

SALUD

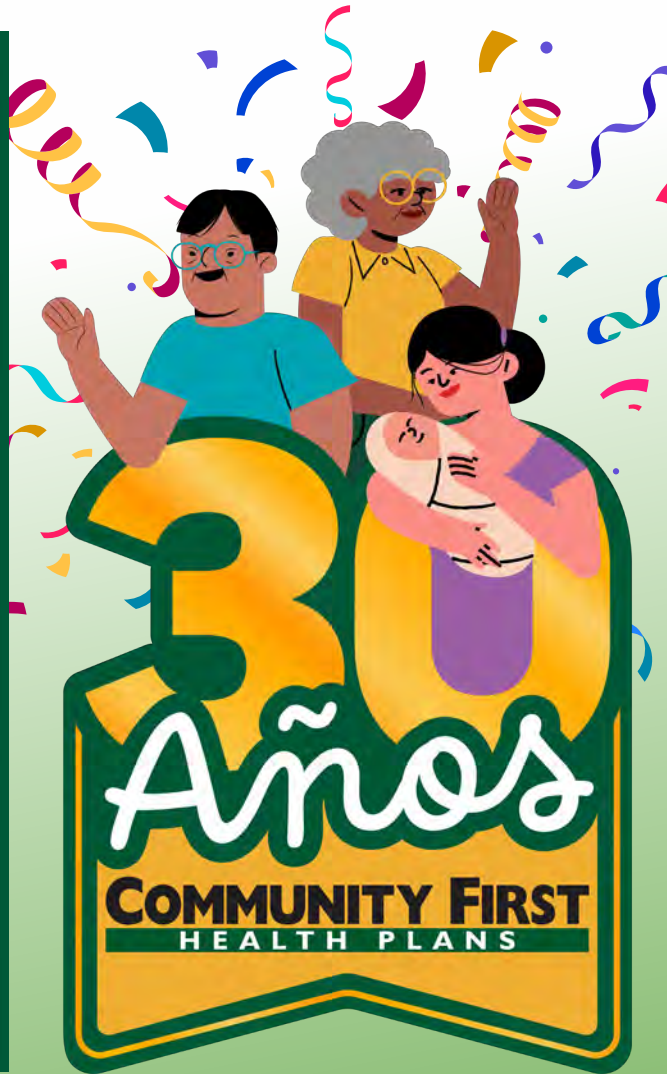
Boletín informativo para miembros | Verano 2025

COMUNITARIA

**PCP vs. clínica de urgencias
vs. sala de emergencias:
aprende cuándo y dónde ir**

**¡Nuevo! SafeRide Health —
transporte que te lleva
a una mejor salud**

**¡Gane tarjetas de
regalo por completar
actividades saludables!**



¡30 AÑOS PONIENDO A NUESTRA COMUNIDAD EN PRIMER LUGAR!

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 al número
gratuito 1-800-434-2347

¡30 AÑOS PONIENDO A NUESTRA COMUNIDAD EN PRIMER LUGAR!



Community First Health Plans, el único proveedor local y sin fines de lucro de planes de salud en San Antonio, celebra su 30 aniversario este año. Desde su fundación en 1995, Community First ha impactado más de 3.5 millones de vidas, ofreciendo acceso a atención médica de calidad y ayudando a las familias y comunidades a las que servimos.

En estos 30 años, nuestro compromiso con la salud y el bienestar de nuestros miembros y la comunidad ha crecido cada vez más. Ha sido un gran honor servir a los habitantes de San Antonio mientras trabajamos por una atención médica justa, con menos barreras para recibir los cuidados que necesitan y mejores resultados de salud para todos.

MOTIVADOS A INVERTIR EN NUESTROS VECINOS Y COMUNIDADES

Como parte de nuestra misión, invertimos en organizaciones locales en todo el condado de Bexar y sus alrededores, que brindan ayuda a personas con discapacidades, comunidades desatendidas y familias que necesitan apoyo fuera de los hospitales o consultorios médicos. Al brindar fondos a otras organizaciones sin fines de lucro, ayudamos a que continúen su importante labor, lo que crea un impacto positivo para todos.

Con el liderazgo de nuestra directora ejecutiva y presidenta, Theresa Rodríguez Scepanski, hemos trabajado para ampliar el acceso a atención preventiva, servicios de salud mental y manejo de enfermedades crónicas en nuestra área. Algunas de las iniciativas que ha liderado incluyen instalar más de 50 despensas de alimentos en San Antonio, crear becas educativas y asociarse con organizaciones para ofrecer espacios seguros, recursos educativos

y apoyo a quienes más lo necesitan. Scepanski, originaria de San Antonio, comenta:

—Crecí en el sur de San Antonio y vi de cerca los desafíos que enfrentan muchas familias. Siempre he sentido el deseo de devolver algo a la comunidad que me ayudó a crecer —dijo Theresa.

—Es un honor dirigir Community First y colaborar con otros líderes excepcionales que están igual de comprometidos con mejorar la atención médica para quienes más lo necesitan.

¡NUESTRO COMPROMISO CONTIGO!

En estos 30 años, Community First ha crecido y cambiado, siempre trabajando para ofrecer una atención de salud de alta calidad a quienes más la necesitan. Desde el inicio, nuestra misión ha sido ayudar a las personas y familias a llevar una vida más saludable. Hemos sido testigos de cómo esa misión ha cobrado vida a través de muchísimas historias de éxito de nuestros miembros y de otras personas en nuestra comunidad

Prometemos seguir construyendo sobre la base sólida que hemos creado durante estos 30 años. Nuestro compromiso de mejorar la vida de la comunidad a la que servimos sigue firme. Nunca dejaremos de trabajar por un futuro más saludable para todos.

¿SABÍA USTED QUE...?

Community First ofrece planes para todas las generaciones, niveles de ingreso y necesidades, incluyendo cobertura de Medicaid, Medicare, el mercado de seguros y planes de salud comerciales, con acceso a una red completa de proveedores médicos en los condados de Atascosa, Bexar, Comal, Guadalupe, Kendall, Medina y Wilson.

La atención adecuada

En el lugar adecuado, en el momento adecuado

CONSULTORIO MÉDICO

Visite a su proveedor de atención primaria (PCP) para recibir atención de rutina o si se siente enfermo.

- Exámenes y vacunas
- Tratamiento de enfermedades crónicas, como asma y diabetes
- Resurtido de recetas
- Fiebre, gripe, dolor de garganta, tos
- Exámenes de salud, como controles de presión arterial y análisis de sangre
- Lesiones menores, cortes o quemaduras

El nombre y el número de teléfono de su PCP se encuentran en su tarjeta de identificación de miembro. Si no sabe quién es su PCP, inicie una sesión en el [portal para miembros](#) o llame al **210-227-2347**.

TELESALUD: VISITAS VIRTUALES

Programa una cita virtual como otra opción para recibir atención de rutina o si se siente enfermo.

- Consultas y preguntas médicas de rutina
- Atención de salud mental
- Visitas de seguimiento
- Tratamiento de enfermedades crónicas, como asma o diabetes
- Resurtido de recetas
- Gripe, dolor de garganta, tos

Por lo general, su médico/a le proporcionará un enlace a una plataforma o portal donde usted podrá conectarse de forma segura a través de una videollamada en su computadora, tableta o teléfono inteligente.

ATENCIÓN DE URGENCIA/CLÍNICA SIN CITA

Visite una clínica de atención urgente cuando el consultorio de su médico esté cerrado y usted tenga un problema médico urgente.

- Cortes que requieren puntos
- Gripe, fiebre alta, resfriados fuertes
- Esguinces/tirones musculares
- Dificultad para respirar
- Diarrea y vómitos
- Infección de oído/lesión en el ojo
- Dolor abdominal

Si necesita ayuda para decidir a dónde ir para recibir atención que no sea de emergencia, llame a la línea de asesoramiento de enfermería de Community First al 1-800-434-2347, disponible las 24 horas, los 7 días de la semana, para hablar con personal de enfermería registrado.

SALA DE EMERGENCIAS

Marque el 911 o visite la sala de emergencias más cercana de inmediato si su vida está en peligro.

- Sangrado que no se detiene
- Dificultad para respirar
- Convulsión
- Desmayo
- Dolor en el pecho
- Accidente grave

Si es posible que haya sido envenenado/a o intoxicado/a llame al centro de control de intoxicaciones al 1-800-222-1222. Es posible que le sugieran que vaya a la sala de emergencias.



Enfermedades comunes en los niños y dónde acudir para recibir atención médica

Cuando su hijo o hija está enfermo/a, usted tiene opciones para decidir a dónde llevarlo/a. Queremos ayudarle a encontrar el mejor lugar según las necesidades médicas de su hijo/a.

A continuación, le presentamos algunas enfermedades y afecciones comunes en niños, y a dónde puede acudir para recibir la MEJOR atención posible.

Gastroenteritis (malestar estomacal/gripe estomacal)

¡PRIMERO TRATE EN CASA!

Si los síntomas empeoran, llame al proveedor de atención primaria de su hijo/a. También puede llamar a la línea de asesoramiento de enfermería de Community First o visitar el centro de atención de urgencias más cercano dentro de la red.

La mayoría de los casos de gastroenteritis desaparecen con atención en el hogar en un par de días.

La gastroenteritis causa náuseas, vómitos, diarrea y, a veces, fiebre. A menudo, es causada por virus o bacterias. Puede contraerla de otras personas o al comer alimentos contaminados.

Anime a su hijo/a a descansar y beber muchos líquidos. Que beba despacio y en pequeñas cantidades. Déle bebidas como Pedialyte® y alimentos blandos como plátanos, arroz, puré de manzana y pan tostado.

Infección del tracto urinario (ITU)

¡LLAME PRIMERO A SU PROVEEDOR DE ATENCIÓN PRIMARIA (PCP)!

También puede acudir al centro de atención urgente en la red más cercano.

Las infecciones del tracto urinario requieren antibióticos recetados por el médico de su hijo/a para evitar que la infección se propague.

Una ITU es una infección común y de corta duración que afecta los riñones, la vejiga, los uréteres y la uretra. Causa dolor y malestar, especialmente al orinar. Si no se trata, puede causar complicaciones.

Las ITU en los/las niños/as a veces pasan desapercibidas, especialmente si no pueden decirle sus síntomas. Los bebés pueden tener simplemente fiebre. Los/las niños/as mayores pueden sentir dolor, necesidad de orinar con frecuencia o sentir una sensación de ardor al orinar.

Si cree que su hijo/a puede tener una ITU o presenta signos o síntomas que le preocupan, llame de inmediato a su PCP.

El médico de su hijo/a puede hacerle un análisis de orina y recetarle un antibiótico. Una vez que comience el tratamiento, su hijo/a probablemente se sentirá mejor en uno o dos días. Asegúrese de que beba muchos líquidos. La infección debe desaparecer por completo en aproximadamente una semana. Incluso cuando se sienta mejor, debe seguir tomando los antibióticos según la receta.



Community First está aquí para ayudarle a obtener la atención adecuada, en el lugar adecuado y en el momento adecuado.

PCP: Puede encontrar el PCP de su hijo/a y su número de teléfono en la tarjeta de identificación de miembro de Community First. Llame para programar una cita.

LÍNEA DE ASESORAMIENTO DE ENFERMERÍA LAS 24 HORAS, LOS 7 DÍAS DE LA SEMANA: Llame a la línea de asesoramiento de enfermería de Community First al **1-800-434-2347** si necesita ayuda para decidir a dónde ir para recibir atención. El personal de enfermería registrado puede recomendarle si su hijo/a necesita atención de inmediato o puede esperar para ver a su PCP.

ATENCIÓN DE URGENCIA: Para recibir atención fuera del horario de atención o los fines de semana, visite un [centro de atención de urgencia dentro de la red](#).

TRANSPORTE: Si necesita transporte para llevar a su hijo(a) al médico o a la farmacia, puede programar el servicio sin costo en el portal para miembros de [SafeRide](#) o llamando al **855-932-2335**.



UN PLAN PARA MANTENER A SU HIJO/A CON ASMA FUERA DE LA SALA DE EMERGENCIAS

Ver a su hijo/a sin poder recuperar el aliento es una sensación de impotencia. No hay nada más aterrador que una visita a la sala de emergencias (ER) por un ataque de asma. No querrá volver a pasar por eso si puede evitarlo, y con esta información puede ayudar a prevenir una segunda visita.

Prevención

Mantener a su hijo/a fuera de la sala de emergencias significa enfocarse en tres cosas importantes:

1. **Tener un plan:** Visite al médico de su hijo/a para crear juntos un [plan de acción contra el asma](#). Un plan de acción contra el asma le muestra exactamente qué hacer cuando su hijo/a comienza a tener los primeros síntomas, para que no emperoren. Pídale a su médico que imprima varias copias para entregar a la enfermera de la escuela, al personal de la guardería, al entrenador deportivo y a otras personas que cuidan de su hijo.
2. **Evitar los desencadenantes:** Sepa qué cosas provocan un ataque de asma, como el polvo, el humo, el polen, el moho, las mascotas, la contaminación del aire o el aire frío.
3. **Asegurarse de que su hijo/a esté tomando el medicamento para el asma adecuado en el momento adecuado:** Existen dos tipos de medicamentos para el asma: **los de control a largo plazo** y **los de alivio rápido**. Es importante que su hijo/a tome sus medicamentos de control a largo plazo **todos los días** para prevenir los síntomas y los ataques de asma. Puede resultar difícil ver la necesidad de tomar medicamentos cuando su hijo/a se siente bien, pero los medicamentos de control ayudan a que los pulmones de su hijo/a funcionen mejor, todo el día, todos los días.

Los medicamentos de alivio rápido (inhaladores de alivio rápido) deben tomarse ante la primera señal de síntomas de asma para un alivio inmediato. Adquiera el hábito de que su hijo/a lleve consigo su inhalador de alivio rápido a todas partes, para que pueda acceder a él rápidamente.

Cuándo llamar al médico

Llame al médico o a la enfermera de su hijo/a, o visite una clínica de atención urgente cercana si:

- Los síntomas no mejoran o empeoran después de usar medicamentos de alivio rápido.
- Se necesitan medicamentos de alivio rápido más de dos veces por semana para controlar los síntomas.
- Las actividades normales se ven limitadas debido a los síntomas del asma.

Llame al 911 o a una ambulancia si su hijo/a:

- Tiene tanta dificultad para respirar que no puede hablar.
- Muestra retracción de la piel y los músculos alrededor de las costillas con cada respiración.
- Sus labios o uñas se tornan grises o azules.
- Esta muy somnoliento o no responde.

EVITE UNA VISITA A LA SALA DE EMERGENCIAS ENFOCÁNDOSE EN:

1. Un plan de acción
2. Cómo evitar los desencadenantes de su hijo
3. Tomando el medicamento correcto en el momento correcto.



Otros consejos útiles

- Acuda a todos chequeos rutinarios con el médico de su hijo/a. Pida que revisen con frecuencia [el plan de acción contra el asma](#) de su hijo/a y actualícelo según sea necesario.
 - Lleve un registro de los síntomas de su hijo/a. Es posible que desee llevar un diario o tomar notas en su teléfono para ver qué tan bien está funcionando el tratamiento.
- Utilice una cámara de aerosol con una máscara ajustada, a menudo llamada “espaciador” o “cámara de retención”. Usted puede ayudar a garantizar que la dosis completa del medicamento llegue a los pulmones de su hijo/a en solo unas pocas respiraciones.

Community First está aquí para ayudarle a recibir la atención adecuada, en el lugar adecuado y en el momento adecuado.

Use los recursos e información que se encuentran a continuación para aprovechar al máximo los beneficios de salud de su hijo en el cuidado y tratamiento del asma.

Viajes gratis al médico o la farmacia*	Linea de asesoramiento de enfermería disponible las 24 horas, los 7 días de la semana	Programa de salud y bienestar y recompensas con tarjetas de regalo*	Chequeos rutinarios con el médico	Atención de urgencia
Programe transporte sin costo para llevar y traer a su hijo(a) a sus citas médicas.	Llame a la línea de asesoramiento de enfermería de Community First al 1-800-434 2347. Personal de enfermería registrado está disponible las 24 horas del día para ayudarle. Le pueden responder preguntas sobre la salud de su hijo/a y recomendarle si necesita atención médica inmediata o si puede esperar para ver a su proveedor de atención primaria.	Community First ofrece El asma importa: Programa de manejo del asma para ayudar a los miembros a aprender a controlar su asma. Los miembros que se unan son elegibles para recibir: • \$80 en tarjetas de regalo por completar el programa SA Kids B.R.E.A.T.H.E • Tarjeta de regalo de \$10 por recibir la vacuna contra la gripe • Tarjeta de regalo de \$10 por completar la educación obligatoria sobre el asma • Kit para asma con cámara de aerosol y máscara ajustada • Protector de almohada antialérgico	Community First se asocia con SA Kids B.R.E.A.T.H.E para enseñar a los niños y las niñas las mejores prácticas para controlar el asma. Los trabajadores de salud comunitarios se reúnen con las familias en sus hogares (virtualmente o en persona) para mejorar el control del asma. Se brinda educación y apoyo durante un período de 12 meses.	Para atención fuera de horario o los fines de semana, visite un centro de atención urgente de la red autorizada.

Fuentes

[NYP.org/HealthLibrary/Multimedia/Asthma-Keeping-Your-Child-Out-of-the-Hospital](https://www.nyp.org/HealthLibrary/Multimedia/Asthma-Keeping-Your-Child-Out-of-the-Hospital)
[KidsHealth.org/EN/Parents/ER-Asthma](https://www.kidshealth.org/EN/Parents/ER-Asthma)



UN PLAN PARA EVITAR QUE SU HIJO/A CON DIABETES VAYA A EMERGENCIAS

La diabetes en los niños y las niñas puede ser una enfermedad peligrosa. Sin embargo, con el cuidado y el apoyo adecuados, usted puede ayudar a mantener los niveles de azúcar en sangre de su hijo/a dentro de un rango saludable, evitando una emergencia diabética que podría resultar en una visita a la sala de emergencias.

Puede llevar tiempo para que hijo/a y su familia se adapten a vivir con diabetes. Siga estos consejos para mantener a su hijo/a sano/a y seguro/a mientras controla su diabetes en casa.

Prevención

Mantener a su hijo/a fuera de la sala de emergencias significa centrarse en CUATRO cosas importantes:

1. **Controle su nivel azúcar en sangre con frecuencia, según las instrucciones de su médico.** Cada vez que lo controle, sabrá el nivel de azúcar en sangre. La mayoría de los niños, niñas y adolescentes necesitan realizar la prueba:

- Antes de cada comida
- A la hora de acostarse
- Antes, durante y después del ejercicio

Si el nivel de azúcar en sangre de su hijo/a es ocasionalmente más alto o más bajo de lo esperado, trate de no preocuparse ni alterarse demasiado. Pregúntele al médico de su hijo/a si hay algunos cambios que debería intentar para ayudar a controlar mejor su nivel de azúcar en sangre y asegúrese de seguir las indicaciones para emergencias.

2. **Tome los medicamentos para la diabetes recetados y/o la insulina exactamente como y cuándo se lo indique el proveedor de atención primaria (PCP) o el especialista de su hijo/a.** Si se olvida una dosis, dásela lo antes posible. Si tiene problemas para recordarlo, configure recordatorios en su teléfono o busque aplicaciones gratuitas para recordatorios de medicamentos. Luego, puede imprimir un horario y colgarlo en el refrigerador.
3. **Conozca los signos y síntomas de azúcar en sangre alta y baja para prevenir una emergencia.** Los niveles de azúcar en sangre pueden cambiar si su hijo/a se olvida una dosis, toma demasiado medicamento o insulina, se enferma o tiene cambios en sus hábitos diarios, como

comer más o menos de lo habitual. El nivel alto de azúcar en sangre generalmente se produce lentamente, en horas o días, mientras que el nivel bajo de azúcar en sangre puede causar problemas más rápido. Llame al médico de su hijo/a cuando el nivel de azúcar en sangre de su hijo/a esté inestable o siga el plan de tratamiento que ya le hayan indicado.

4. **Prepare un kit para la diabetes para su hijo/a.** Un kit para llevar es una pequeña bolsa o estuche que contiene todos los suministros para la diabetes que su hijo/a necesita para el cuidado diario y de emergencia, como insulina o medicamentos, el medidor de glucosa en sangre de su hijo/a y/o glucosa de acción rápida en forma de tabletas o gel. Llène el kit para llevar y téngalo listo, de modo que tenga todo lo que necesite en cualquier momento. El kit también puede incluir agua y bocadillos saludables.

Otros consejos útiles

Además de estos consejos, una alimentación saludable, ejercicio y visitas regulares al médico de su hijo/a son algunas de las mejores cosas que su hijo/a pueden hacer para controlar la diabetes y mejorar su salud general.

- Coma alimentos coloridos y saludables. Prepare y anime a su hijo/a a comer frutas y verduras, como manzanas, aguacates, moras, duraznos, naranjas, fresas, brócoli y judías verdes. Prepare batidos en casa y agregue verduras de hojas oscuras como espinaca o col rizada. Algunas buenas opciones de proteínas son los frijoles, el pollo, el pavo, el pescado y el queso.
- Encuentre una actividad física que le guste a su hijo/a. Puede ser pasear al perro, andar en bicicleta, nadar, salir a caminar en familia, tomar una clase de baile o Zumba, o hacer juntos ejercicios con temas para niños/as que puede encontrar en Internet. El objetivo, con el tiempo, es ayudar a su hijo/a estar activo/a durante 60 minutos al día.
- Asista a todas las citas con el médico de su hijo/a o con el especialista en diabetes. Si tiene alguna pregunta, llame al médico de su hijo/a pregúntele al respecto. El médico es el mejor recurso de apoyo y asesoramiento.

Recursos e información sobre diabetes

Programa de salud y bienestar y recompensas con tarjetas de regalo*

Community First ofrece [Diabetes en control: Programa de manejo de la diabetes](#) para ayudar a los miembros a aprender a controlar su diabetes.

Miembros que se inscriban podrían recibir:

- Tarjeta de regalo de **\$20** por completar la evaluación de diabetes de Community First
- Tarjeta de regalo de **\$10** por completar la educación sobre diabetes
- Tarjeta de regalo de **\$10** por recibir un examen de ojos dilatados
- Tarjeta de regalo de **\$10** una vez cada seis meses por enviar los resultados de A1C

Zumba gratis

Los miembros de Community First y sus familias pueden participar [en clases gratuitas de Zumba](#) (presenciales o en línea), y recibir un regalo de fitness, que incluye la opción de un frisbee, una botella para agua o una banda elástica.*

Planificación de comidas

Use nuestra hoja [gratuita para planear comidas](#) saludables y refrigerios para su hijo y su familia. Imprima cada semana, anote sus opciones para el desayuno, almuerzo y cena, y haga su lista de compras, todo en un solo lugar.

Aplican limitaciones y restricciones. Envíe un correo a healthyhelp@cfhp.com o llame al **210-358-6055** para hablar con un educador de salud de Community First y ver si califica.

Fuentes

[Diabetes Tipo 1 en Niños](#)

[Diabetes Tipo 2 en Niños - Síntomas y Causas](#)

[¿Olvidó una Dosis? Qué Hacer Si Olvida Tomar Una Pasilla Para La Diabetes Tipo 2](#)

[¿Qué es La Diabetes Tipo 2?](#)



PRIVACIDAD Y CONFIDENCIALIDAD

Community First se compromete a proteger la privacidad y seguridad de su información personal de salud. Nuestros médicos y demás proveedores también cumplen con estos mismos estándares.

Su información personal de salud solo será utilizada por Community First para administrar su plan de salud y para cumplir con los requisitos estatales y federales. No la compartiremos ni la entregaremos a nadie sin su autorización por escrito.

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



VACUNAS PARA LOS NIÑOS:

POR QUÉ SU HIJO O HIJA NECESITA VACUNAS

Ya sea que se convierta en madre por primera vez o que ya tenga experiencia, el nacimiento de su bebé es un momento emocionante. Esta es también la primera vez que su bebé será vacunado, su primera oportunidad de proteger a su hijo o hija de enfermedades graves. ¡Vacunarse es la mejor manera en que su hijo o hija pueda comenzar su camino de por vida hacia una buena salud!

Asegurarse de que sus hijos reciban sus vacunas a tiempo durante toda su infancia es fundamental. Las vacunas ayudan a desarrollar inmunidad en sus hijos antes de que estén expuestos a enfermedades graves o potencialmente mortales. ¡La prevención es la mejor medicina! Detenga las enfermedades antes de que tengan la oportunidad de enfermar a su hijo.

Las vacunas existen desde hace mucho tiempo, y la reducción de enfermedades mortales en todo el mundo es una prueba de que funcionan. Las vacunas que su hijo o hija necesita han sido probadas cuidadosamente para garantizar que sean seguras y eficaces para que los niños las reciban a las edades recomendadas. Estas vacunas protegen contra enfermedades graves como la difteria, el sarampión, la meningitis, la poliomielitis, el tétanos y la tos ferina, manteniendo a sus hijos seguros durante sus primeros años.

Sea un firme defensor de la salud de sus hijos. Si le preocupa, discuta las vacunas con el pediatra de su hijo o hija y siga el Programa de Vacunación recomendado por los CDC.

Aquí hay seis buenas razones para seguir el [calendario de vacunación recomendado por los CDC](#):

- 1. Momento ideal:** Los CDC han diseñado cuidadosamente su calendario de inmunización para proteger a los niños en el momento exacto.
- 2. Prevención de complicaciones:** Si bien los bebés nacen con cierta inmunidad de sus madres, aún no han acumulado todas las defensas necesarias contra las enfermedades que las vacunas pueden prevenir.
- 3. Protección temprana:** una vacuna puede tardar semanas en ayudar a su bebé a producir anticuerpos

protectores que combaten enfermedades, y algunas vacunas requieren dosis múltiples para proporcionar la mejor protección.

- 4. Mejor protección:** los niños no tendrán la mejor protección de las vacunas hasta que reciban todas las dosis recomendadas de cada vacuna.
- 5. Protección a largo plazo:** la protección (anticuerpos) que le pasó a su bebé antes del nacimiento ayudará a proteger a su pequeño o pequeña de la enfermedad en los primeros meses de su vida. Sin embargo, el sistema inmunológico de su bebé eventualmente necesita poder combatir la enfermedad por sí mismo. Las vacunas ayudan a proteger a su hijo o hija incluso después de que sus anticuerpos maternos se hayan debilitado.
- 6. No propagar enfermedades:** negarse u olvidarse de vacunar a su hijo o hija a tiempo puede enfermarlo a él o ella y a otras personas, lo que puede ser peligroso para las personas inmunocomprometidas cuyos cuerpos no pueden combatir bien las enfermedades.

Llame al proveedor de atención primaria (PCP) de su hijo o hija hoy para programar su visita de bienestar o el chequeo de Texas Health Steps donde puede recibir las vacunas recomendadas sin costo. Las vacunas ayudan a mantener a todos más saludables.

Fuentes

[Vacunas e inmunización | CDC](#)

[Razones para seguir el calendario de vacunación recomendado de los CDC](#)

[Hablar con padres sobre las vacunas para bebés | CDC](#)



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?



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 sin costo 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 adecuado para usted completando la evaluación de salud en línea en el portal para miembros.

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.*

CONTROLANDO SU PRESIÓN ARTERIAL

¿Qué es la hipertensión arterial?

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

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

¿Cómo se trata la hipertensión?

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

- » Use cebollas, ajo, hierbas, jugos cítricos y vinagre en lugar de sal para agregar sabor.
- » Póngase activo.
 - » Trate de hacer al menos 90 a 150 minutos de sesiones de ejercicio aeróbico (caminar, nadar, correr) y/o de resistencia dinámica (pesas, sentadillas, desplantes) por semana, y/o
 - » Tres sesiones semanales de ejercicios de resistencia isométrica (planchas, sentadillas de pared).
- » Limite su consumo de alcohol.
 - » No consuma más de una o dos bebidas al día (una para la mayoría de las mujeres y dos para la mayoría de los hombres).

3. Revisiones frecuentes de la presión arterial.

Tome posesión de su tratamiento mediante en seguimiento de su presión arterial en casa.

4. Medicamentos.

Si usted tiene que tomar medicamentos para la hipertensión, tómelos exactamente como su médico se lo recete.

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

Corazón saludable: Control de la presión arterial

Usted PUEDE controlar su presión arterial alta y vivir una vida plena y saludable. Community First puede ayudar. Únase a nuestro programa de **Corazón saludable: Control de la presión arterial**. Obtenga más información en [CommunityFirstHealthPlans.com/Health-and-Wellness-Programs](https://www.communityfirsthealthplans.com/Health-and-Wellness-Programs).

**Aplican limitaciones y restricciones.*

Fuentes:

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

COMPRENDIENDO LA ADMINISTRACIÓN DE UTILIZACIÓN

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

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

Revisión del servicio

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

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

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

Atención fuera de la red

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

Atención hospitalaria

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

Apelaciones

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

Más información

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

También puede ponerse en contacto con nosotros si tiene preguntas sobre el procesamiento de una solicitud de servicios. Cualquier comunicación o llamada recibida fuera del horario de oficina será atendida el siguiente día hábil. Si nuestro personal se comunica con usted con respecto a un problema de servicio, ellos le proporcionarán sus nombres completos y títulos dentro de Community First.

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.

Preeclampsia

Signos, síntomas y tratamiento

Si estás embarazada, necesitas conocer los signos y síntomas de la preeclampsia y trabajar con tu médico/a para actuar rápido si aparecen. La preeclampsia es grave, pero los controles regulares durante el embarazo pueden ayudar a controlar la afección y protegerte a ti y a tu bebé.

¿Qué es la preeclampsia?

La preeclampsia es una afección grave que sólo ocurre durante el embarazo o poco después del nacimiento del bebé.

La preeclampsia causa presión arterial alta y puede causar daño a órganos, como el riñón y el hígado. Es muy importante controlar la preeclampsia para evitar que se convierta en eclampsia, lo que puede poner en peligro tu vida y la de tu hijo/a.

La preeclampsia ocurre en aproximadamente del 5% al 8% de los embarazos, casi siempre después de la semana 20 de embarazo. Si bien los médicos no saben qué causa la preeclampsia, pueden controlarla y, si es necesario, proporcionar tratamiento.

Signos y síntomas a tener en cuenta

En la preeclampsia temprana, es posible que no notes ningún síntoma, pero hay signos reveladores que tu médico/a buscará, entre ellos:

- Hipertensión
- Aumento rápido de peso (de 2 a 5 libras por semana)
- Exceso de proteína en la orina
- Hinchazón de las manos y el rostro.

Las etapas posteriores de la preeclampsia pueden causar muchas complicaciones de salud, que incluyen:

- Fuerte dolor de cabeza
- Dolor en el lado derecho de tu cuerpo
- Dolor de vientre
- Orinar con menos frecuencia
- Convulsiones
- Mareos
- Problemas de visión
- Daño renal o hepático

Diagnóstico de la preeclampsia

La preeclampsia suele diagnosticarse durante una visita prenatal de rutina. Es importante acudir a todas tus visitas al médico o la médica prenatal. En cada visita prenatal, te pesarán y te tomarán la presión arterial. La presión arterial alta suele ser el primer signo de un problema.

Si tienes un alto riesgo de tener preeclampsia, es posible que te hagan otras pruebas, como análisis de sangre y una prueba para detectar proteínas en la orina. Los factores que pueden aumentar tu riesgo incluyen:

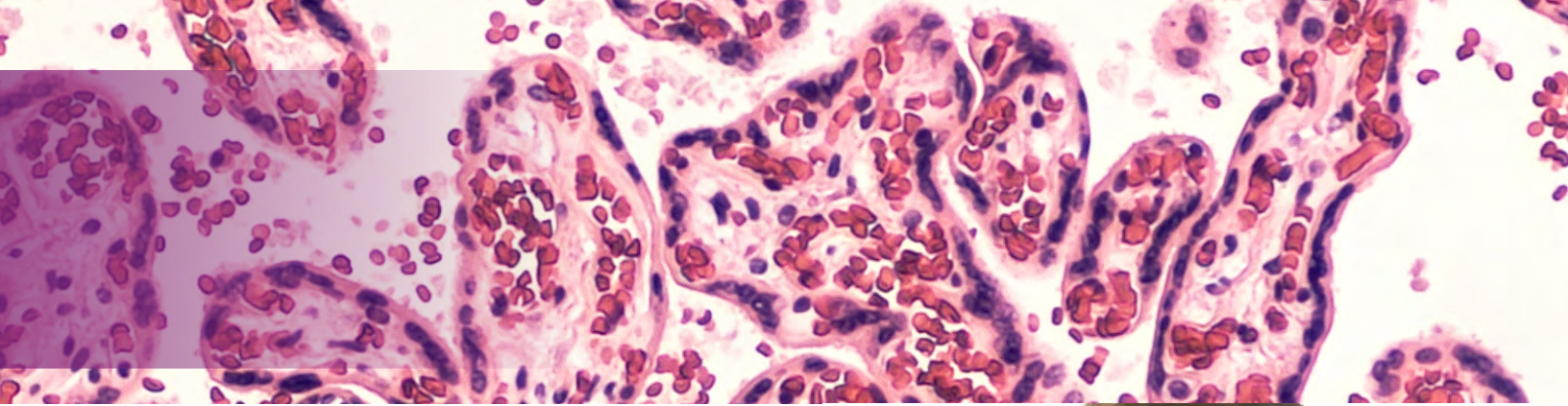
- Presión arterial alta o preeclampsia en un embarazo anterior
- Presión arterial alta o enfermedad renal antes del embarazo
- Obesidad
- Edad (las mujeres mayores de 40 años tienen mayor riesgo)
- Gestación múltiple (gemelos o trillizos)
- Etnicidad afroamericana
- Antecedentes familiares de preeclampsia

Si las pruebas sugieren que tienes preeclampsia, tu médico/a te hará pruebas periódicamente durante el resto del embarazo y vigilará de cerca la salud de tu bebé. Es posible que te pida que te hagas pruebas con más frecuencia.

Tratamiento

Para la preeclampsia leve, irás al consultorio de tu médico/a con frecuencia para realizar pruebas y controlar la salud de tu bebé. Tu médico/a puede mostrarte cómo controlar tu presión arterial en casa. Debes estar atenta a los signos de preeclampsia más grave, como un terrible dolor de cabeza, mareos o cambios en la visión. Si tu preeclampsia empeora, tu médico/a puede recetarte reposo en cama, lo que significa que tendrás una actividad limitada para mantener a tu bebé seguro.

Si se trata de un caso grave, es posible que debas permanecer en el hospital, donde tu equipo médico podrá controlarte de cerca a ti y a tu bebé. Tu médico/a puede recetarte medicamentos para reducir la presión arterial y prevenir convulsiones. También es posible que te den medicamentos para ayudar a preparar los pulmones de



tu bebé para el nacimiento. Tu médico/a esperará hasta que tu bebé esté lo suficientemente desarrollado para nacer, pero en algunos casos puede ser necesario un parto temprano para cuidar tu salud y la de tu bebé.

Preeclampsia después del nacimiento de tu bebé

La preeclampsia suele desaparecer después del parto. Sin embargo, algunas mujeres desarrollan preeclampsia o eclampsia después del parto. Debido a que la preeclampsia y la eclampsia posparto pueden progresar rápidamente y tener efectos graves, es importante recibir tratamiento de inmediato si experimentas dolores de cabeza, cambios en la visión, náuseas o dolores abdominales, especialmente en los primeros días después del parto.

Recursos y apoyo

Community First ofrece recursos y apoyo a las futuras mamás a través de nuestro **Programa de maternidad: Expectativas saludables**. Para unirme, visita CommunityFirstHealthPlans.com/Health-and-Wellness-Programs para realizar nuestra evaluación de salud durante el embarazo, llama al 210-358-6055 o envía un correo electrónico a healthyhelp@cfhp.com.

Fuentes

NICHD.NIH.gov/Health/Topics/Preeclampsia/ConditionInfo/Risk

NICHD.NIH.gov/Health/Topics/Preeclampsia/ConditionInfo/Treatments

© 1995-2023 Healthwise, Incorporated. Healthwise, Healthwise para cada decisión de salud y el logotipo de Healthwise son marcas comerciales de Healthwise, Incorporated. Esta información no reemplaza el consejo de un/a médico/a. Healthwise, Incorporated, renuncia a cualquier garantía o responsabilidad por el uso que usted haga de esta información.





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:** Muéstrelle cómo programar visitas al médico. Durante las citas

anímele 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 dígalos a quién llamar si tienen preguntas. Si su plan de seguro médico cambiará cuando sean adultos, explíquelo este proceso.
- **Tomar decisiones saludables:** Recuérdeles que, como adultos, es su responsabilidad tomar decisiones saludables y evitar riesgos para su propio bienestar.

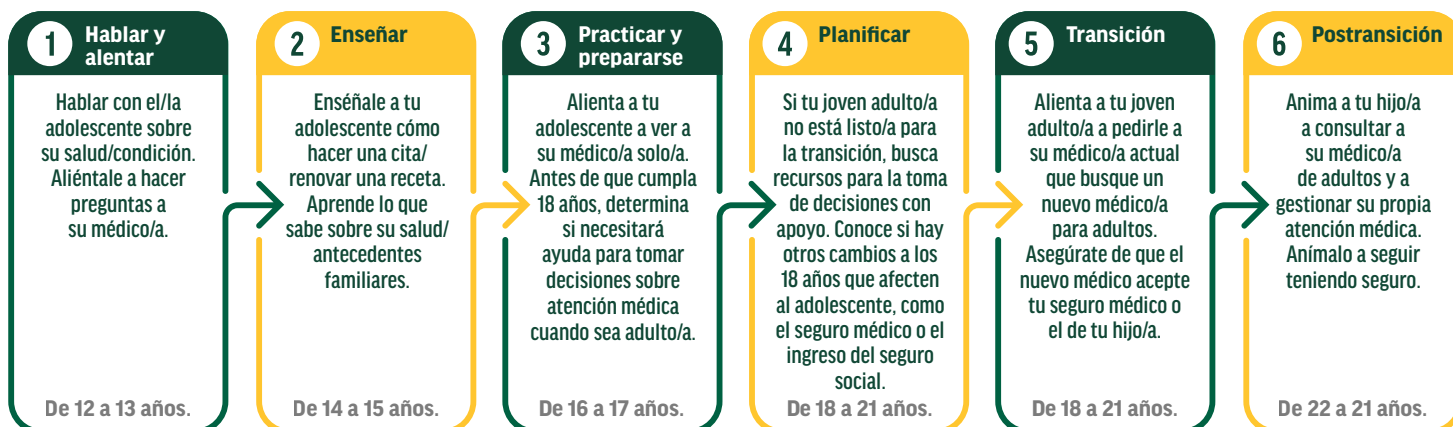
Pregúntele a su médico/a cuándo y cómo prepararse para una transición de atención médica. Un/a especialista en transición de atención médica de Community First también puede ayudarle a su familia en este proceso. Obtenga más información llamando al 1-800-434-2347 (STAR/CHIP) o al 1-855-607-7827 (STAR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

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

PREGUNTAS PARA HACERLE A SU MÉDICO/ A SOBRE LA TRANSICIÓN MÉDICA PARA ADULTOS 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



RECURSO COMUNITARIO DESTACADO

NAMI



En **Community First**, cuidar su salud mental es tan importante como cuidar su salud física. Por eso conectamos a nuestros miembros con organizaciones confiables como la **Alianza Nacional sobre Enfermedades Mentales (NAMI, por sus siglas en inglés)** del área de San Antonio.

NAMI es una organización nacional formada por familias, amistades y personas que han vivido el impacto de una enfermedad mental. Ofrecen clases y grupos de apoyo gratuitos para personas que viven con condiciones de salud mental y para sus seres queridos. Todos los programas son dirigidos por personas voluntarias capacitadas que han pasado por experiencias similares, así que comprenden realmente lo que las familias están enfrentando.

PROGRAMAS EDUCATIVOS GRATUITOS DE NAMI

- **Fundamentos:** para padres y personas cuidadoras de jóvenes que muestran señales de problemas de salud mental. (*¡Próximamente! Community First ofrecerá esta clase de NAMI a sus miembros.*)
- **Puentes de apoyo:** enfocado en educar sobre la salud mental y conectar a quienes lo necesitan con recursos en la comunidad.
- **Familias de militares:** Para familias y amistades de militares o veteranos.
- **Familia a familia:** para familiares y amistades de personas con condiciones de salud mental.
- **Compañeros de apoyo:** para personas adultas que viven con una condición de salud mental y quieren comprender mejor su experiencia, acompañadas por otras personas que han pasado por algo similar.
- **NAMI para proveedores:** ayuda a trabajadores de la salud a comprender la perspectiva de las personas con condiciones de salud mental y sus familias.
- **Preparación para el activismo:** entrenamiento práctico para ayudar a convertir experiencias personales en una voz activa de apoyo y cambio.

GRUPOS DE APOYO POR PERSONAS QUE SABEN POR EXPERIENCIA

- **Compartiendo Esperanza:** serie de tres videos sobre el bienestar mental en comunidades hispanas/latinas.
- **Grupo de apoyo para la recuperación:** para personas adultas que viven con una condición de salud mental y están aprendiendo a manejarla.
- **Rompiendo el silencio:** presentaciones escolares y comunitarias para aprender a reconocer señales de problemas de salud mental y cómo buscar ayuda.
- **Familia y amistades:** seminario sobre cómo apoyar a un ser querido que vive con una condición de salud mental.
- **Grupo de apoyo para familias:** para personas adultas que apoyan a seres queridos con desafíos de salud mental.
- **Con nuestra propia voz:** historias personales contadas por personas que viven con condiciones de salud mental.
- **NAMI en el campus:** grupos dirigidos por estudiantes sobre salud mental en universidades y colegios.
- **Compartiendo Esperanza:** serie de videos sobre el bienestar mental en comunidades afroamericanas.

En Community First, creemos que nadie debe estar solo al pasar por dificultades de salud mental.

Estamos comprometidos a conectar a nuestros miembros con aliados confiables como NAMI.



APOYO LOCAL

Si usted vive en el área de servicio de Community First, puede encontrar ayuda a través de:

NAMI Greater San Antonio

Brinda servicios en los condados de Bexar, Kendall, Bandera, Medina, Atascosa, y Wilson. Llame al 210-734-3349 o visite Nami-Sat.org.

NAMI Guadalupe County

Llame al 830-433-9036 o visite NamiGuadalupeCounty.org.

NAMI Bexar número de teléfono: 210-939-9999

El apoyo está disponible en inglés y español todos los días de 8:00 a.m. a 11:00 p.m.

STAR Kids SAI

CREANDO UN PLAN DE CUIDADO SOLO PARA SU HIJO/A

En Community First, sabemos que ningún niño es igual a otro. Su hijo tiene sus propias fortalezas, necesidades y sueños, y merece un plan de cuidado tan único como él. Por eso ofrecemos el Instrumento de diagnóstico y evaluación STAR Kids (SAI).

¿Por qué es importante el SAI?

El SAI nos ayuda a crear el Plan de Servicios Individualizado (ISP) de su hijo. Con esta evaluación, podemos identificar los servicios y apoyos que su hijo necesita para mantenerse sano e independiente. También nos permite conectar a su familia con recursos adicionales en la comunidad, servicios a largo plazo y programas especiales. Lo más importante es que el SAI se enfoca en las fortalezas, necesidades y metas de su hijo.

Sin el SAI de STAR Kids, su hijo podría no calificar para recibir servicios a largo plazo como:

- **Servicios de Cuidado Personal:** Ayuda con actividades como vestirse, bañarse y comer.
- **Enfermería Privada:** Atención especializada en el hogar para condiciones médicas complejas.
- **Equipos y Suministros:** Acceso a equipo médico y de seguridad que su hijo podría necesitar en el hogar.
- **Cuidado de Relevo:** Ayuda temporal en el hogar para que padres o cuidadores puedan descansar.

Cómo prepararse para la cita de evaluación SAI de su hijo:

El SAI se realiza una vez al año o antes, si cambia la salud de su hijo, el apoyo del cuidador o sus necesidades diarias. Tanto el miembro como su representante legal autorizado (LAR, por sus siglas en inglés) deben estar presentes durante la cita. El SAI debe hacerse en el hogar del niño y puede durar hasta cuatro (4) horas (podemos darle un justificante escolar si lo necesita).

Ayude a que la cita sea más rápida reuniendo esta información con anticipación:

1. Lista de los medicamentos actuales.
2. Diagnósticos y un resumen breve de los tratamientos.
3. Información sobre el (los) médico(s) o especialista(s).
4. Servicios que su hijo recibe en este momento (como terapia, cuidado personal o equipo médico).
5. Fecha del último chequeo de rutina del programa Pasos Sanos de Texas.
6. Registros de visitas recientes al médico, a la sala de emergencias o al hospital.
7. Documentos escolares relacionados con educación (opcional).
8. Preguntas o inquietudes que tengas sobre el proceso.



Documentos Legales

Si tienes órdenes de Tutela Legal, documentos de Poder Notarial o formularios de Toma de Decisiones de Apoyo/Substituto, por favor envíalos a la siguiente dirección antes de la cita para el SAI de tu hijo/a:

Coordinación de Servicios de Community First Health Plans

12238 Silicon Drive, Suite 100
San Antonio, TX 78249

¿Qué sucede después del SAI?

Cuando se complete el SAI, el Miembro y el LAR lo revisarán con su Coordinador de Servicios y podrán solicitar cambios si es necesario. Una copia del SAI y del ISP estará disponible en el Portal de Miembros de Community First. Puedes crear una cuenta en el Portal de Miembros e iniciar sesión en CommunityFirstHealthPlans.com/Member-Portal. También podemos imprimir o enviarte una copia por correo electrónico si lo pides.

En Community First, somos más que un plan de salud.

Somos un apoyo para su familia. Nos honra ser parte de la historia de su hijo/a.



¿Cómo contacto a mi Coordinador de Servicios?

Puede llamar a su coordinador(a) de servicios al número que le dieron.

Si no sabe quién es su coordinador(a) de servicios, puede:

- Revisar el [Portal de Miembros de Community First](#); o
- Llamar al 1-855-607-7827, y un representante de Servicios para Miembros STAR Kids le ayudará con gusto.

MEJOR JUNTOS: EL PODER DE LA CONEXIÓN



Colaboradoras clínicas de esta historia: Dra. Jessica Yao, Directora Médica de Community First | Dra. Mary H. García Holguín, Directora Médica de Community First

Su salud mental es vital para su salud y bienestar general. No podemos controlar todo lo que sucede en nuestras vidas, pero sí podemos hacer pequeñas cosas para mejorar nuestra actitud y sentirnos mejor.

Conectarse con otras personas es una excelente forma de comenzar a sentirse mejor. En pocas palabras, las personas necesitan a otras personas. El aislamiento puede provocar soledad y afectar nuestra salud. Todos necesitamos la magia de la conexión.

LO QUE LA CONEXIÓN HACE EN NUESTRO CEREBRO

Psicología de hoy reporta que: "La conexión es fundamental para la salud mental y física, y nos ayuda a reducir sentimientos de aislamiento y soledad. Y la buena noticia es que todos tienen acceso a la conexión, sin importar dónde vivan, cuántos amigos tengan o el tamaño de su familia."

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) también estudian esta ciencia y concluyen que:

- Conectarse con otros activa sentimientos de pertenencia y de ser amado, cuidado y valorado.
- Las conexiones sociales son importantes para nuestra salud física y mental.
- Estas conexiones pueden protegernos contra enfermedades graves.
- Los lazos sociales fuertes suelen llevar a una vida más larga y saludable.

FORMAS DE CONECTARSE

¿Cómo puede una persona tímida o introvertida hacer conexiones? ¿Y alguien que vive solo?

Empiece por ir a un lugar público, como un parque, biblioteca o centro comercial. Aunque no lo crea, ¡incluso una breve conexión social con un desconocido es positiva para su salud mental! No es necesario iniciar una conversación; solo intente sonreír a alguien mientras mira a los ojos. Sonreír libera una sustancia en el cerebro llamada oxitocina, a veces llamada la "hormona del amor".

Es un impulso inmediato de energía positiva que recorre su cerebro. También envía una ola de oxitocina al cerebro de la otra persona y puede activar otras sustancias químicas del bienestar, como la serotonina y la dopamina. Además, sonreír tiene beneficios para la salud, incluyendo manejo del estrés, un sistema inmunológico más fuerte y una vida más larga.

Interactuar con un buen amigo o un familiar también puede mejorar su estado de ánimo.

Conectarse con estas relaciones cercanas fomenta sentimientos de amor y pertenencia. Nada es mejor que reír con un amigo o pasar tiempo con alguien que lo ama incondicionalmente. Envíe un mensaje o llame a alguien de su círculo social hoy mismo y comience a sentirse mejor.

Las mascotas, especialmente perros o gatos, son otra forma de activar los receptores de bienestar en su cerebro. Estudios sugieren que al acariciar a un animal, puede reducir la hormona del estrés, el cortisol, y bajar la presión arterial. En pocas palabras, conectarse con los animales puede hacer que se sienta mejor. Los perros, en particular, nos motivan a hacer nuevos amigos humanos y a hacer más ejercicio al sacarlos a pasear.

Como sea que se conecte con otros, recuerde que casi siempre vale la pena el esfuerzo. Usted no está solo; existen muchas maneras de sentirse conectado con amigos, familia, animales y el mundo exterior. La conexión es una herramienta poderosa para comenzar a sentirse mejor mentalmente.

APOYO DE SALUD MENTAL PARA MIEMBROS DE COMMUNITY FIRST

Community First ofrece varios recursos para miembros de todas las edades que necesitan apoyo en salud mental. No se requiere referencia para los servicios de salud mental o tratamiento por uso de sustancias, que incluyen:

- Consejería/Terapia
- [Mente sana: programa de salud conductual](#)
- Manejo de casos y coordinación de cuidados

FUENTES

Gazella, K. (7 de diciembre de 2023). Los beneficios para la salud de la conexión. *Psychology Today*. [PsychologyToday.com/us/blog/the-healing-factor/202312/the-health-benefits-of-connection](https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-healing-factor/202312/the-health-benefits-of-connection). Consultado el 17/4/2025.

(febrero de 2018). El poder de las mascotas. News in Health (National Institutes of Health). [NewsinHealth.NIH.gov/2018/02/Power-Pets](https://www.news.nih.gov/story/2018/02/power-pets). Consultado el 16/4/2025.

(8 de marzo de 2023). ¿Cómo apoyan los animales de compañía y terapia el bienestar mental? Psychiatry.org (American Psychiatric Association). [Psychiatry.org/News-Room/APA-Blogs/Companion-and-Therapy-Animals-Mental-Wellbeing](https://www.psychiatry.org/news-room/apa-blogs/companion-and-therapy-animals-mental-wellbeing)

(15 de mayo de 2024). Conexión social. [CDC.gov.CDC.gov/Social-Connectedness/About/Index.html](https://www.cdc.gov/socialconnectedness/about/index.html). 18/4/2025.

Los recursos que usted necesita

AQUÍ MISMO, EN SU COMUNIDAD

En Community First, creemos que cuidar de nuestros miembros va más allá de la atención médica. Significa apoyar a la persona en su totalidad. Por eso, invertimos nuestro tiempo y recursos en ayudarle con sus necesidades médicas y no médicas, para que recibir atención sea más fácil para usted. Una forma importante en la que lo hacemos es conectándole con recursos comunitarios.

¿QUÉ SON LOS RECURSOS COMUNITARIOS?

Los recursos comunitarios son servicios, programas y organizaciones que ofrecen ayuda a personas y familias. Pueden incluir agencias del gobierno,

grupos sin fines de lucro y negocios locales. Estos recursos trabajan para cubrir necesidades importantes, como la atención médica, la educación, la alimentación, la vivienda y más.

Desde su fundación, Community First ha hecho una diferencia en más de 3.5 millones de vidas y ha invertido más de \$7.2 millones en programas y patrocinios comunitarios. Nos enfocamos en áreas como la seguridad alimentaria, el transporte, la educación, el acceso a información sobre la salud, el cuidado infantil y la vivienda estable, todo con el objetivo de ayudar a que nuestros miembros vivan una vida más saludable y feliz.



¿NECESITA AYUDA PARA ENCONTRAR RECURSOS?

Visite FindHelp.org para encontrar ayuda con alimentos, vivienda, educación y más.

Visite nuestra oficina de Community First en Avenida Guadalupe para recibir apoyo en persona.

Llame directamente a su Coordinador/a de Servicios de Community First.

MANUAL DEL MIEMBRO

Community First proporciona a todos los miembros una copia impresa del Manual del Miembro en inglés y español. El Manual del Miembro tiene información sobre cómo funciona su plan de salud. Recibirá su Manual, una Guía para Nuevos Miembros y otra información importante por correo poco después de unirse a Community First.

Si no recibió un manual o necesita otra copia, llame a Servicios para Miembros al 1-800-434-2347 para solicitar una sin costo. También puede ver el manual en línea en CommunityFirstHealthPlans.com/Members.

BENEFICIOS DE SUS MEDICAMENTOS RECETADOS

Sus beneficios de medicamentos recetados dependen de su plan de atención médica. Navitus Health Solutions es el administrador de beneficios de farmacia (PBM, por sus siglas en inglés) de Community First Health Plans. Navitus es responsable de brindarle 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

¿Cómo puedo manejar mejor mis medicamentos?

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

¿Dónde puedo encontrar más información?

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

El equipo de servicios para miembros de Community First está disponible para responder preguntas sobre los beneficios de medicamentos recetados. Llame al 1-800-434-2347 para más información.

DERECHOS Y RESPONSABILIDADES DE LOS MIEMBROS

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

Puede encontrar información sobre los derechos y responsabilidades de los Miembros en su manual para Miembros. Simplemente visite CommunityFirstHealthPlans.com/Members y seleccione su plan de salud.

Usted también puede llamar al Departamento de Servicios para Miembros de Community First al 210-227-2347 o al número gratuito 1-800-434-2347 para solicitar una copia impresa. Le enviaremos una copia gratis por correo electrónico dentro de cinco días hábiles.



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 **TODO**s 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.



**Una
comunidad
sana**

Una comunidad saludable es una comunidad donde los grupos y organizaciones locales trabajan activamente juntos para prevenir enfermedades y hacer que las opciones de vida saludables sean accesibles. En Community First, estamos orgullosos de hacer nuestra parte para contribuir a una comunidad saludable al ponerlo a USTED en el centro de todas las decisiones de atención médica.

Mejorar la salud de su comunidad también comienza en casa. Aquí hay algunas cosas que usted puede hacer para estar y mantenerse saludable.

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

Tome medidas para mantenerse saludable y fuerte. Coma bien, lávese las manos con frecuencia para prevenir enfermedades, hágase chequeos regulares, vacúnese y manténgase físicamente activo. Si cuida su cuerpo ahora, estará mejor equipado para manejar el estrés y las demandas físicas que pueda encontrar durante una emergencia médica.

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

¿Sabía que la mayoría de los proveedores pueden comunicarse con usted por correo electrónico, mensaje de texto e incluso mensaje de video? Evite los largos tiempos de espera en el teléfono y vea qué otras opciones de comunicación están disponibles para usted como paciente valioso.

Además, el [portal para Miembros](#) en línea de Community First está diseñado para ayudarle a tomar un mejor control de su salud. Aquí, puede revisar su expediente médico, ver sus beneficios, cambiar su proveedor de cuidado primario (PCP), pedir una tarjeta de identificación de Miembro de reemplazo y más. Todos los Miembros de Community First son bienvenidos a registrarse en el [portal para Miembros](#). Es una gran herramienta gratuita disponible en inglés y español y diseñada para ser utilizada en cualquier dispositivo.

Mientras usted inicia una sesión en el portal para Miembros, tómese el tiempo para explorar las herramientas y los recursos disponibles para usted, incluida nuestra encuesta de salud. Realice la evaluación de salud para ver si usted podría beneficiarse de uno de nuestros programas de salud

y bienestar sin costo diseñados para Miembros con afecciones crónicas como asma, presión arterial alta y diabetes. Cada programa se proporciona sin costo para los Miembros e incluye incentivos, obsequios, educación y apoyo. Usted también puede ser elegible para recibir una tarjeta de regalo solo por realizar la evaluación de salud.*

3. Visite nuestra página de Internet, lea nuestro blog y conéctese con nosotros en las redes sociales.

Nuestra página de Internet, CommunityFirstHealthPlans.com, es una gran fuente de información importante sobre su plan de salud. Visítenos en línea para encontrar un Proveedor de atención médica, revisar su manual para Miembros, descargar formularios y nuevos documentos para Miembros, y más.

En nuestra página de Internet encontrará nuestro blog, que presenta artículos de salud y bienestar, noticias y eventos de la comunidad.

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



@CommunityFirstHealthPlans



@CFHealthPlans



@CFHealthPlans



@CommunityFirstHP

**Aplican limitaciones y restricciones. Para obtener más información, comuníquese con un educador de salud de Community First llamando al 210-385-6055 o escribiendo a healthyhelp@cfhp.com.*

Fuentes:

The Five Pillars of Population Health Management. (Nandini Rangaswamy, MBA Executive Vice President and Chief Strategy Officer, ZeOmega Chairman of the Board. Copyright 2015 ZeOmega, Inc.)

Nuevo beneficio de salud conductual de Medicaid:

ILOS

EN LUGAR DE SERVICIOS Y CONFIGURACIONES

Los miembros de los planes Community First STAR, STAR Kids, o STAR+PLUS que estén recibiendo o a quienes se les haya recetado tratamiento para trastornos de salud conductual o por uso de sustancias, tienen derecho a recibir servicios en lugar de los medicamentos necesarios (ILOS, por sus siglas en inglés). También tienen derecho a rechazar estos servicios.

¿QUÉ ES ILOS?

ILOS son diferentes servicios que usted o su hijo/a pueden recibir para tratar una afección de salud conductual o un trastorno por consumo de sustancias en un entorno aprobado por la comisión de salud y servicios humanos de Texas (HHSC) en lugar de (en vez de) un hospital. ILOS pueden funcionar mejor para usted o su hijo/a y sus necesidades personales de atención médica.

ESTOS SERVICIOS INCLUYEN:

Programa de hospitalización parcial (PHP):

Un programa ambulatorio que ofrece un día estructurado de servicios de salud conductual, como terapia grupal, administración de medicamentos y servicios de enfermería.

Programa ambulatorio intensivo (IOP):

Un programa ambulatorio que ofrece terapia estructurada, servicios educativos y capacitación en habilidades para la vida.

Atención especializada coordinada (CSC):

Un enfoque basado en equipos para tratar a personas con un trastorno de psicosis recién diagnosticado.

¿CÓMO PUEDO OBTENER ESTOS SERVICIOS?

Si su proveedor de salud conductual recomienda ILOS, puede derivarlo a un proveedor calificado una vez que se apruebe la solicitud.

SÓLO UNA COSA MÁS...

ILOS no reemplaza los servicios regulares ni los tratamientos específicos cubiertos por Community First. Sin embargo, si usted cree que ILOS sería una mejor opción para usted o su hijo/a, hable con su proveedor.



TEXAS
Health and Human
Services

TEXAS STAR
Su Plan de Salud ★ Su Opción

TEXAS STAR Kids
Su Plan de Salud ★ Su Opción

TEXAS STAR PLUS
Su Plan de Salud ★ Su Opción

SafeRide Health

¡NUEVO! SafeRide Health ofrecerá servicios de transporte para miembros de Medicaid y Medicare de Community First

A partir del 1 de abril de 2025, SafeRide Health proporcionará a los Miembros de Medicaid y Medicare de Community First Health Plans transporte médico no urgente para citas de atención médica.



Reserve ahora a través de SafeRide:

- Llamando al 1-855-932-2335
- Visitando el sitio web [CommunityFirst.
member.saferidehealth.com/login](https://member.saferidehealth.com/login)
- Descargando la aplicación móvil MySafeRide

Este transporte incluye traslados al médico, dentista, hospital, farmacia y otros lugares donde los Miembros de Community First STAR, STAR Kids, STAR+PLUS y Medicare Advantage reciben servicios de Medicaid y Medicare.

Como recordatorio, si es miembro de Medicaid o Medicare de Community First y no cuenta con ningún medio de transporte o no puede conseguir un transporte para su cita médica, puede recibir los servicios de transporte sin costo alguno. Los servicios de transporte médico no urgente NO son servicios de ambulancia. Si necesita atención de emergencia o una ambulancia, por favor llame al 911.

Para obtener más información sobre los servicios de transporte médico no urgente, visite nuestras páginas de transporte:

- [Transporte para miembros de Medicaid](#)
- [Transporte para miembros de Medicare](#)

TDAH: DESAFIANTE, PERO TRATABLE

¿Qué es el TDAH?

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

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

Sintomas del TDAH

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

Signos de falta de atención

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

Signos de hiperactividad

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

Signos de impulsividad

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

Diagnóstico

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

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

Tratamiento

El TDAH se maneja y trata de varias maneras.

- 1. Si su médico o el de su hijo le ha recetado un nuevo medicamento para el Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (ADHD por sus siglas en inglés), es importante tener una cita de seguimiento entre dos y cuatro semanas después de comenzar el tratamiento.** En esa cita, el médico revisará si el medicamento está funcionando bien y si no hay efectos secundarios. Debe visitar al médico al menos una vez al mes hasta que los síntomas se establezcan, y después, aproximadamente cada tres a seis meses.
- 2. A través de la terapia conductual. Community First puede ayudar a los miembros a encontrar servicios de salud conductual.** Nuestros coordinadores de servicio dedicados y los administradores de cuidado también pueden ayudarle a responder sus preguntas. Recuerde, el tratamiento de salud conductual para pacientes ambulatorios no requiere una referencia de su Proveedor de Cuidado Primario o una autorización previa para una evaluación inicial o asesoramiento individual, familiar o grupal.
- 3. A través de la autogestión programas de educación y asistencia a través de la escuela, el trabajo o tratamientos alternativos.**

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

Fuente:
www.nami.org



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



Hay muchos tratamientos disponibles para las afecciones 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 acceder a 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 referencia 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 colesterol 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.

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](#)

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.



¿NO DEBERÍA TENER VOZ EN SU PLAN DE SALUD?



¡QUEREMOS ESCUCHARTE!

¿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



¿LE INTERESA UNIRSE?

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



MAMI Y YO

BABY SHOWER

¡Atención, mamás embarazadas miembros de Community First!

¡Este es su momento especial! Celebre con nosotros su embarazo en el **Baby Shower Mami y Yo** organizado por Community First. Estos Baby Showers se ofrecen sin costo alguno en inglés y español para apoyar a nuestras futuras mamás. Durante el evento, aprenderá todo sobre cómo cuidar su salud y la de su bebé, además de conocer recursos comunitarios que le ayudarán a prepararse para la maternidad. Comida y bebidas incluidas.

**¡ASISTA AL BABY SHOWER “MAMI Y YO” Y
RECIBA REGALOS Y ARTÍCULOS PARA EL BEBÉ!***

- Asiento de seguridad para bebé o cuna de viaje y moisés portátil
- Bolsa de pañales llena de artículos para bebés
- Regalo para su pareja
- ¡Tarjetas de regalo, sorteos, premios y más!

Regístrese en CommunityFirstHealthPlans.com o escanee el código QR. ¿Tiene preguntas? Llame al 210-358-6055 o envíe un correo electrónico a healthyhelp@cfhp.com.



Aplican limitaciones y restricciones.

¡Su bebé necesita chequeos y vacunas a medida que crece!

Los bebés necesitan chequeos regulares para monitorear su crecimiento y vacunas para protegerlos de enfermedades graves. Déle a su bebé el mejor comienzo en la vida llevándolo a sus chequeos y poniéndole sus vacunas a tiempo.

CHEQUEO	VACUNAS	¡RECOMPENSAS EN TARJETAS DE
Nacimiento	HepB (1ª dosis) Por lo general, se da dentro de las 24 horas después del nacimiento o antes de salir del hospital.	Pueden aplicarse limitaciones y restricciones. Las recompensas son efectivas a partir del 1 de septiembre de 2024 y pueden cambiar anualmente. Escanee el código QR para ver el monto más reciente de las tarjetas de regalo.
2 semanas	No se ponen vacunas en esta visita.	
2 meses	Rota (1ª dosis) DTaP (1ª dosis) Hib (1ª dosis) PCV (1ª dosis) IPV (1ª dosis) HepB (2ª dosis)	\$10 por completar el chequeo a los 2 meses
4 meses	Rota DTaP Hib PCV IPV (2ª dosis)	\$10 por completar el chequeo a los 4 meses
6 meses	Rota (3ª dosis) DTaP (3ª dosis) Hib (3ª dosis) PCV (3ª dosis) IPV (3ª dosis) HepB (3ª dosis) Gripe (1ª dosis)	\$30 \$20 por completar la serie de Rota + \$10 por completar el chequeo a los 6 meses
9 meses	¡Póngase al día con las vacunas que le falten a su bebé!	\$10 por completar el chequeo a los 9 meses
12 meses	MMR (1ª dosis) VZV (1ª dosis) HepA (1ª dosis) Gripe (2ª dosis)	\$35 \$25 por completar la serie de la gripe + \$10 por completar el chequeo a los 12 meses
15 meses	DTaP Hib PCV (4ª dosis)	\$10 por completar el chequeo a los 15 meses
18 meses	HepA (2ª dosis)	\$10 por completar el chequeo a los 18 meses
24 meses	Gripe (cada temporada de gripe) + ¡Póngase al día con las vacunas que le falten a su bebé!	\$10 por completar el chequeo a los 24 meses
30 meses	Gripe (cada temporada de gripe) + ¡Póngase al día con las vacunas que le falten a su bebé!	\$10 por completar el chequeo a los 30 meses
¡Los miembros de STAR, STAR Kids y CHIP pueden obtener hasta \$135 por ir a los chequeos y recibir vacunas! Llame al 210-358-6055 o envíe un correo a healthyhelp@cfhp.com para obtener sus tarjetas de regalo.		Total \$135

OTRAS VACUNAS

VSR: Los bebés cuyas madres no recibieron la vacuna contra el VSR durante el embarazo, así como algunos bebés de entre 8 y 19 meses con más riesgo, deben recibir la vacuna contra el VSR.

COVID-19: La vacuna contra el COVID-19 es segura y eficaz para bebés desde los 6 meses. Se recomienda que los padres hablen con el médico de su hijo/a para saber más sobre los beneficios.

CLAVE DE VACUNAS

DTaP: Difteria, tétanos y tos ferina (tos convulsiva)
HepA: Hepatitis A
HepB: Hepatitis B
Hib: Haemophilus influenzae tipo b
Gripe: Influenza

IPV: Poliomiелitis (polio)
MMR: Sarampión, paperas y rubéola
PCV: Vacuna conjugada neumocócica
Rota: Rotavirus
VZV: Virus de la varicela zóster (varicela)

Consulte con el médico si su bebé tiene una condición médica que lo ponga en mayor riesgo de infección, si viajará fuera de los Estados Unidos o si ha perdido alguna vacuna recomendada para su edad.

¡ESCANEE PARA MÁS INFORMACIÓN + RECOMPENSAS!



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 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 by phone, fax, or email at:

Community First Compliance Coordinator

Phone: 210-227-2347 | 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 formatos)

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 Community First por teléfono, fax, o correo electrónico a:

Community First Compliance Coordinator

Teléfono: 210-227-2347 | 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: تادمخ اس م لا تدع ول لاة ي وت ت ف ك ل . ن اجم ل ا ب ل ص ت ا ر ب م ق 1-800-434-2347 م ق ر
تاها مص لا لاو: 711 : فظوح ل م اذا تن ك ثدحت ت ر كذا، غ ل ل ن ا ف

URDU: و ب ے ت ل، ی ے و ت پ آ و ک نا ب ز ی ک تادمخ ت ف م ی م بای ت س د ی ے ل ل ک
1-800-434-2347 (TTY: 711) راد ر گا پ آ را ود

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 हद्दी बोलते हैं तो आपके लिए मुफ्त में भाषा सहायता सेवाएं उपलब्ध हैं। 1-800-434-2347 (TTY: 711) पर कॉल करें।

PERSIAN: ناگه یار تروصب ی نابز تالی هست، دینک یم وگتفگ ی سراف نابز هب رگا: هجوت
اب. دشاب یم مهارف 1-800-434-2347 (TTY: 711) دیری گب سامت امش یارب

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

GUJARATI: ધ્યાન દે: યદિ આપ હદિ બોલતે હૈ તો આપકે લિફ મુફ્ત મે ભાષા સહાયતા સેવાઈ ઉપલબ્ધ હૈ। 1-800-434-2347 (TTY: 711) પર કૉલ કરે।

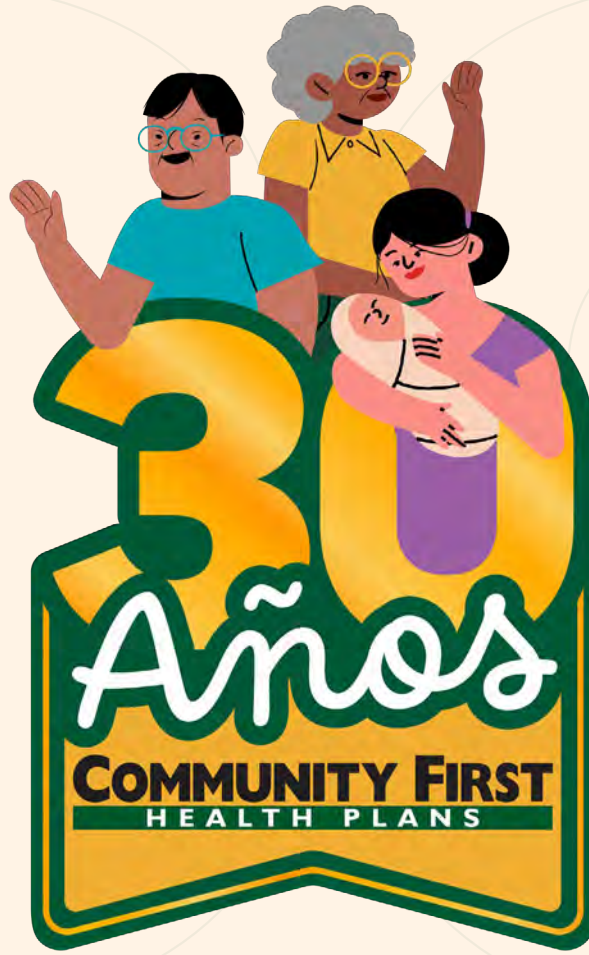
RUSSIAN: ВНИМАНИЕ: Если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода. Звоните 1-800-434-2347 (телетайп: 711).

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, ແມ່ນມີພ້ອມ
ໃຫ້ທ່ານ. ໂທ 1-800-434-2347 (TTY: 711).

COMMUNITY FIRST

HEALTH PLANS



30 años fortaleciendo a las comunidades: ¡Su salud, nuestro compromiso!

Al celebrar nuestro 30 aniversario, honramos nuestro profundo compromiso 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

MEDICAID • MEDICARE • COMERCIAL • MERCADO DE SEGUROS