAS CON LA DIABETES

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

PREVENCIÓN

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

PROBLEMAS DE SALUD A LARGO PLAZO

RETINOPATÍA DIABÉTICA

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

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



NEUROPATÍA DIABÉTICA

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

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

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

- » Hormigueo, opresión o dolor ardiente, punzante o punzadas en los pies, las manos u otras partes del cuerpo.
- » Entumecimiento o menor sensación, con mayor frecuencia en los pies.
- » Debilidad y pérdida de equilibrio y coordinación.
- **La parte del sistema nervioso que no controla.** Esto incluye los nervios que controlan el ritmo cardíaco, la presión arterial, la temperatura corporal, la visión, la digestión y otras funciones. Si estos nervios están dañados, usted puede:
 - » Notar problemas de digestión como hinchazón, acidez de estómago o diarrea.
 - » Sudar mucho por la noche o mientras ingiere ciertos alimentos. También es posible que sude sólo un poco, especialmente en los pies y las piernas.
 - » No saber cuándo tiene que orinar.
 - » Tiene problemas sexuales.
 - » Sentirse mareado y débil al levantarse o sentarse.
 - » No saber si su nivel de azúcar en la sangre está bajo.

- **Un nervio o grupo de nervios.** Esto puede provocar debilidad muscular y dolor, principalmente en la muñeca, el muslo o el pie. También puede afectar los nervios de la espalda y el pecho y los que controlan los músculos de los ojos. Esta rara forma suele ocurrir repentinamente. Usted puede:

- » Tener dolor o debilidad en una parte de su cuerpo, como la muñeca, el muslo o el pie.
- » Tener dolor dentro y alrededor de uno de los ojos, dificultad para mover los ojos y visión doble.

No existe cura para la neuropatía diabética, pero usted puede evitar que empeore manteniendo el nivel de azúcar en sangre dentro de un rango objetivo. Su médico puede sugerirle medicamentos o fisioterapia para el dolor. Cuide bien sus pies para ayudar a evitar infecciones en ellos.

ENFERMEDAD RENAL DIABÉTICA

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

Al principio usted no tiene síntomas. Un poco de proteína en la orina es el primer signo de daño renal. Cuando sus riñones funcionan mal, su presión arterial puede aumentar y usted puede tener hinchazón, al principio en su pies y piernas. Los medicamentos que reducen la presión arterial y protegen los riñones pueden ayudar. Para prevenir daños al hígado o evitar que empeore, coma alimentos saludables, haga ejercicio, limite el



consumo de alcohol, no fume y mantenga su nivel de azúcar en la sangre dentro de un rango objetivo. Además, hable con su médico o dietista sobre cuánta proteína es mejor para usted.

CARDIOPATÍA

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

REDUZCA SU RIESGO

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

EDUCACIÓN Y APOYO SIN COSTO PARA LA DIABETES

Usted **PUED**E tener éxito en el control de su diabetes. Community First está aquí para ayudar. Nuestro programa [diabetes en control: un programa de control de la diabetes](#) es un programa

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

**Se aplican limitaciones y restricciones. Para conocer los requisitos de elegibilidad, llame al 210-358-6055 o envíe un correo electrónico a healthyhelp@cfhp.com.*

PARA UNIRSE

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

Los servicios de gestión de casos de Community First también están disponibles para los miembros sin costo alguno. La diabetes no tiene por qué controlar su vida. Las personas que asumen un papel activo en el aprendizaje sobre la diabetes son las que tienen más éxito en la prevención o el retraso de las complicaciones de la diabetes. Usted puede hacerlo. Nosotros podemos ayudarle.

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

VACUNAS PARA

Preadolescentes y adolescentes

Lo que los padres y tutores deben saber



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

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

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

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 y niñas reciben vacunas de forma segura cada año.

Efectos secundarios de las vacuna

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

Community First recompensa a los miembros de STAR, STAR Kids y CHIP de 9 a 13 años con **una tarjeta de regalo de \$25** después de recibir la serie recomendada de vacunas Tdap, meningocócica y VPH.*

*Se aplican limitaciones y restricciones. Comuníquese con un educador de salud de Community First al 210-358-6055 para ver si califica y obtener más información sobre los servicios de valor agregado.

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

Vacuna contra el virus del papiloma humano (VPH)

Proporciona protección contra:

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

¿Cuántas dosis se necesitan?

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

¿Qué más necesito saber?

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

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

Proporciona protección contra:

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

¿Cuántas dosis se necesitan?

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

¿Qué más necesito saber?

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

Influenza (Gripe)

Proporciona protección contra:

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

¿Cuántas dosis se necesitan?

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

¿Qué más necesito saber?

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

Fuentes

[CDC.gov/vaccines/parents/FAQs.html](https://www.cdc.gov/vaccines/parents/FAQs.html)

[CDC.gov/vaccines/parents/diseases/index.html](https://www.cdc.gov/vaccines/parents/diseases/index.html)

HIJOS/AS DE TRABAJADORES AGRÍCOLAS VIAJEROS

Si usted es un/a trabajador/a agrícola viajero podemos ayudarle a:

- ✦ Programar el próximo chequeo de Pasos sanos de Texas, examen de la vista o cita dental de su hijo/a antes de irse
- ✦ Obtener medicamentos y suministros médicos rápidamente
- ✦ Vacunarse o volver a surtir recetas antes de mudarse
- ✦ Encontrar servicios de salud mental
- ✦ Encontrar un médico al lugar al que viaja

Podemos informar a los médicos que usted o su hijo necesitan ser vistos rápidamente antes de salir del área. Nuestros representantes de Servicios para miembros hablan inglés y español. Si habla un idioma diferente, conseguiremos un intérprete para usted de forma gratuita.

Llámenos gratis al 1-800-434-2347, lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m.

¿Preguntas?

Obtenga ayuda bilingüe en persona en nuestra oficina comunitaria de Avenida Guadalupe. Haga una cita en línea en CommunityFirstHealthPlans.com o llame al **210-227-2347**.

¿Necesita que lo lleven al médico?

Los miembros de STAR y STAR Kids y sus familias pueden obtener transporte a una cita con el médico o farmacia sin cargo. Llame gratis al **1-888-444-0307** de lunes a through viernes, de 8 a.m. a 5 p.m. o visite MedicalTrip.net para programar un viaje.



¿Qué es un **trabajador agrícola viajero**?

Los/las trabajadores/as agrícolas que viajan se mudan a otra área o establecen un hogar temporal para trabajar en la agricultura / cultivo.

Los/las trabajadores/as agrícolas que viajan a menudo se mudan para:

- ✦ Preparar, regar o rociar campos
- ✦ Plantar, cosechar, clasificar o empacar productos, granos, nueces u otros productos agrícolas
- ✦ Cuidar pollos, patos, pavos, vacas, cabras, ovejas, peces, almejas, etc.
- ✦ Procesar o envasar alimentos
- ✦ Trabajar con productos lácteos

Los/las hijos/as de trabajadores/as agrícolas viajeros/as pueden calificar para tarjetas de regalo después de recibir chequeos y vacunas, y otros servicios de valor adicional como descuentos en medicamentos recetados y servicios dentales de bajo costo para familiares sin seguro.*

**Pueden aplicarse limitaciones y restricciones. Para conocer los requisitos de elegibilidad, llame al 210-358-6055 para hablar con un educador de salud.*



LA MEJOR MANERA DE VENCER LA GRIPE

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

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

Información importante para los padres

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

Algunos miembros de Community First pueden ser elegibles para obtener recompensas de tarjetas de regalo por vacunarse contra la gripe, que incluyen:

- Miembros embarazadas inscritas en los siguientes planes: CHIP Perinate, STAR, STAR Kids y STAR+PLUS que participan en el programa de maternidad expectativas saludables (tarjeta de regalo de \$30)
- Miembros de CHIP, STAR, STAR Kids y STAR+PLUS que participan en [el asma importa: programa de manejo del asma](#) (tarjeta de regalo de \$10)
- Miembros de CHIP y STAR de entre 6 y 24 meses que reciben la serie completa de la vacuna contra la gripe Y completan [la evaluación de salud de Community First](#) (tarjeta de regalo de \$25)

Se aplican limitaciones y restricciones. Para conocer los requisitos de elegibilidad, llame al 210-358-6055 o envíe un correo electrónico a healthyhelp@cfhp.com.

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

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



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

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



Línea de consejos de enfermera

24/7

¡GRATIS! ¡FÁCIL! ¡PROFESIONAL!

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



SERVICIOS DE GESTIÓN DE CASOS

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

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

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

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

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

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

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



¿TIENE UNA CRISIS DE SALUD MENTAL? ESTO ES LO QUE DEBE HACER.



Si usted o alguien que le importa está pasando por un momento difícil con sus sentimientos, puede ser difícil saber qué hacer. Esta guía le ayudará a saber qué es una crisis de salud mental, cómo ayudar a alguien y dónde encontrar apoyo. Recuerde, está bien pedir ayuda. Hay muchas maneras de obtener ayuda ante una crisis de salud mental, y ninguna es incorrecta. Usted se conoce a sí mismo y a su hijo/a mejor, así que busque la ayuda o el apoyo que funcione mejor para usted.

USTED SE CONOCE A SÍ MISMO Y A SU HIJO/A MEJOR, ASÍ QUE BUSQUE LA AYUDA O EL APOYO QUE FUNCIONE MEJOR PARA USTED.

¿QUÉ ES UNA CRISIS DE SALUD MENTAL?

Una crisis de salud mental es cuando alguien está en peligro inmediato de lastimarse a sí mismo/a o a otra persona y necesita ayuda de inmediato. Estas son algunas señales a las que debe prestar atención:

- Hablar sobre o pensar en el suicidio o querer terminar con su vida. Realizar acciones para acabar con la propia vida o dañar a otra persona.
- Pensar en o hablar de lastimar a otra persona.
- Lastimarse a sí mismo de una manera que requiera ayuda médica.
- Escuchar voces que le dicen que se lastime a sí mismo o a los demás.
- Sentir que necesita ayuda de inmediato, incluso si los demás no lo ven.

- Cualquier cosa que USTED considere que es una crisis de salud mental y necesita algún tipo de intervención inmediata o apoyo adicional.

¿CÓMO PUEDO AYUDAR A ALGUIEN EN UNA CRISIS?

Puede dar miedo ayudar a alguien en una crisis, pero puede marcar una gran diferencia. Estos son algunos pasos que usted puede seguir:

1. **Haga preguntas:** No tenga miedo de preguntar si está pensando en suicidarte, puedes decir:
 - » “¿Estás pensando en suicidarte?”
 - » “¿Cuándo fue la última vez que pensaste en terminar con tu vida?”
2. **Bríndale apoyo:** Responda con empatía y valide sus sentimientos.
 - » “No estás solo/a. Estoy aquí para ti”.
 - » “No puedo imaginar lo difícil que es esto, pero me preocupo por ti y quiero ayudar”.
3. **Controle su seguridad:** Asegúrese de que esté en un lugar seguro. Si hay cosas peligrosas cerca, como armas de fuego, objetos afilados o medicamentos, intenta quitarlos.
4. **Busque ayuda:** Si no está seguro/a de cómo ayudar, busca a alguien que pueda hacerlo. Usted puede:
 - » Llamar a un/a consejero/a escolar.
 - » Llamar juntos al 988.
 - » Llevarlo/a a un hospital.

¿CÓMO PUEDO OBTENER AYUDA?

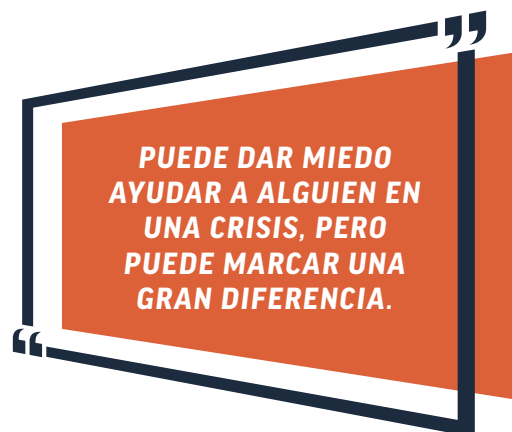
Si usted o alguien que le importa está pasando por una crisis de salud mental, hay muchas maneras de encontrar ayuda. Esto es lo que puede hacer:

- **Llame o envíe un mensaje de texto al 988:** Esta es la línea directa para casos de suicidio y crisis. El uso de

la línea directa 988 es gratuito. Cuando llama, envía un mensaje de texto o chatea con la línea directa 988, su conversación es confidencial. La línea directa 988 brinda atención sin prejuicios. Conectarse con alguien puede ayudar a salvar una vida. Obtenga más información en 988LifeLine.org. Ellos están ahí para ayudarlo.

- **Llame a su proveedor de salud mental:** Es posible que pueda ver a su proveedor de salud mental pronto, pero es bueno tener un plan de respaldo en caso de que no pueda obtener una cita de inmediato.
- **Llame a Community First:** Tenemos una línea directa para casos de crisis que está abierta todo el tiempo.
 - » Para miembros de STAR Kids/STAR+PLUS: 1-844-541-2347
 - » Para todos los demás miembros de Community First: 1-877-221-2226
- **Obtenga ayuda móvil:** Puede llamar a su autoridad de salud mental (LMHA) local para obtener ayuda que llegará a usted:
 - » **Condado de Bexar:** 210-223-7233
 - » **Condado de Guadalupe:** 1-800-841-1255
 - » **Condados de Atascosa y Wilson:** 1-800-543-5750
 - » **Condados de Bandera, Comal, Kendall y Medina:** 1-877-466-0660
- **Visite un hospital de salud mental:** Si necesita hablar con alguien de inmediato, puede ir a un centro psiquiátrico. Estos son algunos de los que se encuentran en nuestra área:
 - » **[Clarity Child Guidance Center](#)** (para niños, niñas y adolescentes de hasta 17 años): 210-582-6412.
 - » **[San Antonio Behavioral Healthcare](#)** (para adolescentes y adultos): 210-541-5300
 - » **[Laurel Ridge Treatment Center](#)** (para adolescentes y adultos): 210-491-9400
- **Llame al 911:** Si usted siente que está en peligro inmediato, llame al 911 y avíseles que se trata de una crisis de salud mental. Solicite hablar con un oficial de salud mental si es posible.
- **Vaya a la sala de emergencias:** Si usted tiene problemas médicos o una sobredosis de medicamentos, primero debe acudir a urgencias

para recibir atención médica. Una vez que se haya estabilizado, la sala de urgencias lo trasladará a un centro psiquiátrico para una evaluación y tratamiento. Pero recuerde que no es necesario que vaya a urgencias por una crisis de salud mental sin necesidades médicas. Es una de las muchas opciones que usted tiene.



Recuerde, ¡está bien no estar bien!

Community First se preocupa por usted y su salud mental. ¡Pida ayuda cuando la necesite!

Fuentes: [Qué hacer en una crisis | NAMI](#), [Prevención del suicidio - Instituto nacional de salud mental \(NIMH\)](#), [Centro de recursos para la prevención del suicidio, Inicio - #BeThe1To](#)



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



ESTÁ HOSPITALIZADO/A POR PROBLEMAS DE SALUD MENTAL? NO OLVIDE HACER UNA VISITA DE SEGUIMIENTO DENTRO DE LOS 7 DÍAS.



Si usted o su hijo/a fueron al hospital para recibir atención de salud mental, **nos alegra mucho que haya tomado esa medida**. Pero recuerde que, después de salir del hospital, es importante visitar a un/a médico/a de salud mental dentro de los 7 días. Esto le ayuda a mantenerse saludable y a obtener el apoyo que necesita.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE UNA VISITA DE SEGUIMIENTO?

¡Ver a un/a médico/a después de salir del hospital puede marcar una gran diferencia! Ayuda a las personas a sentirse mejor y a no tener que volver al hospital en el futuro. En Community First, creemos que esta visita es muy importante. **Además, si va a su visita de seguimiento a tiempo, ¡puede ganar una tarjeta de regalo de \$25!***

¿CUÁNDO DEBO ACUDIR A MI VISITA DE SEGUIMIENTO?

Cuanto antes tenga su visita de seguimiento, mejor. Trate de ver a un proveedor de salud mental dentro de los 7 días posteriores a haber dejado el hospital o su visita a la sala de emergencias. Puede ver diferentes tipos de proveedores, como:

- Psiquiatra
- Psicólogo/a
- Trabajador/a social clínico/a autorizado/a (LCSW)
- Enfermero/a psiquiátrico/a acreditado/a o enfermero/a clínico/a especialista en salud mental (PMHNP)
- Terapeuta matrimonial y familiar (LMFT)
- Consejero/a profesional (LPC)
- Asistente médico/a certificado/a para ejercer la psiquiatría
- Centro comunitario de salud mental

¿QUÉ SUCEDERÁ DURANTE MI VISITA DE SEGUIMIENTO?

A continuación, se detallan algunos servicios que pueden ayudarle durante su visita de seguimiento:

- Reunión con un proveedor de salud mental
- Ayuda para obtener los medicamentos
- Equipos de apoyo comunitario y servicios de tratamiento comunitarios
- Servicios de apoyo entre pares
- Programas ambulatorios intensivos
- Tratamiento para trastornos por consumo de sustancias
- Evaluaciones o exámenes de detección de salud mental
- Telesalud o visitas telefónicas
- Seguimiento después de la terapia electroconvulsiva

CONSEJOS ÚTILES

- **Planifique con anticipación:** Hable con el personal del hospital antes de irse para programar visitas de seguimiento. ¡Están allí para ayudarle!
- **Obtenga apoyo:** Si tiene un/a administrador/a de casos de Community First, puede ayudarle a programar visitas o [programar un traslado de ida y vuelta](#) sin costo alguno.*
- **Programe una visita:** Si ya tiene un proveedor de salud mental, intente programar una visita dentro de los 7 días para verificar los medicamentos y otros recursos.

- **Comparta su información:** Cuando llame, infórmeles cuándo salió del hospital para que puedan ayudarle más rápido.
- **Lleve sus documentos:** ¡No olvide llevar a su cita los documentos de alta del hospital!
- **Comuníquese con Community First:** Si necesita ayuda para elegir un/a médico/a o programar una cita, llame a Servicios para miembros de Community First:
 - » Miembros de STAR Kids y STAR+PLUS: 1-855-607-7827
 - » Miembros de STAR y CHIP: 1-800-434-2347
 - » Miembros del Plan University Community Care: 1-888-512-2347
 - » Miembros de Medicare Advantage: 1-833-434-2347
 - » Miembros del Plan University Family Care y Commercial: 1-800-434-2347

DÓNDE OBTENER AYUDA LAS 24 HORAS DEL DÍA, LOS 7 DÍAS DE LA SEMANA

Si usted o su hijo/a se sienten muy disgustados o están pensando en hacerse daño, ¡pida ayuda de inmediato! Usted puede:

- Llamar o enviar un mensaje de texto a la línea de ayuda para casos de suicidio y crisis al 988. También puede visitar 988LifeLine.org para chatear en línea.
- Community First tiene líneas directas de crisis a las que puede llamar en cualquier momento:
 - » STAR Kids y STAR+PLUS: 1-844-541-2347
 - » Todos los demás miembros de Community First: 1-877-221-2226

Es una gran idea guardar estos números en su teléfono, por si acaso.

Recuerde, no está solo y siempre hay ayuda disponible.

**Se aplican limitaciones y restricciones.*

SERVICIOS GRATUITOS DE COMUNICACIONES E IDIOMAS

Community First 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.



Si usted tiene Medicaid o CHIP, infórmeselo a su administrador/a de casos después de su visita de seguimiento para obtener su **tarjeta de regalo de \$25***. Obtenga más información sobre este servicio de valor agregado llamando al 210-358-6055 o enviando un correo electrónico a healthyhelp@cfhp.com.

TRANSPORTE MÉDICO QUE NO ES DE EMERGENCIA



¿Necesita que lo lleven a su próxima cita de salud?

Como miembro de Community First STAR, STAR Kids, STAR+PLUS, Medicare Advantage y Medicare Advantage D-SNP, usted puede obtener transporte que no sea de emergencia SIN COSTO desde y hacia el/la médico/a, dentista, hospital o farmacia.

Community First trabaja con MTM, Inc. para proporcionar transporte de ida y vuelta para nuestros Miembros.

Hay dos maneras de organizar el transporte médico que no es de emergencia (NEMT, por sus siglas en inglés).

1. LLAME DIRECTAMENTE A MTM

1-888-444-0307 (TTY 7-1-1)

De lunes a viernes, de 8:00 de la mañana a 5:00 de la tarde.
La información está disponible en inglés y español.
Por favor, llame al menos 48 horas antes de su cita.

2. RESERVE EN LÍNEA O EN SU TELÉFONO

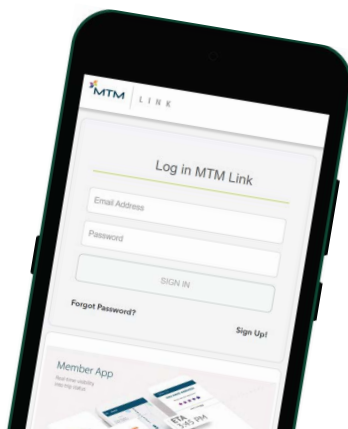
Use la aplicación móvil de enlace **MTM** o el portal de **miembro** (diferente al Portal para miembros de Community First)



Para obtener ayuda después de horas o los fines de semana, llame al:

Dónde está mi transporte: 1-888-444-0824

Los viajes **NO** incluyen ambulancia.



Los servicios de NEMT incluyen:

- Pases o boletos para viajar en tren, autobús o avión
- Transporte de ida y vuelta
- Reembolso de millas
- Gastos de viaje (para miembros menores de 20 años)
- Gastos de viaje para los asistentes

Cuando llame a MTM, esté listo para proporcionar:

- Número de identificación de Medicaid o Medicare
- Nombre, dirección y número de teléfono del lugar a donde va
- La razón de su visita médica

Para obtener más información sobre el Transporte Médico que No es de Emergencia, visite

CommunityFirstMedicaid.com

¡ES HORA DE PROGRAMAR SU CHEQUEO DE SALUD ANUAL!

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

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

Los controles de salud comienzan al nacer y siguen un cronograma específico hasta los 3 años. Si usted tiene Medicaid o CHIP, estos controles se denominan [Texas Health Steps](#) o [controles de bienestar infantil de CHIP](#). Después de los 3 años, es importante que consulte a su médico/a de atención primaria (PCP) una vez al año en su cumpleaños o cerca de esa fecha.

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

RECUERDE, ¡LA MEJOR MEDICINA ES LA PREVENTIVA!

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

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

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

Para obtener más información sobre la atención preventiva pediátrica y para adultos, visite CommunityFirstHealthPlans.com/Wellness-Checks. Aquí encontrará:

- Una lista de exámenes de salud cubiertos
- Opciones de telemedicina
- Qué esperar durante su chequeo médico
- Cómo prepararse para su chequeo médico
- Una lista de control que incluye las cinco preguntas principales para hacerle a su médico
- Una lista de vacunas recomendadas por edad

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



PRIORIZANDO LA SALUD DE LAS MUJERES



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

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

Apoyo al embarazo

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

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

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

Apoyo a la salud de los senos

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

Mamografías de rutina

- Los exámenes preventivos reducen el riesgo de cáncer de mama de las mujeres en aproximadamente un 15%.
- Las mujeres de 40 a 54 años deben hacerse una mamografía todos los años.
- Community First cubre mamografías de rutina y chequeos médicos anuales.

Ejercicio

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

Nutrición

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

Fuentes

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

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



SEGUNDA OPINIÓN

Como valioso miembro de Community First, 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.





AYUDAR A LOS Y LAS JÓVENES Y ADULTOS/AS JÓVENES PASAR DE LA ATENCIÓN PEDIÁTRICA A LA ATENCIÓN PARA ADULTOS



¿Qué es una transición de atención médica?

Cuando un niño/a entra en la edad adulta, necesita aprender a cuidar de sus propias necesidades médicas. Una transición de atención médica es un proceso que ayuda a los y las jóvenes y adultos/as jóvenes que tienen discapacidades o necesidades especiales de atención médica a prepararse para el sistema de atención médica para adultos.

Los y las adolescentes pueden tener miedo de hablar abiertamente con su pediatra. Durante una transición de atención médica, es importante que los médicos, médicas y las familias trabajen juntos para asegurarse de que el/la joven adulto/a se sienta cómodo/a e informado/a y tenga los recursos y las habilidades que necesita para vivir lo más saludable e independientemente posible.

Las transiciones de atención médica son más exitosas cuando se tienen en cuenta los deseos, las necesidades y los valores de un/a joven adulto/a. Las conversaciones abiertas y honestas entre el/la joven adulto/a, sus médicos y sus familiares son una parte muy importante del proceso.

Si bien el proceso de transición de la atención médica es diferente para cada persona, los médicos recomiendan comenzar a planificar a los 12 años. Esta hoja de consejos para miembros incluye medidas que puede tomar para ayudar a su hijo/a a sentirse seguro/a, apoyado/a y preparado/a para tomar el control de su atención médica.

Temas de transición de la atención médica

Los siguientes son temas importantes para hablar con su hijo/a para ayudarle a prepararse para la transición:

- **Afecciones/diagnósticos de salud:** Hable sobre sus afecciones y diagnósticos formales. Asegúrese de que entienda cómo manejarlos.
- **Programación de atención:** Muéstrela cómo programar visitas al médico. Durante las citas, anímelo a participar y hacer preguntas. También debe

entender cómo dar su consentimiento para recibir atención médica y qué significa el consentimiento.

- **Organización del transporte:** Community First ofrece a los miembros de Medicaid transporte sin costo hacia y desde las citas de atención médica y la farmacia. Explíquelo cómo funcionan estos servicios y cómo programarlos.
- **Manejo de las necesidades de salud fuera del hogar:** Explíquelo la importancia de seguir una rutina, especialmente cuando se trata de tomar medicamentos, cuando viaja o está lejos del hogar. Hable sobre dónde ir para recibir atención de emergencia y qué hacer si ingresa al niño o la niña en el hospital.
- **Navegación por el sistema de atención médica:** Anímelos a llevar un registro de sus registros médicos, los medicamentos que están tomando, cómo renovar las recetas, etc.
- **Entender el seguro médico:** Hable sobre los beneficios de su plan de salud y dígales a quién llamar si tienen preguntas. Si su plan de seguro médico cambiará cuando sean adultos, explíqueles este proceso.
- **Tomar decisiones saludables:** Recuérdeles que, como adultos, es su responsabilidad tomar decisiones saludables y evitar riesgos para su propio bienestar.

Pregúntele a su médico/a cuándo y cómo prepararse para una transición de atención médica. Un/a especialista en transición de atención médica de Community First también puede ayudarle a su familia en este proceso. Obtenga más información llamando al 1-800-434-2347 (STAR/CHIP) o al 1-855-607-7827 (STAR Kids/STAR+PLUS).

Fuente: [GotTransition.org/Resource/?HCT-Timeline-Parents-Caregivers](https://gottransition.org/Resource/?HCT-Timeline-Parents-Caregivers)

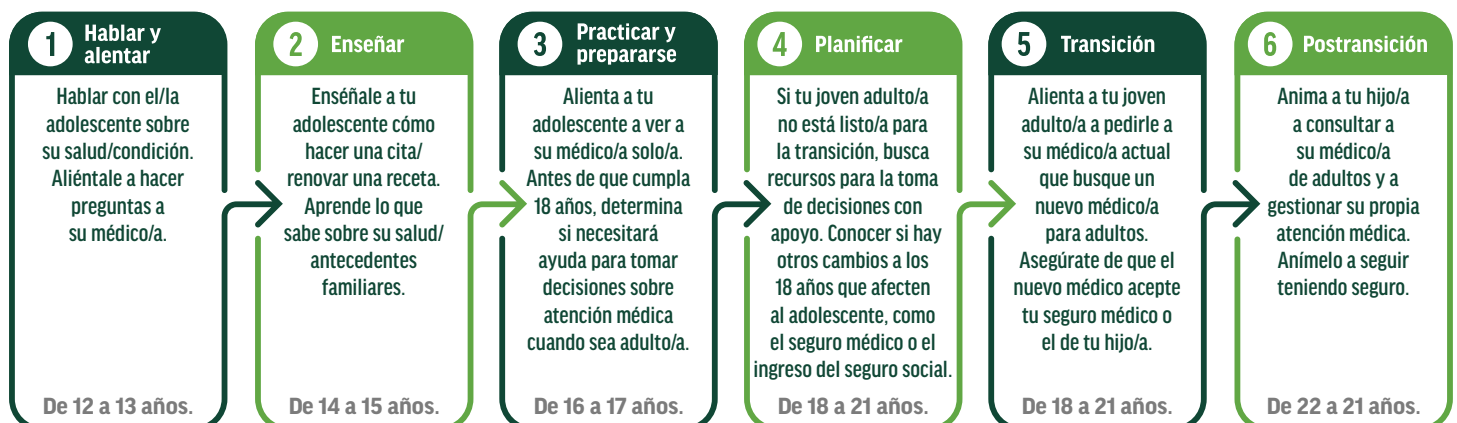


PARA JÓVENES Y ADULTOS /AS JÓVENES: PREGUNTAS PARA HACERLE A SU MÉDICO/ A SOBRE LA TRANSICIÓN MÉDICA PARA ADULTOSA LA ATENCIÓN



- ☐ ¿Cuándo puedo empezar a tener tiempo privado en mis visitas para ser más independiente en mi propio cuidado de la salud?
- ☐ ¿A qué edad tendré que pasar a un/a médico/a para adultos para recibir atención?
- ☐ ¿Qué necesito aprender sobre mi propia salud para prepararme para recibir atención para adultos?
- ☐ ¿Tiene sugerencias sobre un cuaderno de atención o un resumen médico?
- ☐ ¿Puede ayudarme a crear un plan de atención de emergencia?
- ☐ ¿Qué necesito saber sobre el consentimiento cuando cumpla 18 años?
¿Dónde puedo obtener más información sobre ayuda para tomar decisiones en materia de atención médica?
- ☐ ¿Tiene sugerencias sobre a qué médicos debería pasar?

Cronología de la transición de la atención médica de adolescente a adulto/a



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

El comité nacional de garantía de calidad (NCQA) define el plan de mejora de la calidad (QIP) como “un documento integral, o un conjunto de documentos interconectados, que describe, en lenguaje sencillo, la gobernanza del programa de mejora de la calidad, el alcance, los objetivos mensurables, la estructura y las responsabilidades”. Cada año, en enero, los planes Community First Health, Inc. y Community First Insurance (Community First) desarrollan un plan de calidad. Al final del año, Community First se toma el tiempo de revisar los resultados del plan. La evaluación ayuda a identificar los éxitos y buscar oportunidades de mejora. También ayuda a Community First a desarrollar actividades de calidad para el año siguiente. Esto ayuda a Community First a avanzar hacia nuestro objetivo de mejora continua, resolución de problemas y prestación de servicios y atención médica de la más alta calidad de manera segura.

LOS ASPECTOS DESTACADOS DE LA EVALUACIÓN DEL QIP DE ESTE AÑO INCLUYEN:

- Community First pasó de JIVA, nuestro sistema de gestión médica anterior, a Clinical Care Advance (CCA). CCA se integra con el sistema administrativo central (QNXT) para obtener mayores eficiencias operativas. Algunas de las eficiencias incluyen:
 - » (formato como nivel de lista 2) mejor desempeño del sistema y reducción de procesos manuales
 - » (formato como nivel de lista 2) mejor comprensión de nuestros miembros y proveedores a través del análisis de datos que resulta en un mejor servicio
 - » (formato como nivel de lista 2) mejor seguimiento y gestión de la productividad.
- En octubre del 2023, los planes Community First Insurance obtuvieron la acreditación de plan de salud provisional de NCQA para la línea de negocios de Marketplace/Exchange.
- En julio del 2024, Community First recibió la acreditación de plan First Full Health. Esta encuesta no solo incluye la revisión de políticas y planes de programas, sino también de informes y materiales para garantizar que Community First esté siguiendo los planes y políticas del programa.
- Se implementaron funciones mejoradas del portal de miembros y proveedores que mejoraron la estrategia de contenido para llevar a los miembros y proveedores a las plataformas de comunicación digital que eran más relevantes.

- La distribución de boletines electrónicos mensuales para miembros y proveedores, el tráfico del sitio en línea y las cuentas del portal aumentaron significativamente..
- Las encuestas de satisfacción de los miembros de la evaluación de consumidores de proveedores y sistemas de atención médica (CAHPS®) que se realizan una vez al año revelaron que los miembros están satisfechos con Community First.
 - » Los encuestados de Medicaid para niños y niñas calificaron la satisfacción general con el plan de salud, la atención médica y la calificación del médico personal en el percentil 95 a nivel nacional.
 - » Los adultos comerciales encuestados calificaron la satisfacción general con el plan de salud, la atención médica, la calificación del médico o la médica personal y la calificación con el especialista por encima del percentil 75 a nivel nacional.
 - » En el 2024, los planes Community First Insurance iniciaron la encuesta de experiencia de los afiliados al plan de salud calificado (QHP) para la línea de negocios del mercado/ intercambio. La encuesta incluye todas las preguntas de la encuesta principal de CAHPS® para adultos de Medicaid más preguntas adicionales agregadas para recopilar los datos necesarios específicos para esta población.

En el año de referencia de la QHP, nueve de las diez medidas calificaron por encima del percentil 71 en comparación con Press Ganey Book of Business (BoB).

LAS OPORTUNIDADES IDENTIFICADAS Y LOS OBJETIVOS CLAVE PARA EL FUTURO INCLUYEN:

- Obtener la acreditación NCQA Health Equity, Health Equity Plus y el módulo Medicaid
 - Re-adquisición exitosa de los contratos STAR, STAR Kids y CHIP, y lanzamiento operativo exitoso del contrato STAR+PLUS.
- Usted puede obtener más detalles sobre el desempeño de Community First en las medidas de atención clínica y satisfacción de los miembros al consultar el resumen de HEDIS 2023, CAHPS 2024 y QHP en este boletín.

“El plan de mejora de la calidad ayuda a Community First a avanzar hacia nuestro objetivo de mejora continua, resolución de problemas y prestación de servicios y atención médica de la más alta calidad de manera segura.”

ENCUESTA DE SATISFACCIÓN DE MIEMBROS 2024: ¡Ya tenemos los resultados!

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

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

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

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

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

	Medicaid Niños/Niñas	Comercial Adulto	Mercado Adulto
Calificación del plan de salud	percentil 95°	percentil 75°	percentil 89°
Calificación de la atención médica	percentil 95°	percentil 90°	percentil 89°
Valoración del médico o médica personal	percentil 95°	percentil 75°	percentil 99°
Las áreas de oportunidad de mejora incluyen: Obtener atención médica rápidamente y coordinación de la atención			

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

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

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

Efectividad de las medidas de atención

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

El siguiente cuadro enumera áreas clave donde Community First obtuvo una puntuación entre el percentil 50º y 90º del comité nacional de garantía

de calidad (NCQA) en comparación con todos los planes de salud en los Estados Unidos que presentaron datos de HEDIS en el año de medición 2023. Medidas de calidad para la membresía de Medicaid y CHIP se centró en visitas de control de niños, niñas, y adolescentes y atención prenatal. Algunas de estas medidas HEDIS también se utilizaron en la administración del programa de incentivos para médicos.

Medición de Community First para el año 2023
HEDIS eficacia de las fortalezas asistenciales
STAR y STAR Kids

Medida de calidad de atención	STAR	STAR Kids
Atención de seguimiento para niños/as a los que se les prescribe medicación para el TDAH: Fase de iniciación (TDAH)	percentil 50º	percentil 50º
Detección de cáncer de cuello uterino (CCS)	percentil 90º	No disponible
Atención prenatal oportuna (PPC)	percentil 50º	percentil 50º

Medición de Community First para el año 2023
HEDIS eficacia del cuidado fortalezas comerciales

Medida de calidad de atención	Comercial
Cuidado posparto	percentil 50º
Atención prenatal oportuna	percentil 50º
Control de la presión arterial	percentil 75º

ACCESO DIRECTO A LA ATENCIÓN DE LA SALUD

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

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

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

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

- Ginecólogo/a
- Obstetra
- Enfermera partera certificada

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

- Cuidado prenatal
- Exámenes de mama

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

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

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

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

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

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





USO DE ATENCIÓN PSICOSOCIAL DE PRIMERA LÍNEA PARA NIÑOS, NIÑAS, Y ADOLESCENTES CON ANTIPSICÓTICOS (APP)



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

CUIDADO PSICOSOCIAL

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

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

MEDICAMENTOS ANTIPSICÓTICOS

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

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

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

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

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

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

CUÁNDO OBTENER AYUDA DE INMEDIATO

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

- **Llame a la línea nacional de suicidio y crisis al 988.**
- **Llame a la línea de crisis de salud conductual de Community First las 24 horas del día, los 7 días de la semana**
 - » **STAR+PLUS/STAR Kids: 1-844-541-2347**
 - » **Todos los demás miembros de Community First al: 1-877-221-2226.**

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

MÁS RECURSOS

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

Fuentes

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

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

¡BIENVENIDO A STAR+PLUS!

ESTO ES LO QUE SUCEDERÁ A CONTINUACIÓN.

Community First se enorgullece de ofrecer ahora el programa STAR+PLUS, un programa de atención administrada de Medicaid de Texas para adultos con discapacidades o mayores de 65 años.

Si es nuevo en Community First, sabemos que cambiar de plan de salud puede ser confuso. Estamos listos para responder sus preguntas y necesidades a medida que realiza la transición de su plan de salud anterior a Community First.

TARJETAS DE IDENTIFICACIÓN DE MIEMBRO Y PAQUETES DE BIENVENIDA

Después de unirse a nuestro plan, usted recibirá una tarjeta de identificación de miembro de Community First y un paquete de bienvenida por correo. Este paquete tendrá información importante sobre sus beneficios de STAR+PLUS y de cómo obtener ayuda.

SURTIDO DE RECETAS

Si usted necesita obtener medicamentos pero no está seguro de cómo, simplemente llame a su farmacia y proporcíóneles su número de identificación de miembro de Community First. Si aún no ha recibido su tarjeta de identificación de miembro de Community First, use su número de identificación de Medicaid. Community First trabaja con Navitus Health Solutions para procesar sus recetas. Su farmacia solo necesitará la siguiente información:

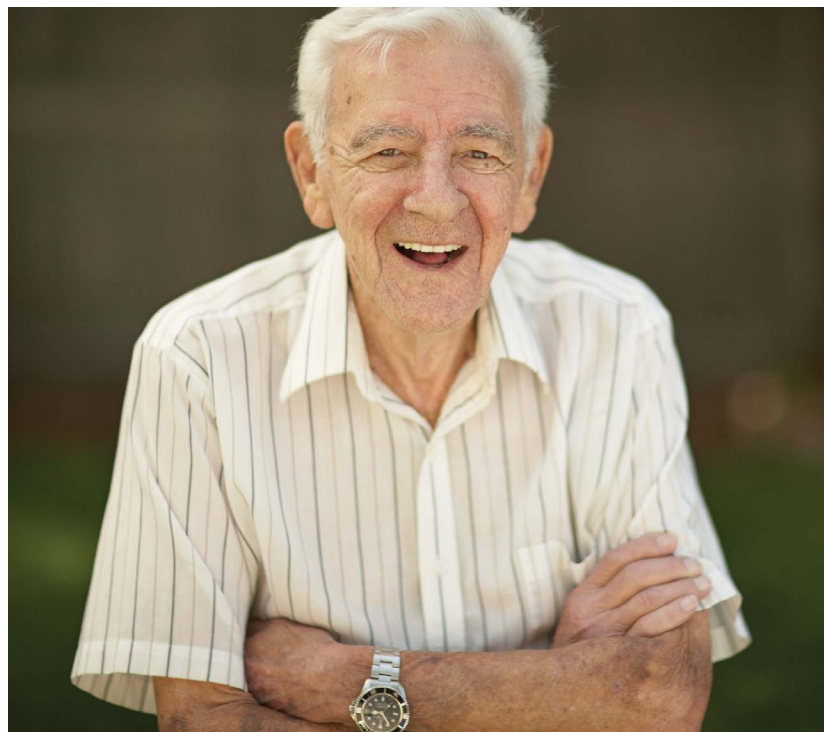
RxBIN: 610602 | **RxPCN:** MCD | **RxGRP:** CFG

Para que le envíen sus recetas por correo, llame a la siguiente farmacia H-E-B:

Farmacia H-E-B
8300 Floyd Curl Drive
San Antonio, TX 78229
Teléfono: 210-593-0291

CÓMO ENCONTRAR A SU MÉDICO/A

Trabajamos en estrecha colaboración con la comisión de salud y servicios humanos de Texas (HHSC) y muchos médicos, médicas, clínicas y hospitales para asegurarnos de que usted reciba la atención médica que necesita. Si no puede encontrar a su médico/a en nuestra red, ¡no se preocupe! Community First le ayudará a agregar a su médico/a para que pueda seguir visitándole.



SERVICIOS DE VALOR AGREGADO

Community First ofrece beneficios adicionales, llamados servicios de valor agregado, a los miembros de STAR+PLUS.*

Esto incluye:

- Atención de relevo en el hogar
- Tarjetas de regalo por completar acciones saludables
- Beneficios adicionales dentales y de la vista
- Membresía de gimnasio
- Acceso a servicios de respuesta rápida
- ¡Y más!

**Se aplican limitaciones y restricciones. Comuníquese con un educador de salud de Community First al 210-358-6055 para ver si califica y obtener más información sobre los servicios de valor agregado.*

CÓMO MANTENER SUS CITAS

Si usted tenía autorizaciones (permisos) con su plan anterior, ahora están en el sistema de Community First. Usted puede mantener sus visitas programadas. Nuestra máxima prioridad es que no experimente ninguna interrupción en su atención. Community First trabajará con sus médicos, así como con su plan de salud anterior, para garantizar que reciba la atención que necesita.

COORDINADORES DE SERVICIOS

Todos los miembros de STAR+PLUS cuentan con un/a coordinador/a de servicios. Esta persona le ayudará a obtener la atención médica y el apoyo que necesita. Usted debería haber recibido una carta con su nombre e información de contacto. También recibirá una llamada de bienvenida de ellos para presentarse ante usted y su familia. Si usted tiene preguntas sobre la coordinación de servicios o no sabe quién es su coordinador/a de servicios, llámenos al 210-358-6403.

ASISTENCIA DE TRANSPORTE

Si usted necesita transporte para ir a una consulta médica, a una farmacia o a cualquier lugar donde reciba servicios de atención médica, ¡podemos ayudarle! Community First ofrece servicios de transporte sin costo. Usted puede llamar a MTM al 1-888-444-0307 para programar un viaje, [reservar en línea](#) o descargar [la aplicación móvil en su teléfono](#).

PORTAL PARA MIEMBROS DE COMMUNITY FIRST

Usted puede crear una cuenta en [el portal para miembros](#) con su número de identificación de miembro de Community First. El portal para miembros es un sitio en línea seguro que puede usar para revisar la cobertura de su plan de salud, cambiar su proveedor de atención primaria y mucho más. Si usted necesita ayuda para crear una cuenta o iniciar una sesión, comuníquese con la mesa de ayuda sin cargo al 1-877-814-9909.

¿AÚN TIENE PREGUNTAS?

Hemos reunido algunas [preguntas comunes](#) sobre STAR+PLUS que pueden ayudarle a comprender mejor los beneficios de su plan y a quién llamar si necesita ayuda. Para obtener información general sobre STAR+PLUS, visite nuestro [sitio en línea de STAR+PLUS](#) o llame a Servicios para miembros al 1-855-607-7827. Estamos aquí para ayudarle.

SUS BENEFICIOS DE MEDICAMENTOS RECETADOS

Navitus Health Solutions es el administrador de beneficios de farmacia (PBM) de Community First. Navitus es responsable de administrar sus beneficios de farmacia.

SUS BENEFICIOS:

Todos los miembros de Community First pueden revisar los beneficios de farmacia iniciando sesión en [el portal para miembros de Community First](#).

Haga clic en “Mi plan de salud” en la parte superior derecha de su pantalla y luego haga clic en “Beneficios de farmacia”.

Usted puede encontrar la siguiente información en el portal para miembros de Community First:

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

IMPORTANTE:

Siempre mantenga una lista de sus medicamentos recetados y de venta libre que esté tomando, incluidas vitaminas, suplementos y remedios a base de hierbas. Lleve esta lista a todas las citas y revísela con su médico al menos una vez al año. Mantener una lista de medicamentos actualizada es una manera fácil de garantizar su salud y seguridad.

CÓMO SUPERAR LA TEMPORADA DE GRIPE Y RESFRIADO

Cómo mantenerse sano/a y evitar los antibióticos

HABLEMOS DE NUESTRA TEMPORADA MENOS FAVORITA

A medida que el clima se enfría y la temporada de gripe y resfriados llega oficialmente, es importante protegerse a sí mismo y a su familia de enfermedades como infecciones comunes de pecho y garganta. Aquí hay algunas formas sencillas de mantenerse sano, directamente del centro para el control y la prevención de enfermedades (CDC).

MANTENGA SUS MANOS LIMPIAS

- **Use agua y jabón:** Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón durante al menos 20 segundos. Esto ayuda a eliminar los gérmenes que pueden enfermarle.
- **Use desinfectante para manos:** Si no puede lavarse las manos, use un desinfectante para manos con al menos un 60% de alcohol.
- **No se toque la cara:** Intente no tocarse los ojos, la nariz o la boca, especialmente cuando sus manos no estén limpias.

FORTALEZCA SU CUERPO

- **Haga ejercicio:** Estar activo ayuda a mantener su cuerpo fuerte y saludable.
- **Coma alimentos saludables:** Coma muchas frutas, verduras y cereales integrales para mantener su sistema inmunológico fuerte.
- **Duerma lo suficiente:** Intente dormir entre 7 y 9 horas cada noche.
- **Beba agua:** Mantenerse hidratado es importante para su salud.

ARREMÁNGUESE LAS MANGAS Y VACÚNECE

- **Póngase la vacuna contra la gripe:** La vacuna contra la gripe es la mejor manera de protegerse de la gripe. Asegúrese de ponérsela todos los años. Community First recompensa a los miembros elegibles por ponerse la vacuna contra la gripe.* Obtenga más información en CommunityFirstHealthPlans.com/flu.
- **Póngase la vacuna actualizada contra el COVID:** Vacunarse previene enfermedades graves y potencialmente reduce las probabilidades de desarrollar COVID persistente.
- **Póngase la vacuna contra el virus respiratorio sincitial (VSR):** Para prevenir la enfermedad grave por VSR, el CDC recomienda que las mujeres embarazadas o los adultos de 60 años o más se vacunen.

DETENGA LA PROPAGACIÓN DE GÉRMENES

- **Haga la prueba:** Si no se siente bien, hágase la prueba para detectar infecciones comunes en el pecho o la garganta, como COVID-19, VSR, gripe (influenza) y estreptococo, para recibir el tratamiento adecuado de un médico.
- **Quédese en casa si está enfermo/a:** Si no se siente bien, es mejor que se quede en casa para no transmitir gérmenes a otras personas.
- **Manténgase alejado de las personas enfermas:** Trate de evitar el contacto cercano con personas enfermas.
- **Use una mascarilla:** Usar una mascarilla puede ayudar a bloquear los gérmenes, lo que le permitirá respirar menos gérmenes y transmitir menos gérmenes a otras personas.



Panorama general de las directrices sobre virus respiratorios



Estrategias principales de prevención

Inmunizaciones



Higiene



Medidas para tener un aire más limpio



Tratamiento



Quédese en casa y prevenga la propagación*



Estrategias de prevención adicionales

Mascarillas



Distanciamiento



Pruebas



Usar múltiples estrategias de prevención al mismo tiempo puede ser especialmente útil cuando:

- ✓ Los virus respiratorios están causando muchos casos de enfermedad en su comunidad
- ✓ Usted o las personas a su alrededor tienen factores de riesgo de enfermedad grave
- ✓ Usted o las personas a su alrededor fueron expuestas recientemente, están enfermas, o se están recuperando

*Quédese en casa y alejado de otras personas hasta que,



Y



Sus síntomas mejoren

No tenga fiebre
(sin medicamentos)

por 24 horas



Luego tome precauciones
adicionales durante los
próximos 5 días



DESINFECTE SU ESPACIO DE VIDA

- **Desinfecte las superficies:** Elimine los gérmenes limpiando las cosas que toca con frecuencia, como los pomos de las puertas y los interruptores de la luz.

POR QUÉ LOS ANTIBIÓTICOS NO SIEMPRE SON LA RESPUESTA

Si usted tiene una infección bacteriana (como faringitis estreptocócica), su médico/a podría recetarle antibióticos. Pero para los resfriados y la gripe, no servirán de nada. Los antibióticos no funcionan contra los virus, solo contra las bacterias. A continuación, le indicamos por qué no debería pedir antibióticos si tiene un resfriado o gripe:

- **Resistencia a los antibióticos:** Si usa antibióticos en exceso, es posible que el medicamento deje de funcionar contra las bacterias. Esto dificulta el tratamiento de las infecciones bacterianas en el futuro.
- **Efectos secundarios:** Tomar antibióticos cuando no los necesita puede causar problemas como malestar estomacal o reacciones alérgicas.

¿CUÁNDO DEBERÍA CONSULTAR CON UN MÉDICO?

Si contrae una infección en el pecho o la garganta, descanse, beba agua y use medicamentos de venta libre. Pero si tiene problemas para respirar, dolor en el pecho

o fiebre alta que no desaparece, consulte a un médico de inmediato.

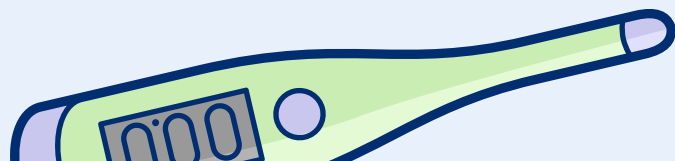
Si sigue estos consejos, podrá mantenerse saludable, superar la temporada de resfriados y gripe y evitar tomar antibióticos. De esta manera, los antibióticos funcionarán cuando sean realmente necesarios.

¿No está seguro de dónde ir para recibir atención? Puede llamar a su proveedor de atención primaria (PCP), incluso fuera del horario de atención, para obtener asesoramiento. O puede llamar a la línea de asesoramiento de enfermería de Community First, disponible las 24 horas, los 7 días de la semana, sin cargo al 1-800-434-2347 para hablar con una enfermera registrada que puede ayudarlo a evaluar sus síntomas y recomendar los próximos pasos.

**Se aplican limitaciones y restricciones. Comuníquese con un educador de salud de Community First al 210-358-6055 para ver si califica y para obtener más información sobre los servicios de valor agregado.*

Esta información se basa en los consejos de los centros para el control y la prevención de enfermedades (CDC) y en investigaciones sobre cómo prevenir infecciones comunes en el pecho o la garganta y cuándo se necesitan antibióticos.

1. El CDC actualiza y simplifica las recomendaciones sobre virus respiratorios (2024) centros para el control y la prevención de enfermedades. Disponible en: [CDC.gov/Media/Releases/2024/p0301-Respiratory-Virus](https://www.cdc.gov/Media/Releases/2024/p0301-Respiratory-Virus) (Consultado: 30 de agosto del 2024).
2. Guía sobre virus respiratorios (2024) centros para el control y la prevención de enfermedades. disponible en: [CDC.gov/Media/Releases/2024/p0301-Respiratory-Virus](https://www.cdc.gov/Media/Releases/2024/p0301-Respiratory-Virus) (Consultado: 30 de agosto del 2024).



¿NO DEBERÍA TENER VOZ EN SU PLAN DE SALUD?



¡QUEREMOS SABERLO!

¿Tiene opiniones sobre su plan de salud? ¿Tiene ideas para mejorar su atención? ¿Tiene sugerencias para que su plan funcione aún mejor? ¿O simplemente quiere saber más sobre su cobertura y beneficios?

Si respondió que sí a alguna de estas preguntas, considere unirse a un comité asesor de miembros de Community First.

Sabemos que usted tiene opciones a la hora de elegir un plan de salud. Nos preocupamos por usted y queremos saber más sobre su experiencia con Community First. Y como siempre estamos buscando formas de mejorar, necesitamos sus comentarios e ideas.

Sabemos que usted tiene opciones cuando se trata de elegir un plan de salud. Nos preocupamos por usted y queremos saber más sobre su experiencia con Community First. Y como siempre estamos buscando formas de mejorar, necesitamos su aporte e ideas. Los comités asesores de miembros de Community First desempeñan un papel importante al ayudarnos a revisar y actualizar nuestros servicios y beneficios. Como parte de un comité, usted podrá conocer e interactuar con otros miembros y expertos en planes de Community First.

QUIÉN PUEDE UNIRSE:

- Miembros de Community First y sus padres, madres/tutores
- Representantes legales autorizados (LAR), cuidadores y defensores

QUÉ ESPERAR:

- **Recompensas por asistir a las reuniones del comité**
- Transporte sin costo desde y hacia las reuniones en persona
- Oportunidades para compartir ideas sobre cómo mejorar el acceso a la atención, la coordinación de servicios y la experiencia general de los miembros
- Preguntas y conversaciones honestas y abiertas con el personal de Community First y otros miembros de Community First

CUÁNDO Y DÓNDE NOS REUNIMOS:

- Las reuniones del comité se llevan a cabo trimestralmente, por un total de cuatro reuniones por año
- Los miembros pueden optar por participar virtualmente o en persona
- Se espera que los participantes asistan a un mínimo de tres (3) reuniones por año
- Puede encontrar nuestros cronogramas de reuniones del 2025 en nuestro sitio en línea o escaneando el código QR a continuación



¿LE INTERESA UNIRSE?

Visítenos en línea en CommunityFirstHealth-Plans.com/Member-Advisory-Committees o llame al 1-800-434-2347 para obtener más información.

Uniendo fuerzas para lograr embarazos más saludables

Community First se ha asociado con Option Care Women's Health® para ayudar a nuestras miembros a tener un embarazo saludable.

Entendemos que afrontar las complicaciones del embarazo puede ser abrumador. Los profesionales experimentados de Option Care Women's Health® ofrecen apoyo personalizado y recursos en cada paso del camino. Ya sea que necesite atención médica especializada, apoyo emocional u orientación práctica, Option Care trabaja para garantizar el mejor resultado posible tanto para usted como para su bebé.



option care health®

ATENCIÓN DESDE LA COMODIDAD DEL HOGAR

Option Care también ofrece visitas a domicilio para brindar atención en un lugar familiar. Además de las visitas a domicilio, un centro de llamadas disponible las 24 horas, los 7 días de la semana, atendido por enfermeras registradas en obstetricia altamente capacitadas, está disponible para responder preguntas o inquietudes.

LOS EMBARAZOS DE ALTO RIESGO MERECE ENFERMERAS ALTAMENTE CALIFICADAS

Option Care le brinda acceso a enfermeras registradas en obstetricia con experiencia en alto riesgo. Estos profesionales conocen los riesgos específicos y las intervenciones médicas que pueden ser necesarias tanto para la madre como para el bebé, que una enfermera obstetra general puede no estar completamente equipada para manejar.

CÓMO OBTENER ESTOS SERVICIOS

Hable con su obstetra/ginecólogo/a sobre Option Care. Ellos pueden escribirle una referencia para obtener estos servicios. Si usted necesita ayuda, llame a Community First al 1-800-434-2347 o al número que figura en el reverso de su tarjeta de identificación de miembro.

Una mamá sana = un bebé sano.

PREGÚNTELE A SU OBSTETRA/ GINECÓLOGO/A SOBRE ESTOS SERVICIOS DISPONIBLES PARA USTED

Programa de hiperémesis para náuseas y vómitos™

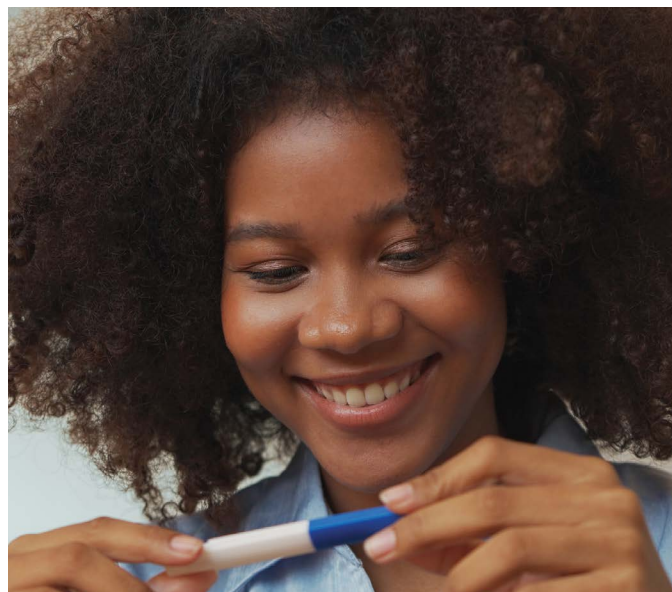
Las náuseas y los vómitos durante el embarazo, conocidos como hiperémesis gravídica en casos graves, pueden ocurrir en hasta el 80 % de todos los embarazos y son una de las principales causas de hospitalización durante el embarazo temprano. Option Care puede proporcionar una bomba de medicación portátil, enseñanza práctica y apoyo y educación constantes por parte de un equipo de gestión de atención especializado.

Programa de diabetes en el embarazo™

La diabetes durante el embarazo puede afectar hasta el 14 % de todos los embarazos y puede afectar significativamente tanto a usted como a su bebé. Option Care ofrece educación y apoyo sobre diabetes, planificación de comidas, control del nivel de azúcar en la sangre y asistencia telefónica por parte de un equipo de enfermería.

Programa de hipertensión en el embarazo™

La presión arterial alta, también conocida como hipertensión, puede presentarse en hasta el 10 % de todos los embarazos, a menudo con signos sutiles que pueden ser difíciles de notar. Option Care puede ayudarla a comprender los síntomas, enseñarle cómo controlar correctamente su presión arterial y controlar la presencia de proteínas en la orina, y brindarle apoyo y monitoreo continuos.





30 años de fortalecimiento de las comunidades: ¡Su salud, nuestro compromiso!

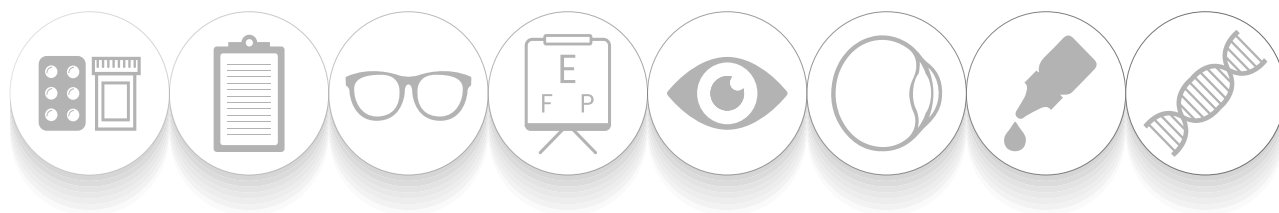
Al celebrar nuestro 30 aniversario, honramos nuestro compromiso arraigado con la salud y el bienestar de nuestra comunidad local. Gracias a nuestra comunidad por su confianza y por permitirnos servirle a usted y a sus seres queridos. ¡Juntos esperamos construir un futuro más saludable para todos!



1-800-434-2347 • [CommunityFirstHealthPlans.com](https://www.CommunityFirstHealthPlans.com)

MEDICAID • MEDICARE • COMERCIAL • MERCADO DE SEGUROS

Exámenes oculares para diabéticos: Por qué son importantes



Si usted tiene diabetes, necesita exámenes oculares regulares para prevenir la pérdida de la visión, incluida la ceguera. Un examen ocular anual es la única forma de descubrir si tiene retinopatía diabética u otros problemas oculares que pueden aparecer sin previo aviso y provocar mala visión o incluso ceguera.

¿Qué es la retinopatía diabética?

La retinopatía diabética es un problema ocular que se produce cuando los niveles altos de azúcar en sangre dañan los vasos sanguíneos en la parte posterior del ojo. Las personas con diabetes tienen un alto riesgo de tener retinopatía diabética. A veces, las personas no presentan síntomas hasta que es demasiado tarde para tratarlos.

Los exámenes oculares con dilatación de pupilas con un/a médico/a oftalmólogo/a (oftalmólogo/a u optometrista) pueden ayudar a detectar la retinopatía diabética de forma temprana.

Un examen ocular regular con dilatación de pupilas es la única forma de saber si usted tiene retinopatía diabética. Su médico oftalmólogo debe detectarla para poder comenzar a tratarla. Un examen ocular con dilatación de pupilas también puede detectar cataratas y glaucoma. Por eso es tan importante realizarse exámenes oculares regulares, especialmente para cualquier persona con diabetes.

Acerca de los exámenes oculares con retinopatía diabética dilatada

Acerca de los exámenes oculares con dilatación de la retina para la retinopatía diabética

Un/a médico/a de ojos (oftalmólogo/a u optometrista) debe examinarle los ojos de cerca para detectar cambios o signos de enfermedad ocular. Los exámenes oculares con dilatación de la retina son rápidos, fáciles e indoloros y son un beneficio **cubierto para los miembros de Community First.**

Cuando usted vaya a un médico de ojos para su examen ocular con dilatación de la retina, esto es lo que puede esperar:

1. Primero, le harán preguntas sobre su salud y su historial médico familiar.
2. Luego, le aplicarán una gota en cada ojo para dilatarlos. Dilatarle los ojos significa agrandarle las pupilas para que su médico pueda ver más de la parte posterior de su ojo.
3. Luego se sentará frente a una máquina, donde colocará la frente y el mentón para mantenerlos estables.
4. A continuación, el médico de ojos examinará su ojo con diferentes tipos de luces para ver la parte posterior de su ojo, el interior de sus ojos y sus vasos sanguíneos.
5. Su médico también puede medir la presión ocular con una bocanada rápida de aire que se sopla desde una máquina dentro del ojo.

Los efectos secundarios temporales de la dilatación pueden incluir sensibilidad a la luz, visión borrosa y dificultad para enfocar.

No es lo mismo una evaluación de la vista con su médico de atención primaria que un examen ocular cuando sus ojos no están dilatados. Si tiene diabetes, necesita un examen ocular completo con dilatación de pupilas realizado por un/a oftalmólogo/a.

¿Con qué frecuencia necesito un examen ocular con dilatación de pupilas?

Si usted tiene diabetes, su oftalmólogo/a le recomendará con qué frecuencia necesitará hacerse exámenes oculares con dilatación de pupilas. Es importante seguir sus recomendaciones.

Las pautas generales del Instituto Nacional del Ojo sugieren hacerse un examen ocular con dilatación de pupilas cada uno o dos años si:

- Usted tiene diabetes
- Usted tiene 60 años o más.
- Es afroamericano/a y tiene 40 años o más.
- Tiene antecedentes familiares de glaucoma.

¿Cuáles son los síntomas de la retinopatía diabética?

Normalmente no hay síntomas de retinopatía diabética hasta que comienza a cambiar su visión. Los cambios en la visión pueden ser un signo de daño grave en el ojo. Estos cambios pueden incluir:

- Moscas volantes (cuando ve algo “flotando” en su ojo)
- Dolor en el ojo
- Visión borrosa (cuando todo se ve poco claro o nublado)
- Pérdida reciente de la visión

Si experimenta alguno de estos síntomas, llame a su médico de inmediato.

Tengo diabetes. ¿Cómo puedo prevenir la retinopatía diabética?

Siga estos consejos para proteger la salud de sus ojos y su visión:

- Mantenga su nivel de azúcar en sangre dentro del rango objetivo comiendo una variedad de alimentos saludables, manténgase activo, tome sus medicamentos exactamente como se lo recetaron, controle su nivel de azúcar en sangre con la frecuencia que le recomiende su médico.
- Siga una dieta baja en sal.
- Si fuma, deje de fumar o reduzca la cantidad tanto como pueda. Community First ofrece recursos gratuitos que pueden ayudarlo a dejar de fumar.
- Evite actividades riesgosas. Estas incluyen cosas como el levantamiento de pesas y algunos deportes de contacto. Pueden provocar sangrado en el ojo por el impacto o el aumento de la presión.
- Hable con su médico si está embarazada o planea quedar embarazada. La retinopatía puede empeorar mucho durante el embarazo.

Estamos aquí para ayudar

Todas las personas con diabetes merecen la educación, el apoyo y los recursos que necesitan para controlar los síntomas y vivir bien. Únase a nuestro programa gratuito de salud y bienestar, **diabetes en control**, y puede ser elegible para recibir lo siguiente:*

- Hasta \$60 en tarjetas de regalo por completar la educación y los exámenes de detección obligatorios, incluido un examen de ojos con dilatación de pupilas.
- Clases de educación sobre la diabetes
- Información sobre cómo controlar el nivel de azúcar en sangre
- Consejos para hablar con su médico/a
- Pruebas de azúcar en sangre y suministros
- Servicios de control remoto de temperatura (podimetría) para prevenir las úlceras del pie diabético y otras complicaciones
- Visitas a domicilio
- Acceso al programa de prevención de la diabetes del YMCA, que incluye una membresía gratuita del YMCA por 4 meses para dos adultos y hasta 4 niños/as.

**Se aplican limitaciones y restricciones. Comuníquese con un educador de Community First Health al 210-358-6055 para ver si usted califica y obtener más información sobre los servicios de valor agregado.*

Para unirse al programa Community First diabetes en control: Programa de manejo de la diabetes, visite CommunityFirstMedicaid.com, envíe un correo electrónico a healthyhelp@cfhp.com o llame al 210-358-6055.

También podemos ayudarle a encontrar un oftalmólogo, programar una cita y [programar transporte sin costo](#) hacia y desde su cita. Llame a servicios para miembros sin cargo al 1-800-434-2347 o al número que se encuentra en el reverso de su tarjeta de identificación de miembro.

Fuentes y citas

1. *Asociación estadounidense de diabetes (2023). Estándares de atención médica en diabetes—2023. Diabetes Care, 46(Suppl 1): S1–S280. Consultado el 15 de marzo del 2023. Actualizado: El 30 de abril del 2024. Autor: Personal de Ignite Healthwise, LLC. Junta de revisión clínica. Toda la educación de Healthwise es revisada por un equipo que incluye médicos, médicas, enfermeras, profesionales avanzados, dietistas registrados y otros profesionales de la salud.*
© 2024 Ignite Healthwise, LLC. Healthwise, Healthwise para cada decisión de salud y el logotipo de Healthwise son marcas comerciales de Ignite Healthwise, LLC. Esta información no reemplaza el consejo de un médico. Ignite Healthwise, LLC renuncia a cualquier garantía u obligación por el uso de esta información. Su uso de esta información significa que acepta los términos de uso y la política de privacidad. Conozca cómo desarrollamos nuestro contenido. Para obtener más información sobre Ignite Healthwise, LLC, visite webmdignite.com.
2. [Retinopatía diabética: detección, tratamiento y tendencias - American Academy of Ophthalmology](#)
3. [Retinopatía diabética | National Eye Institute](#)

Examen de detección de cáncer de cuello uterino: Realice la PRUEBA CORRECTA en el MOMENTO CORRECTO

¿Qué es el cáncer de cuello uterino?

El cáncer de cuello uterino es una enfermedad en la que crecen células anormales en el cuello uterino. El cuello uterino está ubicado en la parte inferior del útero y se abre hacia la vagina.

¿Qué causa el cáncer de cuello uterino?

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

- Usted comienza a tener actividad sexual a una edad temprana
- Usted tiene muchas parejas sexuales
- Fuma
- Tiene un sistema inmunológico debilitado
- Tiene sobrepeso u obesidad
- Tiene sobrepeso u obesidad

¿Qué puedo hacer para protegerme a mí mismo o a mi hijo/a?

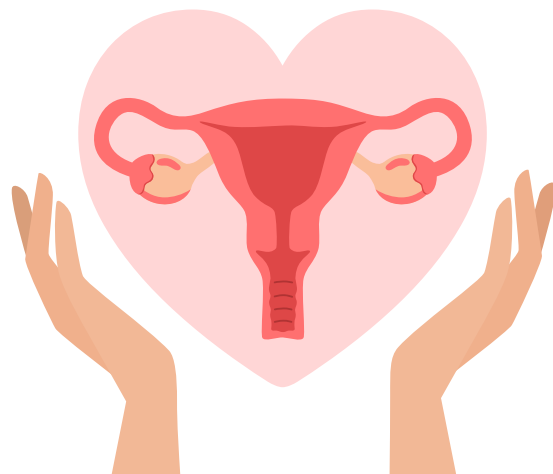
- **Vacúnese.** Tanto los niños como las niñas de 11 a 12 años deben vacunarse contra el VPH. Pueden recibir su primera vacuna contra el VPH a partir de los 9 años. Hable con el/la proveedor/a de su hijo/a para obtener más información sobre el VPH y cuántas dosis de la vacuna debe recibir. La vacuna contra el VPH está disponible para los miembros de Community First sin costo.
- **Hágase una prueba de Papanicolaou.** Las pruebas de Papanicolaou se recomiendan cada tres años para las mujeres de 21 a 29 años y están cubiertas por su plan de salud Community First. Las mujeres de 30 años o más pueden considerar la posibilidad de hacerse una prueba de Papanicolaou cada cinco años si el procedimiento se combina con la prueba de VPH.
- **Hágase una prueba de VPH.** Las pruebas de VPH se recomiendan cada cinco años para las mujeres de 30 a 65 años. A veces, se le realizará una prueba de VPH al mismo tiempo que una prueba de Papanicolaou; esto se denomina prueba conjunta.

¿Por qué es tan importante la detección?

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

¿Cuándo debo hacerme o debo hacerse mi hija la primera prueba de Papanicolaou?

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





MÁS INFORMACIÓN

✓ ¿Necesito una referencia?

No necesita una referencia para ver a un/a obstetra/ginecólogo/a o para hacerse una prueba de detección de cáncer de cuello uterino.

✓ ¿Puedo obtener transporte para mi cita?

Community First ofrece [transporte médico que no sea de emergencia](#) sin costo para los miembros de STAR, STAR Kids y STAR+PLUS. Visite [MedicalTrip.net](#) para reservar un viaje para hacerse la prueba de detección de cáncer de cuello uterino.

✓ ¿Soy elegible para recibir una tarjeta de regalo como recompensa después de realizarme la prueba de detección de cáncer de cuello uterino?

Community First STAR que se realicen la prueba de detección de cáncer de cuello uterino y se unan a nuestro programa [vida saludable: programa de manejo de estilo de vida saludable](#) recibirán una tarjeta de regalo de \$25. Se aplican limitaciones y restricciones. [Obtenga más información sobre esta recompensa y otros servicios](#) de valor agregado para los que puede ser elegible.

✓ ¿Dónde puedo obtener más información sobre los servicios de salud para mujeres cubiertos por mi plan y cómo obtener atención?

Community First está comprometido con la salud y el bienestar de todas las mujeres y niñas de nuestra comunidad. [Obtenga más información](#) sobre su acceso a una amplia gama de servicios de salud de calidad enfocados en las necesidades de atención médica únicas de las mujeres para cada etapa de la vida.



Community First también está asociada con [Betty's Co.](#) para brindarles a los miembros servicios de atención médica para mujeres en clínicas móviles boutique en el área de San Antonio. Esto incluye pruebas de detección de cáncer de cuello uterino. [Obtenga más información](#) o llame al 210-572-4931.

Non-Discrimination Notice

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

Community First provides free 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 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 services, please contact Community First Member Services at the number on the back of your Member ID card or 1-800-434-2347. If you're deaf or hard of hearing, please call 711.

If you feel that Community First failed to provide these services or discriminated in another way on the basis of race, color, national origin, age, disability, sex, gender identity, or sexual orientation, you can file a complaint with Community First Executive Director of Compliance & Risk Management by phone, fax, or email at:

Kethra Barnes

Executive Director of Compliance & Risk Management

Phone: 210-510-2607 | TTY: 711

Fax: 210-358-6014

Email: DL_CFHP_Regulatory@cfhp.com

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

You can 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 | TTY: 1-800-537-7697

Complaint forms are available at:

<https://www.hhs.gov/civil-rights/filing-a-complaint/complaint-process/index.html>

Aviso sobre no discriminación

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

Community First 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, y otros)

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

- Intérpretes calificados
- Información escrita en otros idiomas

Si usted necesita recibir estos servicios, comuníquese al Departamento de Servicios para miembros de Community First al 1-800-434-2347. TTY (para personas con problemas auditivos) al 711.

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

Kethra Barnes

Director ejecutivo de cumplimiento y gestión de riesgos

Teléfono: 210-510-2607 | Línea de TTY gratuita: 711

Fax: 210-358-6014

Correo electrónico: DL_CFHP_Regulatory@cfhp.com

Si usted necesita ayuda para presentar una queja, Community First está disponible para ayudarlo. Si usted desea presentar una queja sobre reclamos, elegibilidad o autorización, comuníquese con Servicios para miembros de Community First llamando al 1-800-434-2347.

Usted también puede presentar una 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 TTY gratuita: 1-800-537-7697

Los formularios de queja están disponibles en:

<https://www.hhs.gov/civil-rights/filing-a-complaint/complaint-process/index.html>

Language Assistance

ENGLISH: ATTENTION: Free language assistance services are available to you. Call 1-800-434-2347 (TTY: 711).

SPANISH: ATENCIÓN: Si habla español, usted tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-800-434-2347 (TTY: 711).

VIETNAMESE: 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: 711).

CHINESE: 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: 711)。

KOREAN: 주의: 한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. 1-800-434-2347 (TTY: 711)번으로 전화해 주십시오.

ARABIC: اس م لا قدع وغل ل لاة ي وت ت ف ك ل . ن ا ج م ل ا ب ل ص ت ا ر ب م ق 1-800-434-2347 م ق ر ت ا ه م ص ل ل ا و: 711 : قظوح ل م ا ذ ا ت ن ك ث د ح ت ر ك ذ ا , غ ل ل ا ن ا ف ت ا م د خ

URDU: و ب ے ل، ی ہ و ت پ آ و ک ن ا ب ز ی ک د م ی ک ت ا م د خ ت ف م ی م ب ا ی ت س د ی ہ - ل ا ک 1-800-434-2347 (TTY: 711) ر ا د ر گ ا پ آ ر ا و د

TAGALOG: 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: 711).

FRENCH: ATTENTION: Si vous parlez français, des services d'aide linguistique vous sont proposés gratuitement. Appelez le 1-800-434-2347 (ATS: 711).

HINDI: ध्यान दें: यदि आप हदी बोलते हैं तो आपके लिए मुफ्त में भाषा सहायता सेवाएं उपलब्ध हैं। 1-800-434-2347 (TTY: 711) पर कॉल करें।

PERSIAN: ناگه یار ترو ص ب ی ن ا ب ز ت ا ل ی ه س ت ، د ی ن ک ی م و گ ت ف گ ی س ر ا ف ن ا ب ز ه ب ر گ ا : ه ج و ت 1-800-434-2347 (TTY: 711) د ی ر ی گ ب س ا م ت ا م ش ی ا ر ب ا ب . د ش ا ب ی م ه ا ر ف

GERMAN: Wenn Sie Deutsch sprechen, stehen Ihnen kostenlos sprachliche Hilfsdienstleistungen zur Verfügung. Rufnummer: 1-800-434-2347 (TTY: 711).

GUJARATI: ધ્યાન દે: યદિ આપ હદી બોલતે હૈ તો આપકે લેપે મુફત મે ભાષા સહાયતા સેવાએ ઉપલબ્ધ હૈ। 1-800-434-2347 (TTY: 711) પર કૉલ કરે।

RUSSIAN: ВНИМАНИЕ: Если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода. Звоните 1-800-434-2347 (телетайп: 711).

JAPANESE: 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: 711)まで、お電話にてご連絡ください。

LAOTIAN: ໂປດຊາບ: ຖ້າວ່າ ທ່ານເວົ້າພາສາ ລາວ, ການບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາ, ໂດຍບໍ່ເສັຽຄ່າ, ແມ່ນມີພ້ອມໃຫ້ທ່ານ. ໂທ 1-800-434-2347 (TTY: 711).

PARA CADA GENERACIÓN

COMMUNITY FIRST
HEALTH PLANS



Creemos que la cobertura de salud debe ser fácil y disponible para cada niño, niña, papá, mamá y miembro de tu familia... **para cada generación.**

Ofrecemos planes de salud diseñados para:

- » Madres embarazadas y recién nacidos
- » Niños, niñas, adolescentes y adultos
- » Niños, niñas y adultos con discapacidades intelectuales y/o del desarrollo
- » Personas mayores

1-800-434-2347 • CommunityFirstHealthPlans.com

MEDICAID MEDICARE COMERCIAL MERCADO DE SEGUROS