

**SALUD**

Boletín informativo para miembros | Invierno 2025

# COMUNITARIA

**COORDINACIÓN DE  
SERVICIOS: ¿QUÉ ES?**

**COMPRENDIENDO LOS CONCEPTOS  
BÁSICOS DE MEDICARE**

**CUIDADO EXTRA PARA  
TI Y TU BEBÉ**



**Tres décadas** de **Community First**  
al servicio de nuestra comunidad

**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](http://CommunityFirstHealthPlans.com)  
210-227-2347 o al número gratuito  
800-434-2347



# UN HOMENAJE A NUESTROS COMPAÑEROS IMPULSORES DEL CAMBIO

**¡El tiempo vuela cuando estás al servicio de tu comunidad!** Community First celebra 30 años como el único plan de salud local sin fines de lucro en nuestra área. Para conmemorar este logro, reconocemos a otras organizaciones e individuos locales que también han dedicado tres décadas o más al servicio comunitario: **“Celebrando 30 legados.”**

Honramos a quienes comparten nuestra misión de generar un impacto positivo y duradero en las personas de nuestra comunidad.

A través de la colaboración, asociaciones, patrocinios, eventos y respeto mutuo, estas organizaciones, junto con Community First, han trabajado para apoyar a nuestros vecinos en situación de necesidad. ¿Sabías que cada una de ellas es un recurso valioso para nuestros Miembros, sus familias y nuestra comunidad en general, y que pueden marcar una diferencia en tu vida o en la de un ser querido hoy mismo?

Estos grupos han demostrado constantemente pasión y compromiso en su misión de mejorar la calidad de vida de las personas que viven en los condados de Atascosa, Bandera, Bexar, Comal, Guadalupe, Kendall, Medina y Wilson. Brindan apoyo a niños en situación vulnerable, madres primerizas, personas mayores, personas con discapacidades, miembros de la comunidad LGBTQ+, entre otros.

Si conoces a alguien que necesita ayuda, puede comunicarse con estas organizaciones para conocer los servicios, programas de educación y otros apoyos que ofrecen.



**¡DESCUBRA MÁS SOBRE LAS ORGANIZACIONES E INDIVIDUOS RECONOCIDOS EN “CELEBRANDO 30 LEGADOS”!**

**Además, “Celebrando 30 legados”, reconoce la significativa contribución de personas que han dedicado años de servicio a nuestra comunidad.**

Los honramos por su compromiso, compasión, visión y sus incansables esfuerzos para para impulsar el bienestar y la salud de la comunidad.



**Charles Kight**, Expresidente y Director Ejecutivo de Community First Health Plans, y ahora director principal de Charles Kight and Associates



**Dr. Glen Medellin**, Pediatra especializado en medicina paliativa y fundador de la Clínica de Atención Integral en University Health



**George B. Hernandez**, Presidente y Director Ejecutivo de University Health (jubilado)



**Mary Helen Gonzalez**, Directora Ejecutiva de Servicios para Miembros en Community First Health Plans



**Rene Escobedo**, Abogada y Vicepresidente, además de ser el miembro de la junta con más años de servicio en Community First Health Plans



**Ashley Green & Veronica Simpkins**, Cofundadoras y codirectoras ejecutivas de Latched Support



**Celebrando 30 legados, es nuestra forma de honrar a organizaciones e individuos que comparten nuestra misión. Nos enorgullece celebrar a estos impulsores del cambio y esperamos continuar este trabajo en conjunto durante los próximos 30 años y más allá.**



**- Theresa Rodriguez, Scepanski,  
Presidenta y Directora Ejecutiva de  
Community First**

**Community First reconoce a las siguientes organizaciones con 30 o más años de servicio a nuestra comunidad.**

## RECURSOS PARA:

### BEBÉS · NIÑOS · FAMILIA



### NECESIDADES ESPECIALES



### LGBTQ+



### PERSONAS MAYORES



### EDUCACIÓN



### CUIDADO MÉDICO · SALUD MENTAL



### ALIMENTACIÓN · AYUDA FINANCIERA · EMPLEO · VIVIENDA



# ¡ES HORA DE PROGRAMAR SU CHEQUEO DE SALUD ANUAL!

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

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

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

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

## RECUERDE, ¡LA MEJOR MEDICINA ES LA PREVENTIVA!

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

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



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

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

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

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





# LA MEJOR MANERA DE VENCER LA GRIPE

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

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

## **Información importante para los padres**

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

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

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

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

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

- El consultorio de su proveedor de atención primaria.
- Una farmacia dentro de la red de Community First.



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

- **Sitio en línea sobre la gripe:** Un sitio en línea dedicado a compartir actualizaciones y referencias confiables sobre la vacuna contra la gripe, ubicaciones de las vacunas y eventos locales de vacunación contra la gripe desde el automóvil: [CommunityFirstHealthPlans.com/Flu](https://CommunityFirstHealthPlans.com/Flu)
- **Servicios para Miembros:** Llame al 1-800-434-2347 para hablar con un representante de Servicios para Miembros y obtener ayuda para encontrar una farmacia dentro de la red.
- **Asistencia por correo electrónico:** Envíe un correo electrónico a [healthyhelp@cfhp.com](mailto:healthyhelp@cfhp.com) con preguntas o para solicitar ayuda.
- **Educadores de salud:** Llame al 210-358-6055 para hablar con un educador de salud de confianza sobre incentivos y recompensas por la vacuna contra la gripe.



# Línea de asesoría de enfermería

# 24/7

**¡GRATIS! ¡FÁCIL! ¡PROFESIONAL!**

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

**para hablar con el personal de enfermería,  
las 24 horas del día, los 7 días de la semana**

Community First tiene una línea de asesoría de enfermería las 24 horas para todos los Miembros. Un profesional de enfermería puede ayudarle a responder sus preguntas médicas y de salud e indicarle dónde acudir para recibir atención.

Nuestros profesionales de enfermería son bilingües y pueden ayudarle en inglés o español o solicitar servicios de traducción. Nuestro equipo de enfermería con amplia experiencia está listo para atenderlo.

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

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

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

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

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

*Para emergencias que pongan en peligro la vida o una extremidad del cuerpo, llame siempre al 911.*

*Para emergencias de salud mental o pensamientos suicidas, llame al 988 para hablar con un consejero capacitado de la línea nacional de ayuda para suicidios y crisis, las 24 horas al día, 7 días a la semana.*



# SERVICIOS DE GESTIÓN DE CASOS

Los servicios de gestión de casos ayudan a los pacientes a moverse sin problemas a través del sistema de atención médica. Los profesionales en gestión 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 gestión de casos de Community First están disponibles para TODOS los Miembros de Community First sin costo alguno. Nuestros equipos de gestión 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 gestión de casos también brindan al Miembro recursos para ayudarlo a obtener la mejor atención posible, conectándolo con los proveedores adecuados en el lugar adecuado y en el momento adecuado.

Los Miembros que necesitan gestión de casos tienen acceso a un equipo completo de profesionales de gestión de casos y a su propio gestor de casos asignado. Los profesionales de gestión de casos son el primer punto de contacto para los Miembros. La relación entre el Miembro y el gestor de casos se basa en la confianza, el respeto mutuo y la buena comunicación.

Dependiendo de las necesidades del Miembro, el gestor de casos también puede trabajar con los médicos, médicas, cuidadores, familiares y otros profesionales 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 gestión de casos. llame a Community First Population Health Management al 210-358-6050 o envíe un correo electrónico a [chelp@cfhp.com](mailto:chelp@cfhp.com).



# CUIDADO ADICIONAL PARA USTED Y SU BEBÉ

Cada embarazo es diferente. Si el suyo se está volviendo más difícil o estresante de lo esperado, Community First le ofrece un programa especial llamado Manejo de casos de embarazo complejo, disponible para cualquier Miembro que enfrenta un embarazo complicado o de alto riesgo.

**Al inscribirse, usted contará con el apoyo de una enfermera especializada en el manejo de casos.**

Ella la escuchará, responderá sus preguntas y le ayudará con aspectos como:

- Programar citas médicas.
- Obtener transporte para sus visitas.
- Encontrar programas útiles en su comunidad

Además, tendrá a su disposición un equipo que incluye personal de enfermería, su médico y otros colaboradores, todos trabajando juntos para cuidar de usted y de su bebé.

**Usted no tiene que enfrentar un embarazo complicado sola.**

Las Miembros de Community First que participan en este programa han expresado sentirse más tranquilas, seguras y atendidas durante su embarazo.

Community First puede ayudarle a prepararse para la llegada de su bebé, explicarle las opciones de tratamiento y brindarle apoyo con empatía y atención. Estamos aquí para usted. Nuestro compromiso es que se sienta acompañada y cuidada a lo largo de todo su embarazo.

Si está embarazada y desea ayuda adicional, llame a nuestro equipo de Manejo de Casos al 210-358-6050 y elija la opción 1 o envíe un correo electrónico a [chelp@cfhp.com](mailto:chelp@cfhp.com)



*Una guía a tu lado: apoyándote a ti y a tu bebé con respuestas, recursos y cuidados.*



# 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 normas y condiciones estándar para la cobertura y la necesidad médica.

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

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

# DÓNDE ENCONTRAR COMIDA GRATIS AHORA



## NADIE DEBERÍA PASAR HAMBRE.

¿Sabía que hay varias maneras para que las familias obtengan **comida gratis** si la necesitan? Aquí le compartimos algunos lugares y organizaciones que ofrecen alimentos gratuitos en el área de San Antonio y sus alrededores.



## RECURSOS DE COMIDA GRATUITA DURANTE TODO EL AÑO

- **Despensas de alimentos de Community First:** Community First ha instalado más de 50 despensas de alimentos gratuitas, disponibles al público en general, en San Antonio y sus alrededores, ubicadas en iglesias, escuelas y organizaciones comunitarias. Son fáciles de acceder; la mayoría están en el exterior de los edificios y disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana\*. Cualquier persona puede tomar lo que necesite, en el momento en que lo necesite, sin registrarse ni inscribirse
- Para encontrar una despensa de alimentos de Community First cerca de usted, utilice el mapa de despensas de alimentos en nuestro sitio web: [CommunityFirstHealthPlans.com/Food-Pantry](https://CommunityFirstHealthPlans.com/Food-Pantry)  
*Algunas despensas están dentro de edificios y solo se pueden usar cuando la organización está abierta*
- **San Antonio Food Bank:** El sitio web del Banco de Alimentos de San Antonio, [SAFoodBank.org/Help](https://SAFoodBank.org/Help) ofrece información sobre lugares y fechas de distribución de alimentos, además de enlaces relacionados con beneficios para los que podría calificar. También puede llamar al **210-337-3663** y **210-431-8326** para más información.
- **211:** Cualquier persona puede llamar al 211, sin costo, o visitar [211Texas.org](https://211Texas.org) para preguntar dónde encontrar comida, otros recursos comunitarios y servicios sociales. Presione la opción “1” para obtener ayuda para encontrar despensas y sitios de comidas.
- **FindHelp.org:** [FindHelp.org](https://FindHelp.org) ayuda a las personas a encontrar comida y otros apoyos. Los visitantes pueden buscar ayuda ingresando un código postal en cualquier parte del país. No se requiere correo electrónico ni solicitud; el sitio web es gratuito, anónimo y está disponible para todos en cualquier momento.
- **FreeFood.org:** [FreeFood.org](https://FreeFood.org) cuenta con una lista de despensas de alimentos y lugares donde puede conseguir comida gratis en todo el país. Puede buscar la información por estado y, dentro de cada estado, por ciudad o pueblo. El sitio es completamente gratis y no pide que se registre ni que de datos personales.
- **Programa para mujeres, bebés y niños (WIC):** WIC proporciona cajas de alimentos saludables e información nutricional virtual o presencial para mujeres embarazadas o lactantes y familias con niños de hasta 5 años de edad. Obtenga más información y solicite asistencia de WIC en su sitio web en [TexasWIC.org](https://TexasWIC.org).
- **San Antonio Meals on Wheels:** Meals on Wheels de San Antonio entrega comidas frescas y calientes a personas mayores y con discapacidades, además de comida para sus mascotas. Pueden entregar comidas a personas confinadas en casa en los condados de Atascosa, Bexar, Comal, Edwards, Frio, Guadalupe, Karnes, Uvalde y Wilson. Para solicitar comidas, regístrese en el sitio web: [mowsatx.org](https://mowsatx.org).
- **Catholic Charities San Antonio:** Caridades Católicas de San Antonio ofrece el Centro de Ayuda San Esteban (St. Stephen's CARE Center), organizado como un supermercado, para que las familias elijan los productos que necesiten. Para recibir asistencia, se requiere una identificación con foto y dirección actual, comprobante de domicilio y la tarjeta de Seguro Social o el acta de nacimiento de la persona que representa el hogar. Para más información, visite [CCGCC.org/St-Stephens-Care-Center-Food-Pantry](https://CCGCC.org/St-Stephens-Care-Center-Food-Pantry) o llame al **210-226-6178** para informarse sobre el horario.
- **St. Vincent de Paul Society:** St. Vincent de Paul ofrece ayuda con comida, ropa, y otros recursos. Visite [SVDSPA.org](https://SVDSPA.org) para saber cómo obtener ayuda y ver la lista de recursos por condado, o llame al **210-223-1200**.
- **The Salvation Army San Antonio:** The Salvation Army ofrece comida gratuita mediante despensas, comidas y otros servicios sociales. Visite [Salvationarmysanantonio.org/san-antonio/social-services/](https://Salvationarmysanantonio.org/san-antonio/social-services/) para más información o llame al **210-352-2020**.
- **Feeding America:** Feeding America es una organización nacional que contribuye a los bancos de alimentos. En su sitio web, [FeedingAmerica.org](https://FeedingAmerica.org), ofrece un buscador de alimentos por código postal, que incluye información útil y enlaces a otros tipos de apoyo.
- **Mutual Aid Groups:** Los grupos de ayuda mutua son redes comunitarias voluntarias de vecinos ayudando a vecinos. Ayuda mutua implica que no hay intervención gubernamental ni corporativa. Encuentre un grupo cerca de usted en [MutualAidHub.org](https://MutualAidHub.org), o busque en redes sociales iniciativas como huertos comunitarios o grupos llamados “Buy Nothing”.



# Bases y Fundamentos de NAMI

## Educación y apoyo para padres y cuidadores de niños y adolescentes con condiciones de salud mental

### ¿Qué es Bases y Fundamentos de NAMI?

Bases y Fundamentos de la Alianza Nacional sobre Enfermedades Mentales (NAMI) es un curso gratuito de seis semanas diseñado para padres, tutores, cuidadores y familiares que cuidan de jóvenes de 17 años o menos que han sido diagnosticados con una condición de salud mental o que presentan síntomas, aunque aún no hayan recibido un diagnóstico formal.

### Temas del curso Bases y Fundamentos de NAMI

- I. Las condiciones de salud mental no son culpa de nadie
- II. Biología del cerebro y cómo obtener un diagnóstico
- III. Tratamiento
- IV. Habilidades de comunicación y prevención de crisis
- V. Cómo navegar los sistemas de salud mental, escolar y juvenil
- VI. Defensa, autocuidado y evaluación

**Los padres o cuidadores de los Miembros de Community First STAR, STAR Kids, STAR+PLUS o CHIP que asistan al curso Bases y Fundamentos de NAMI pueden ser elegibles para recibir recompensas por participar, incluyendo una tarjeta de regalo de \$50. Se aplican limitaciones y restricciones.**

En Bases y Fundamentos de NAMI, descubrirá que no está en esta situación sin apoyo. La recuperación es un proceso, y hay esperanza. Las sesiones grupales de Bases y Fundamentos de NAMI brindan apoyo mutuo y un impacto positivo compartido: usted podrá sentir compasión y refuerzo positivo por parte de personas que comprenden lo que está viviendo.

**Sobre NAMI Greater San Antonio:** NAMI promueve los derechos, la educación, el apoyo y la concientización pública para que todas las personas y familias afectadas por condiciones de salud mental puedan construir una vida mejor.



Los Miembros de Community First pueden registrarse en Bases y Fundamentos de NAMI escaneando el código QR o en línea en [CommunityFirsthealthPlans.com/NAMI-Basics-Education-Program-Form](https://CommunityFirsthealthPlans.com/NAMI-Basics-Education-Program-Form). Para obtener ayuda, llame al 210-358-6055 o envíe un correo electrónico a [healthyhelp@cfhp.com](mailto:healthyhelp@cfhp.com).

Si no es Miembro de Community First y desea registrarse, comuníquese con NAMI Greater San Antonio al 210-256-2421.

# Atención de salud mental cuándo y cómo la necesite



Es muy importante acceder a la atención de salud mental (conductual) cuando la necesite o cuando su hijo o hija la necesite. Entre más pronto pueda recibir ayuda, mejor. Todos los Miembros de Community First tienen acceso directo a la atención de salud mental y a los recursos sobre el uso de sustancias. Esto significa que no necesita una autorización previa de su proveedor de atención primaria (PCP) para obtener estos servicios.

## Atención de salud mental de emergencia

- Llame a la línea directa de salud conductual de Community First las 24 horas del día, los 7 días de la semana, sin cargo si tiene un problema urgente.
  - STAR Kids y STAR+PLUS: 1-844-541-2347
  - Todos los demás planes de salud: 1-877-221-2226
- Para una crisis de salud mental suicida o urgente para usted o un ser querido, llame o envíe un mensaje de texto al 988 Suicide & Crisis Lifeline nacional o vaya a la sala de emergencias más cercana. Esta llamada/mensaje de texto es gratuita.
- También puede ir directamente a un hospital psiquiátrico para una evaluación de crisis si no hay problemas médicos.
- Llame al 911 para servicios de emergencia si alguien se está volviendo violento o su vida está en peligro inmediato.
- Haga una cita directamente con un proveedor de salud conductual. Puede encontrar una lista de proveedores en el Portal para Miembros de Community First o en nuestro sitio web en [CommunityFirstHealthPlans.com/Find-Provider](https://CommunityFirstHealthPlans.com/Find-Provider). También puede llamar a su Coordinador de Servicios o Administrador de Casos directamente, o a Servicios para Miembros al 1-800-434-2347 para obtener ayuda para hacer una cita.
- Hable sobre sus preocupaciones de salud mental con su PCP. Ellos pueden ayudarle a encontrar un médico y recursos adicionales si es necesario.

## Atención virtual de salud mental

A veces puede ser difícil obtener transporte a su cita o encontrar una hora o fecha que funcione para usted. Muchos de nuestros proveedores ofrecen servicios de telesalud, que incluyen asesoramiento y atención psiquiátrica. Cuando llame para programar una cita, pregúntele por la telesalud.

- Los Miembros de Community First STAR, STAR Kids, STAR+PLUS y Medicare Advantage y D-SNP (HMO) también pueden obtener transporte sin costo para citas médicas. Programe en línea en [Saferidehealth.com/member-health-plan/community-first-healthplans](https://Saferidehealth.com/member-health-plan/community-first-healthplans) o llame al 855-932-2335.

Nos tomamos la salud mental en serio y podemos ayudarle a obtener atención de salud mental cuando la necesite.

# Comprendiendo los trastornos por uso de sustancias



**Millones de estadounidenses tienen un trastorno por consumo de sustancias, y esto sigue siendo un problema importante de salud en nuestro país. Con un tratamiento eficaz, la recuperación es posible.**

Existen muchas creencias erróneas sobre los trastornos por uso de sustancias, la adicción y los problemas de salud mental. Si usted o alguien a quien ama está luchando, es importante comprender que *no* es un defecto de carácter ni una señal de fracaso.

En 2022, más de uno de cada seis estadounidenses de 12 años o más reportó haber experimentado un trastorno por consumo de sustancias. Estos trastornos por consumo de sustancias son enfermedades tratables y duraderas que pueden afectar a cualquier persona, sin importar su raza, género, nivel de ingresos o clase social.

**Hay esperanza para la recuperación y un futuro mejor.**

## ¿Qué es un trastorno por consumo de sustancias?

Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés), un trastorno por consumo de sustancias (TCS) es una condición crónica, pero tratable. Ocurre cuando una persona continúa consumiendo drogas o alcohol a pesar de que esto le causa problemas graves en su vida. Puede afectar la manera en que una persona piensa, siente y se comporta. El Instituto Nacional de la Salud Mental (NIH, por sus siglas en inglés) también señala que las personas con trastornos de salud mental tienen un mayor riesgo de desarrollar problemas relacionados con el consumo de sustancias, como:

- Ansiedad
- Depresión
- Trastorno por déficit de atención hiperactividad (TDAH)
- Trastorno bipolar
- Esquizofrenia

## ¿Qué opciones de tratamiento hay disponibles?

Superar un trastorno por consumo de sustancias no es tan simple como resistir la tentación de consumir drogas o alcohol. Los médicos utilizan guías basadas en evidencia para elegir las opciones de tratamiento adecuadas, como medicamentos, consejería y rehabilitación. Los Miembros de Community First pueden recibir ayuda para un trastorno por consumo de sustancias sin necesidad de una derivación médica para lo siguiente:

- Servicios ambulatorios para el tratamiento de TCS, como:
  - » Evaluación
  - » Servicios de desintoxicación
  - » Consejería
  - » Terapia asistida por medicamentos
- Servicios residenciales para el tratamiento de TCS, como:
  - » Desintoxicación
  - » Tratamiento para pacientes hospitalizados (incluido alojamiento y comida)

La atención de seguimiento también es una parte muy importante del tratamiento. Community First ofrece a los Miembros que cumplen con los requisitos transporte sin costo hacia y desde el consultorio médico o la farmacia para ayudarles a mantenerse en el camino hacia la recuperación. Aplican limitaciones y restricciones.\*

## Estrategia de reducción de daños por TCS

La naloxona (NARCAN) se utiliza para prevenir la sobredosis por opioides y puede revertir o reducir los efectos de los opioides. La naloxona se presenta en varias formas, incluyendo vía intravenosa, intramuscular (inyección directamente en el músculo) y aerosol nasal.



Es un medicamento cubierto para todos los Miembros de Community First con una receta válida, y también está disponible para compra sin receta en farmacias minoristas. Además, los farmacéuticos autorizados en Texas pueden usar una orden permanente para dispensar naloxona. Naloxone Texas, una iniciativa estatal dirigida a poner fin a la epidemia de opioides en el estado, también distribuye naloxona de forma gratuita a organizaciones e individuos en todo Texas.

Si usted o un ser querido corre el riesgo de sufrir una sobredosis por opioides, es recomendable tener naloxona a la mano. Si sospecha que alguien está experimentando una sobredosis por opioides, llame al 911 de inmediato. La sobredosis por opioides es una emergencia médica y requiere tratamiento lo antes posible.

### **Algunas señales de sobredosis de opioides incluyen:**

- Pupilas muy pequeñas
- Respiración lenta y superficial
- Labios y uñas moradas o azuladas
- Vómitos o sonidos de gorgoteo

### **Prevención de TCS**

No existe una manera garantizada de predecir si alguien desarrollará un trastorno por consumo de sustancias. Sin embargo, hay algunas cosas que usted puede hacer para ayudar a prevenirlo.

### **Evaluar factores de riesgo**

- Conozca su historial familiar de SUD, enfermedades mentales y adicciones.
- Sea consciente de sus factores de riesgo, como problemas de salud mental y consumo de sustancias entre compañeros o familiares.

### **Concéntrese en su salud**

- Practique la meditación y el cuidado personal para controlar el estrés.

- Consuma una dieta saludable y bien balanceada.
- Trate de dormir de 7 a 8 horas por noche.
- Encuentre salidas positivas como ejercicio, voluntariado, lectura o un nuevo pasatiempo.

### **Encuentre apoyo**

- Busque una comunidad de apoyo, como reuniones de Alcohólicos Anónimos, Narcóticos Anónimos, Rise Recovery o Be Well, Texas.
- Busque asesoramiento individual o grupal.
- Únase a Mente saludable: Programa de manejo de la salud conductual, un programa sin costo de salud y bienestar de Community First que ofrece a los Miembros información, recursos y herramientas útiles.
- Comuníquese con el Departamento de Salud Conductual de Community First en WeCare@dhp.com para recibir ayuda con opciones de tratamiento y otros recursos.

### **Consiga ayuda**

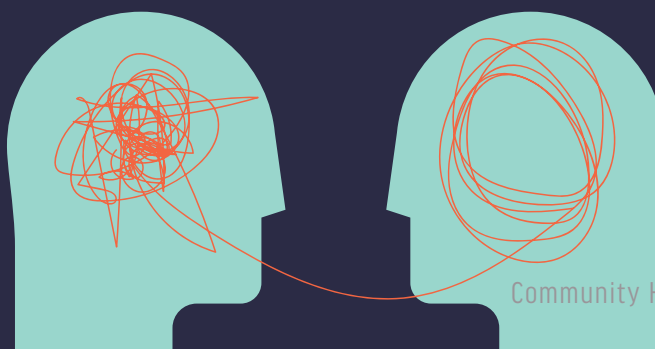
- Llame a la Línea Directa de Salud Conductual y Uso de Sustancias de Community First, disponible 24/7:
  - STAR Kids y STAR+PLUS: 1-844-541-2347
  - Todos los demás planes: 1-877-221-2226
- Llame, envíe un mensaje de texto o chatee a través de la Línea de Vida 988 para la Prevención del Suicidio y Crisis, disponible 24/7, ya sea para usted o para un ser querido. También puede chatear en línea en 988lifeline.org.

### **Fuentes::**

<https://www.nimh.nih.gov/health/topics/substance-use-and-mental-health>.

<https://www.cdc.gov/overdose-prevention/treatment/index.html>

<https://naloxonetexas.com/>





# Tristeza Posparto

## 0 *Depresión Posparto*

Cómo obtener ayuda

### La depresión es común en las nuevas mamás.

Tener un bebé puede ser una experiencia estresante, sin importar cuánto ames a tu hijo o hayas deseado convertirte en madre. Teniendo en cuenta la pérdida de sueño, las nuevas e intensas responsabilidades y el hecho de no tener tiempo para ti, no sorprende que muchas nuevas mamás sientan que están en una montaña rusa emocional. De hecho, la depresión leve y los cambios de humor son tan comunes en las nuevas madres que tienen su propio nombre: **Baby blues**.



## ¿Es la tristeza posparto o la depresión posparto?

La mayoría de las mujeres experimentan al menos algunos síntomas de tristeza posparto, inmediatamente después del parto. El cambio repentino de hormonas después del parto, sumado al estrés, el aislamiento, la falta de sueño y la fatiga pueden provocar sentimientos fuertes, incluso tristeza. Es posible que se sienta más sensible, vulnerable y emocionalmente frágil de lo habitual. Generalmente, estas sensaciones comienzan en los primeros días después del parto, alcanzan su punto máximo después de una semana y luego comienzan a desaparecer al final de la segunda semana posparto.

La tristeza posparto es perfectamente normal, pero si tus síntomas no desaparecen después de algunas semanas o empeoran, podrías estar sufriendo depresión posparto. **Es posible que necesites pedir ayuda y eso es perfectamente normal.** Tú no estás sola. Hay ayuda disponible.

## Signos y síntomas de la depresión posparto

Al principio, la depresión posparto puede parecerse a la típica tristeza posparto. De hecho, la depresión y la tristeza posparto comparten muchos síntomas, incluidos cambios de humor, llanto excesivo, tristeza, insomnio e irritabilidad. La diferencia es que, con la depresión posparto, los síntomas son más graves e incluso pueden incluir pensamientos suicidas o la incapacidad de cuidar a tu recién nacido. A diferencia de la tristeza posparto, la depresión posparto es un problema grave que no debes ignorar. Aquí hay algunos signos y síntomas de depresión posparto que debes tener en cuenta:

- Evitas a tu pareja o la alejas.
- Te sientes incapaz de conectarte emocionalmente con tu bebé o de sentirte cercano a él/ella.

- Tu ansiedad está fuera de control, lo que te impide comer bien o dormir, incluso cuando tu bebé está dormido.
- Podrías experimentar fuertes sentimientos de culpa o inutilidad o comenzar a preocuparse por pensamientos acerca de la muerte o incluso desear no estar viva.

**Si crees que podrías tener depresión posparto, o si tu pareja o familiares están preocupados por ello, comunícate con tu obstetra, ginecóloga u otro profesional de la salud lo antes posible y programa una cita para consultarlos. NO ESPERES hasta tu chequeo posparto. Cuanto antes llames, antes podrás recibir la ayuda que necesitas.**

**Si tienes un problema urgente relacionado con la depresión posparto, llama de inmediato y obtén ayuda gratuita las 24 horas, los 7 días de la semana:**

- **Línea nacional de suicidio y crisis 988**
- **Línea directa de salud conductual de Community First 1-877-221-2226**

## Gestión de casos

Community First ofrece servicios de gestión de casos para ayudar a los Miembros que sufren de depresión posparto y otras afecciones crónicas y complejas. Los servicios de gestión de casos incluyen:

- Ayuda para obtener la atención que necesites rápidamente
- Ayudar a coordinar la atención entre médicos y otros proveedores de atención médica
- Ayudar a comprender tu condición y tratamiento

Como recordatorio, los Miembros de Community First pueden programar una cita con cualquier proveedor de servicios de salud conductual de la red sin una derivación.

Si deseas obtener más información sobre la gestión de casos o necesitas ayuda para encontrar un proveedor, llama al 210-358-6050.

## 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](https://CommunityFirstHealthPlans.com/Members).





# SEGUIMIENTO DESPUÉS DE LA VISITA AL SERVICIO DE URGENCIAS POR ENFERMEDAD MENTAL (FUM, por sus siglas en inglés)

Puede resultar aterrador que usted o su hijo experimenten una crisis de salud mental. Si usted o su hijo recibieron atención en el servicio de urgencias durante una crisis de salud mental, es posible que no sepa qué hacer después. **Es muy importante hacer un seguimiento con su proveedor de atención primaria (PCP), pediatra o especialista en salud conductual para revisar cualquier medicamento recetado o recomendado, conocer recursos adicionales y garantizar la continuidad de la atención.**

## ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE UNA VISITA DE SEGUIMIENTO?

Las personas que reciben atención de seguimiento después de una visita al departamento de emergencias relacionada con la salud conductual tienen menos visitas repetidas, mejor función física y mental y mayor cumplimiento de su plan de cuidado.

## ¿CUÁNDO DEBO IR A UNA VISITA DE SEGUIMIENTO?

Cuanto antes sea la visita de seguimiento, mejor. **Se recomiendan dos visitas de seguimiento: Una dentro de los 7 días y otra dentro de los 30 días.** Sin embargo, es mejor consultar a su proveedor dentro de los primeros 7 días después de la visita al servicio de urgencias y luego seguir las recomendaciones de su proveedor.

## ¿QUÉ CUENTA COMO VISITA DE SEGUIMIENTO?

Hay muchas maneras de obtener apoyo, tratamiento adicional y atención después de una emergencia de salud mental.

- Atención ambulatoria en el consultorio
- Atención ambulatoria de salud mental en el consultorio
- Atención ambulatoria intensiva
- Hospitalización parcial
- Centro comunitario de salud mental
- Terapia electroconvulsiva
- Telesalud
- Telefónicamente
- Evaluación en línea (visita electrónica o registrarse virtualmente)
- Atención en centro residencial
- Red de apoyo mutuo

## CONSEJOS

- Si usted tiene un PCP establecido o un proveedor de salud conductual, programe una visita en persona o de telesalud dentro de los 7 días después de su visita a los servicios de urgencia para hablar sobre su necesidad de medicamentos o recursos adicionales.
- Comuníquese con Servicios para Miembros de para obtener ayuda para elegir un proveedor y programar una cita.



- Si usted tiene un gestor de casos o un coordinador de servicios asignado de Community First, ellos pueden ayudarle a programar una cita y a eliminar las dificultades que impiden asistir a sus citas, como el transporte. También puede comunicarse con el equipo de salud conductual de Community First al correo [WeCare@CFHP.com](mailto:WeCare@CFHP.com) para recibir ayuda para navegar las opciones de tratamiento y otros recursos.
- Al programar su atención de seguimiento, informe al consultorio del proveedor que visitó el servicio de urgencias. Pueden reservar disponibilidad de citas especiales para Miembros que hayan estado recientemente en el servicio de urgencias.
- Asegúrese de llevar la documentación del alta hospitalaria a su cita.

## DÓNDE OBTENER AYUDA 24/7/365

Si usted o su hijo están pensando en suicidarse o autolesionarse, están teniendo una crisis de salud mental, una crisis de uso de sustancias o cualquier otro tipo de angustia emocional, busque ayuda inmediata.

- **Llame o envíe un mensaje de texto a la línea nacional de suicidio y crisis al 988.**
- **Llame a la línea de crisis de salud conductual de Community First**
  - » STAR KIDS y STAR+PLUS: 1-844-541-2347
  - » Todas las demás líneas de servicio: 1-877-221-2226.

Considere guardar estos números en su teléfono.

Visite [988lifeline.org](https://988lifeline.org) para obtener más información o para chatear en línea.

# SERVICIOS GRATUITOS DE COMUNICACIONES E IDIOMAS

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

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



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



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

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

## ¿QUÉ ES UNA CRISIS DE SALUD MENTAL?

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

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

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

## ¿CÓMO PUEDO AYUDAR A ALGUIEN EN UNA CRISIS?

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

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

## ¿CÓMO PUEDO OBTENER AYUDA?

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

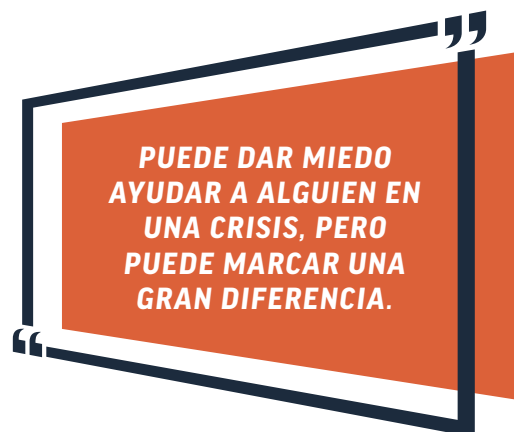
- **Llame o envíe un mensaje de texto al 988:** Esta es la línea directa para casos de suicidio y crisis. El uso de



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

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

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



#### **Recuerde, ¡está bien no estar bien!**


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

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



# COORDINACIÓN DE SERVICIOS PARA MIEMBROS STAR KIDS Y STAR+PLUS

## UN PLAN. UN EQUIPO. SOLO PARA USTED.



Cuando la vida se siente complicada, manejar su salud puede parecer aún más difícil. La coordinación de servicios lo hace mucho más fácil. Es un beneficio especial incluido en su plan de Medicaid Community First STAR Kids o STAR+PLUS, sin costo para usted.

### ¿QUÉ ES UN COORDINADOR DE SERVICIOS?

Un coordinador de servicios es como un ayudante o guía para su atención médica. Su trabajo es asegurarse de que usted reciba los servicios y el apoyo que necesita. No reemplaza a su médico, pero trabaja con usted, su familia y sus médicos para crear un plan que sea adecuado para usted.

### ¿CÓMO PUEDE AYUDAR UN COORDINADOR DE SERVICIOS?

- Hablar con usted para comprender sus necesidades.
- Conectarlo con los servicios, médicos y recursos adecuados.
- Trabajar con su médico de atención primaria (PCP) y otros médicos para mantener su atención organizada.
- Ayudarlo a encontrar recursos comunitarios para cosas que tal vez no estén cubiertas por su plan de salud.
- Enseñarle a usted y a su familia cómo manejar su propia atención.
- Evaluar sus necesidades completando un instrumento de evaluación y detección (SAI) cada año.
- Desarrollar un plan de servicios individualizado (ISP) con metas a corto y largo plazo.
- Ayudar con la planificación de transición a STAR+PLUS.

### EJEMPLOS DE APOYO:

**Atención médica** – Programar citas con el médico, encontrar especialistas adecuados o ayudar después de una hospitalización.

**Apoyo emocional** – Conectarlo con consejería, apoyo para el estrés u otros programas útiles.

**Ayuda para la vida diaria** – Atención en el hogar, asistencia personal o encontrar el apoyo adecuado a largo plazo.

**Recursos comunitarios** – Programas de alimentos, ayuda con vivienda, transporte o asistencia para servicios públicos.

**Necesidades familiares y escolares** – Apoyo para niños con necesidades especiales, ayuda con cambios escolares o jóvenes que pasan a atención para adultos.

**Manejo de condiciones crónicas** – Apoyo adicional si vive con diabetes, asma u otros problemas de salud a largo plazo.

### ¡PODEMOS AYUDARLE CON MUCHO MÁS!

Si no se le ha asignado un coordinador de servicios, necesita ayuda para comunicarse con él o ella o desea más información sobre la coordinación de servicios, simplemente llame al 1-855-607-7827.

Estamos disponibles de lunes a viernes, de 8:00 a.m. a 5:00 p.m.

Hay servicios gratuitos de interpretación para quienes no hablan inglés.

# ¿TENGO PREDIABETES?

¡La prediabetes es una señal de advertencia! Significa que tiene un nivel de azúcar en la sangre más alto de lo normal, pero no lo suficientemente alto como para considerarse diabetes tipo 2. En San Antonio, aproximadamente 1 de cada 3 residentes tiene prediabetes, y el 80% puede no saberlo.

Reconocer si tiene prediabetes es importante para prevenir la diabetes tipo 2.

## SÍNTOMAS Y FACTORES DE RIESGO

Los síntomas de la prediabetes no suelen ser evidentes. Algunos síntomas que debe tener en cuenta incluyen::

- Aumento del apetito
- Aumento de fatiga
- Manchas oscuras en la piel (cuello, axilas, ingle)

Algunas personas tienen más probabilidades de ser diagnosticadas con prediabetes debido a factores de riesgo que están fuera de su control, como la edad y el origen étnico:

- Tener 45 años o más
- Antecedentes familiares de diabetes
- Diabetes gestacional (diabetes durante el embarazo)
- Ser afroamericano, hispano, indígena americano o nativo de Alaska

Y hay factores de riesgo que usted puede controlar, como hacer ejercicio o evitar el tabaco.

- Sobrepeso o hábitos alimenticios poco saludables
- Fumar
- Estilo de vida sedentario
- Consumo excesivo de alcohol
- Colesterol y presión arterial altos

## PREVENCIÓN DE LA DIABETES TIPO 2

Si usted tiene prediabetes o cree que podría tenerla, PUEDE evitar la diabetes tipo 2 haciendo cambios en su estilo de vida y, en algunos casos, con medicamentos. La detección temprana y el manejo adecuado son fundamentales.

## PASOS A SEGUIR

- 1. VISITE A SU MÉDICO:** Para diagnosticar la prediabetes, su médico puede recomendarle una prueba de hemoglobina A1C (A1C), un análisis de sangre común que mide sus niveles promedio de azúcar en la sangre durante los últimos 2 a 3 meses. Si su A1C está entre 5.7 y 6.4, los médicos lo llaman “prediabetes”.
- 2. Haga cambios en su estilo de vida:** Para reducir sus probabilidades de desarrollar prediabetes o diabetes, lo más importante que puede hacer es mejorar su alimentación y aumentar su actividad física. Manténgase activo durante 30 minutos al día. No necesita ir al gimnasio ni hacer ejercicio intenso para obtener beneficios. Actividades como caminar, jardinería y bailar pueden ayudar a mejorar su salud. Deje de fumar y reduzca el consumo de alcohol. Pregunte a su médico sobre programas, beneficios y apoyos que su seguro médico pueda cubrir, incluyendo asesoría nutricional.
- 3. MONITOREE SU PROGRESO:** Lleve un registro de sus síntomas y hágase pruebas A1C según lo recomendado por su médico para ver cómo se están manejando sus niveles de azúcar en la sangre.

## APOYO PARA MIEMBROS

Los Miembros de Community First pueden acceder a programas y apoyos sin costo que pueden ayudarle a controlar su azúcar en la sangre, perder peso y mejorar su salud, incluyendo:

### Diabetes en Control: Programa de Manejo de la

Diabetes: Los Miembros de Community First con prediabetes o diabetes pueden participar en este programa gratuito de salud y bienestar donde aprenderán sobre la prevención y el manejo de la diabetes, y podrán obtener tarjetas de regalo\* al completar la educación y las pruebas A1C.

Serie de Talleres Diabetes Garage: Los Miembros masculinos de Community First pueden recibir una caja de herramientas con suministros para la diabetes por asistir a esta serie educativa gratuita en colaboración con San Antonio MetroHealth.

### Programa de Prevención de la Diabetes de YMCA:

Los Miembros de Community First pueden obtener una membresía familiar gratuita de la YMCA por cuatro meses al completar este programa gratuito para adultos con riesgo de desarrollar diabetes tipo 2.

¡Trabajemos juntos para combatir la diabetes!

*\*Pueden aplicarse limitaciones o restricciones.*

Si tiene factores de riesgo, programe una cita con su proveedor de atención primaria. Aunque no tenga síntomas, debe visitar a su médico cada año para un chequeo de bienestar. ¿Necesita ayuda? Comuníquese con un educador de salud de Community First al 210-358-6055 o envíe un correo electrónico a [healthyhelp@cfhp.com](mailto:healthyhelp@cfhp.com).



# EVALUACIÓN DEL PROGRAMA DE MEJORA DE CALIDAD DE COMMUNITY FIRST

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

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

- Community First amplió significativamente sus canales de comunicación con los Miembros mediante el lanzamiento de una nueva plataforma de SMS, que permite actualizaciones, recordatorios y alertas oportunas y convenientes por mensaje de texto. Además, las mejoras en el Portal del Miembro optimizaron la experiencia del usuario, permitiendo a los Miembros acceder a la información de manera más sencilla. Estos esfuerzos reflejan el compromiso continuo de Community First con la accesibilidad, la transparencia y la participación de los Miembros.
- La organización implementó una estrategia de Equidad en Salud a nivel corporativo, dirigida a identificar y abordar las disparidades de salud en las comunidades a las que sirve. Este enfoque integral implica analizar datos para detectar deficiencias en la atención, desarrollar programas específicos que apoyen a poblaciones desatendidas y garantizar que las políticas, prácticas y asociaciones reflejen un compromiso con resultados de salud equitativos. Al integrar la equidad en todos los niveles de toma de decisiones, la estrategia promueve el acceso inclusivo a los servicios de salud, la competencia cultural del personal y mejoras sostenibles en el bienestar de la comunidad.
- Las encuestas anuales de satisfacción de Miembros de la Evaluación de Consumidores de Proveedores y Sistemas de Salud (CAHPS®) mostraron que los Miembros están satisfechos con Community First.

- » Los encuestados de Medicaid para niños y niñas calificaron la satisfacción general con el plan de salud en el percentil 75 a nivel nacional, la atención médica en el percentil 95 a nivel nacional y la calificación general del Médico Personal en el percentil 67 a nivel nacional.
- » Los encuestados de Medicaid para adulto calificaron la satisfacción general con el plan de salud en el percentil 75 a nivel nacional, la atención médica en el percentil 95 a nivel nacional y la calificación general del Médico personal en el percentil 75 a nivel nacional.
- » Los adultos comerciales encuestados calificaron la satisfacción general con el plan de salud en el percentil 75 a nivel nacional, la atención médica en el percentil 50 a nivel nacional y la calificación general del médico personal en el percentil 75 a nivel nacional.
- Los resultados de la Encuesta de Experiencia de Inscritos en Planes de Salud Calificados (QHP) para la línea de negocio del Mercado/Exchange indicaron que los Miembros están satisfechos con Community First.
  - » Los encuestados del Mercado/Exchange calificaron la satisfacción general con el plan de salud, el especialista visitado con mayor frecuencia y la atención médica en el percentil 99 y la calificación general del médico personal en el percentil 97 en comparación con el Press Ganey Book of Business (BoB).

## LOS OPORTUNIDADES IDENTIFICADAS Y LOS OBJETIVOS CLAVE PARA EL FUTURO INCLUYEN

- Obtener la acreditación NCQA Health Equity, Health Equity Plus y el módulo Medicaid
- Re-adquisición exitosa de los contratos STAR, STAR Kids y CHIP, y lanzamiento operativo exitoso del contrato STAR+PLUS.

Puede obtener más detalles sobre el desempeño de Community First en medidas de atención clínica y satisfacción de los Miembros consultando el resumen de HEDIS del Año de Medición 2024, CAHPS 2025 y QHP en este boletín. Los hallazgos más detallados están disponibles en nuestro portal web seguro.

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

## ENCUESTA DE SATISFACCIÓN DE MIEMBROS 2025: ¡Ya tenemos los resultados!

La evaluación del consumidor de proveedores y sistemas de atención médica (CAHPS) es una encuesta sobre la experiencia de los Miembros. Mide la satisfacción con su atención a través de una calificación de cuatro categorías principales: Plan de salud general; Atención médica general brindada; Satisfacción general con el médico personal del miembro; Satisfacción general con la atención brindada por el especialista del miembro

La meta de Community First para la encuesta de 2025 fue alcanzar y mantener el percentil 90, según lo definido en el Quality Compass actual de NCQA, o un nivel superior, aumentando de manera incremental el porcentaje al siguiente percentil cada año hasta alcanzar la meta (por ejemplo, del percentil 25 al 33). La siguiente tabla ofrece un resumen de las áreas de fortaleza en la satisfacción de los Miembros:

	Medicaid Niños/Niñas	Medicaid Adulto	Comercial Adulto	Mercado Adulto
Calificación del plan de salud	percentil 75	percentil 75	percentil 75	percentil 99
Calificación de la atención médica	percentil 95	percentil 95	percentil 50	percentil 99
Valoración del médico o médica personal	percentil 67	percentil 75	percentil 75	percentil 97
Áreas de oportunidad para mejorar incluyen: acceso rápido a la atención y coordinación de la atención				

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

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

## Efectividad de las medidas de atención

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

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

de calidad (NCQA) en comparación con todos los planes de salud en los Estados Unidos que presentaron datos de HEDIS en el año de medición 2024. Medidas de calidad para la membresía de Medicaid y CHIP se centró en visitas de control de niños, niñas, y adolescentes y atención prenatal. Algunas de estas medidas HEDIS también se utilizaron en la administración del programa de incentivos para médicos.

### Medición de Community First para el año 2024 HEDIS eficacia de las fortalezas asistenciales STAR, STAR Kids, CHIP

Medida de calidad de atención	STAR	STAR Kids	CHIP
Tratamiento adecuado para infección de las vías respiratorias superiores (IVRS) (Ttotal)	percentil 90	percentil 90	percentil 75
Seguimiento después de hospitalización por enfermedad mental (Total: seguimiento a los 7 días)	percentil 67	percentil 75	percentil 50
Evaluación del peso y consejería sobre nutrición y actividad física para niños/adolescentes (WCC) percentil de IMC (Total)	percentil 75	percentil 75	percentil 67

### Medición de Community First para el año 2024 HEDIS eficacia del cuidado fortalezas comerciales

Medida de calidad de atención	Comercial
Tratamiento adecuado para infección de las vías respiratorias superiores (IVRS) (Total)	percentil 90
Vacunas infantiles al día (CIS) Combo 10	percentil 75
Control de la presión arterial en personas con diabetes	percentil 95

### Medición de Community First para el año 2024 HEDIS eficacia de las fortalezas asistenciales

Medida de calidad de atención	Marketplace
Tratamiento adecuado para infección de las vías respiratorias superiores (IVRS) (Total)	percentil 95
Examen de la vista para pacientes con diabetes (EDD)	percentil 90
Control de hipertensión (CBS)	percentil 75

### Medición de Community First para el año 2024 HEDIS eficacia de las fortalezas asistenciales Medicare

Medida de calidad de atención	Medicare
Vacunación en adultos (AIS-E): Influenza (Total)	percentil 75
Vacunación en adultos (AIS-E): TD/Tdap (Total)	percentil 50
Cacunación en adultos (AIS-E): Zoster (Total)	percentil 50



# ACCESO DIRECTO A LA ATENCIÓN DE LA SALUD

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

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

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

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

- Ginecólogo/a
- Obstetra
- Enfermera partera certificada

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

- Cuidado prenatal
- Exámenes de mama

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

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

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

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

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

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





# PRIORIZANDO LA SALUD DE LAS MUJERES



Las mujeres suelen ser las principales cuidadoras de la familia y, con frecuencia, atienden las necesidades de los demás antes que las propias. Encontrar tiempo para ir al consultorio médico puede resultar difícil, especialmente para las mamás. No puede dar agua si su vaso está vacío; llénelo primero. Estar bien física, mental y emocionalmente es esencial antes de poder cuidar de alguien más.

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

## Apoyo al embarazo

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

Invitamos a los Miembros a unirse a nuestro [Programa de Maternidad: Expectativas Saludables](#) sin costo, que incluye:

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

## Apoyo a la salud de los senos

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

### Mamografías de rutina

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

## Ejercicio

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

## Nutrición

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

## Fuentes

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

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



## SEGUNDA OPINIÓN

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







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



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

## CUIDADO PSICOSOCIAL

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

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

## MEDICAMENTOS ANTIPSICÓTICOS

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

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

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

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

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

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

## CUÁNDO OBTENER AYUDA DE INMEDIATO

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

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

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

## MÁS RECURSOS

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

### Fuentes

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



# 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](https://www.txvendor.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.



# COMPRENDIENDO LOS CONCEPTOS BÁSICOS DE MEDICARE

Los conceptos básicos pueden parecer tan simples como 1, 2, 3, pero comprender Medicare no siempre es fácil, especialmente si usted es nuevo en los planes de salud de Medicare. Aquí le explicamos todo lo que necesita saber para entender lo esencial.

## PART A

Hospital Insurance



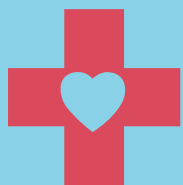
## PART B

Medical Insurance



## PART C

Medical Advantage Plans



## PART D

Prescription Drug Plans



## ¿QUÉ ES MEDICARE?

Antes de hablar de las diferentes partes de Medicare, vamos a definir qué es y quién califica.

- Medicare es un programa federal de seguro médico para personas de 65 años o más, o para quienes tienen ciertas condiciones médicas. Los planes de Medicare cubren la mayoría de las necesidades médicas, pero hay [diferencias en la cobertura](#) entre Medicare Original, los planes Medicare Advantage y los seguros suplementarios “Medigap”.

Usted califica para obtener cobertura de Medicare si:

- Tiene 65 años o más.
- Tiene menos de 65 años con una falla renal permanente, es decir, en diálisis o necesita trasplante.
- Tiene menos de 65 años, está permanentemente discapacitado y ha recibido beneficios por discapacidad del Seguro Social durante 24 meses antes de aplicar.

## CONCEPTOS BÁSICOS DE MEDICARE

Los programas de Medicare ofrecen cobertura para diferentes tipos de servicios y cuidados médicos. Estos se dividen en partes identificadas por letras: los conceptos básicos de Medicare incluyen lo siguiente:

- **Parte A** cubre hospitalización y estancias en centros de enfermería especializada y algunas opciones limitadas de cuidado en el hogar. [La mayoría de las personas no paga por la Parte A](#). Si no se inscribe cuando es elegible (normalmente al cumplir 65 años), podría pagar una penalización.
- **Parte B** cubre atención médica, como visitas a su médico de cabecera o a un especialista. También cubre la mayoría de los cuidados en el hogar. La Parte A y la Parte B juntas se llaman Medicare Original. La Parte B tiene una prima mensual que puede cambiar cada año. Si no se inscribe cuando es elegible, podría pagar una penalización.

- **Part C**, también conocida como Medicare Advantage. Incluye la Parte A y la Parte B, pero a través de una compañía privada. Las primas mensuales varían según el plan y pueden cambiar cada año. Muchos planes incluyen cobertura de la Parte D para medicamentos recetados y beneficios extra como dental, audición y visión. Usted debe seguir pagando la prima de la Parte B para mantener su plan Medicare Advantage.
- **Parte D** cubre sus medicamentos recetados. Generalmente viene con los planes Medicare Advantage, pero no con Medicare Original. [Si no se inscribe en la Parte D, podría pagar una penalización](#). Las primas y deducibles dependen del plan que elija. Sus costos reales varían según los medicamentos que tome, si están en la lista de medicamentos del plan y la farmacia que use.
- **Seguro Suplementario (Medigap)**: es para quienes tienen Medicare y quieren más cobertura. Las compañías privadas ofrecen estos planes para cubrir lo que Medicare no cubre, como medicamentos recetados. Las primas dependen de la póliza que compre. Debe seguir pagando la prima de la Parte B para mantener el seguro suplementario.

## ¿CUÁNDO INSCRIBIRSE?

Hay diferentes momentos en el año para inscribirse en Medicare, unirse a un plan Medicare Advantage o cambiar a otros planes Medicare Advantage, incluyendo:

- **Inscripción Inicial**: si está por cumplir 65 años y se inscribe por primera vez, el período comienza tres meses antes de su cumpleaños y termina tres meses después.
- **Inscripción Abierta**: cada año, del 15 de octubre al 7 de diciembre, usted puede:
  - Unirse, dejar o cambiar a otro plan de Medicare Advantage.
  - Cambiar de Medicare Original a un plan Medicare Advantage, como el plan Community First Medicare Advantage.

Community First ofrece planes Medicare Advantage HMO con primas mensuales de \$0, además de beneficios adicionales. Obtenga más información sobre nuestros planes en [CommunityFirstMedicare.com](https://www.CommunityFirstMedicare.com) o llame al 1-833-434-2347 para hablar con un agente de seguros autorizado.

# CÓMO SUPERAR LA TEMPORADA DE GRIPE Y RESFRIADO

## Cómo mantenerse sano/a y evitar los antibióticos

### HABLEMOS DE NUESTRA TEMPORADA MENOS FAVORITA

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

### MANTENGA SUS MANOS LIMPIAS

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

### FORTALEZCA SU CUERPO

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

### ARREMÁNGUESE LAS MANGAS Y VACÚNECE

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

### DETENGA LA PROPAGACIÓN DE GÉRMENES

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





## Panorama general de las directrices sobre virus respiratorios

### Estrategias principales de prevención

#### Inmunizaciones



#### Higiene



#### Medidas para tener un aire más limpio



#### Tratamiento



#### Quédese en casa y prevenga la propagación\*



### Estrategias de prevención adicionales

#### Mascarillas



#### Distanciamiento



#### Pruebas



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

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

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



Sus síntomas mejoren

Y



No tenga fiebre  
(sin medicamentos)

por 24 horas



Luego tome precauciones  
adicionales durante los  
próximos 5 días



### DESINFECTE SU ESPACIO DE VIDA

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

### POR QUÉ LOS ANTIBIÓTICOS NO SIEMPRE SON LA RESPUESTA

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

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

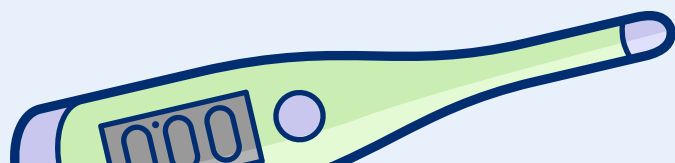
### ¿CUÁNDO DEBERÍA CONSULTAR CON UN MÉDICO?

Si contrae una infección en el pecho o la garganta, descanse, beba agua y use medicamentos de venta libre. Pero si tiene problemas para respirar, dolor en el pecho o fiebre alta que no desaparece, consulte a un médico de inmediato.

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

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

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







# PROGRAMAS DE SALUD Y BIENESTAR

## PARA CADA EDAD Y ETAPA



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

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



## El asma importa

### Programa de manejo del asma

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

Los Miembros calificados pueden obtener una tarjeta de regalo de \$10 por completar la educación sobre el asma, almohada con funda, protector de colchón 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 Diabetes Garage para hombres
- Clases de educación sobre diabetes, autocontrol y cocina saludable
- Clases de fitness individuales y grupales
- Consejos para comunicarse mejor con los proveedores
- Derivación al programa de prevención de la diabetes de la YMCA (incluye una membresía gratuita de cuatro meses en 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).\*

## Expectativas saludables

### Programa de maternidad

- Clases presenciales del cuarto trimestre
- 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 Baby Shower Mami y Yo. 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

NAMI Basics: clase de seis semanas para cuidadores de Miembros de 0 a 18 años con una condición de salud mental. Los Miembros que cumplen los requisitos pueden recibir una tarjeta de regalo de \$50 si asisten a todas las clases y otros incentivos.\*

## Vida sana

### Programa de manejo del estilo de vida

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

## Corazón sano

### Programa de control de la presión arterial

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

## Como unirse

Encuentre el programa de salud y bienestar adecuado para usted realizando nuestra evaluación de salud en línea

1. Visite nuestro sitio web en [CommunityFirstHealthPlans.com/Health-and-Wellness-Programs](https://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](mailto: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](mailto: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](mailto:healthyhelp@cfhp.com).



# EMERGENCIAS POR DIABETES: SIGNOS, SÍNTOMAS Y ATENCIÓN

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

	NIVEL BAJO DE AZÚCAR EN LA SANGRE (HIPOGLUCEMIA)	NIVEL ALTO DE AZÚCAR EN LA SANGRE (HIPERGLUCEMIA)
<b>¿Quién puede verse afectado?</b>	Aquellos que necesitan insulina o toman otros medicamentos para la diabetes que pueden causar niveles bajos de azúcar en sangre.	Cualquier persona que tenga diabetes
<b>¿Qué tan rápido sucede?</b>	Rápidamente, en minutos u horas	Lentamente, durante horas o días
<b>¿Cuáles son los síntomas?</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fatiga, temblores</li> <li>• Dolor de cabeza</li> <li>• Hambre</li> <li>• Piel fría y húmeda; transpiración</li> <li>• Visión doble repentina o visión borrosa</li> <li>• Palpitaciones del corazón, confusión, irritabilidad; la persona puede parecer borracha</li> <li>• Desmayo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Micción frecuente</li> <li>• Sed intensa</li> <li>• Visión borrosa</li> <li>• Signos de cetoacidosis, como: respiración rápida; aliento con olor a fruta; piel caliente, enrojecida y seca; inquietud o somnolencia; pérdida de apetito; dolor de vientre o vómitos; confusión</li> <li>• Desmayo</li> </ul>
<b>¿Qué debería hacer?</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Si la persona se desmaya, llame al 911. Si la persona está consciente, pídale que coma o beba algo que contenga azúcar. Si los síntomas no mejoran, llame al médico de inmediato.</li> <li>• Si le han enseñado cómo administrar glucagón a una persona que tiene una emergencia por un nivel bajo de azúcar en la sangre, hágalo. Asegúrese siempre de que el glucagón no haya caducado.</li> </ul>	Si hay signos de cetoacidosis, llame al médico de inmediato. Si la persona se desmaya, llame al 911.

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

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



## COMPLICACIONES DE LA DIABETES

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

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

## INFECCIONES RELACIONADAS CON LA DIABETES

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

## PREVENCIÓN

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

## PROBLEMAS DE SALUD A LARGO PLAZO

### RETINOPATÍA DIABÉTICA

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

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





# EMERGENCIAS POR DIABETES: SIGNOS, SÍNTOMAS Y ATENCIÓN

## NEUROPATÍA DIABÉTICA

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

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

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

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

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

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

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

## ENFERMEDAD RENAL DIABÉTICA

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

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



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

### CARDIOPATÍA

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

### REDUZCA SU RIESGO

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

### EDUCACIÓN Y APOYO SIN COSTO PARA LA DIABETES

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

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

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

### PARA UNIRSE

- **Visite:** [CommunityFirstHealthPlans.com/Healthand-Wellness-Programs](https://CommunityFirstHealthPlans.com/Healthand-Wellness-Programs)
- **Llame al:** 210-358-6055
- **Correo electrónico:** [healthyhelp@cfhp.com](mailto:healthyhelp@cfhp.com)

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

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



# DETECCIÓN DEL CÁNCER DE CUELLO UTERINO: HÁGASE LA PRUEBA ADECUADA EN EL MOMENTO ADECUADO

## ¿Qué es el cáncer de cuello uterino?

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

## ¿Qué causa el cáncer de cuello uterino?

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

- Usted comienza a tener actividad sexual a una edad temprana
- Usted tiene muchas parejas sexuales
- Fuma
- Tiene un sistema inmunológico debilitado
- Tiene sobrepeso u obesidad
- Tiene antecedentes familiares de cáncer de cuello uterino.

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

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

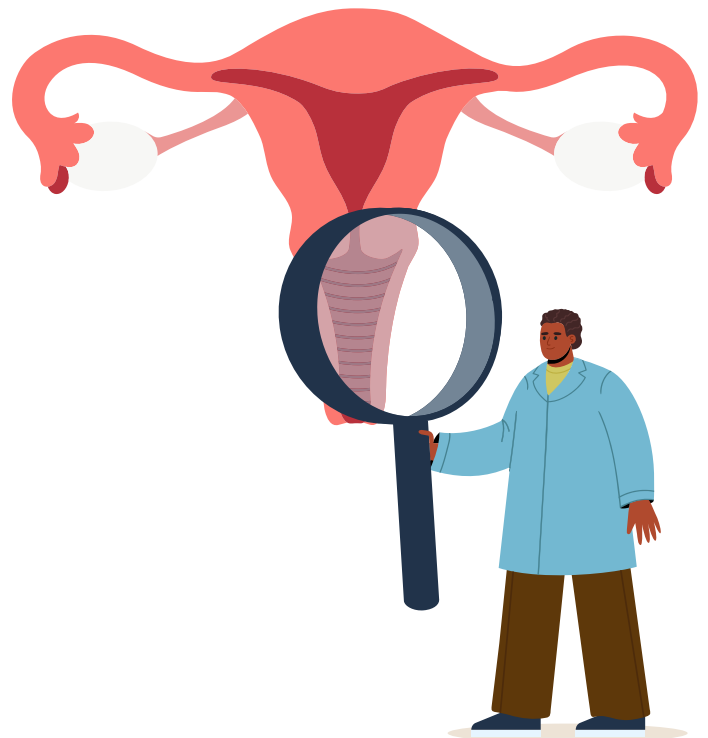
- **Hágase una prueba de VPH.** Las pruebas de VPH se recomiendan cada cinco años para las mujeres de 30 a 65 años. A veces, se le realizará una prueba de VPH al mismo tiempo que una prueba de Papanicolaou; esto se denomina prueba conjunta.

## ¿Por qué es tan importante la detección?

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

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

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





## MÁS INFORMACIÓN

### ✓ ¿Cómo programo una cita?

Si necesita ayuda para hacer una cita o encontrar un médico, llame al 210-358-6055 o envíe un correo electrónico a [healthyhelp@cfhp.com](mailto:healthyhelp@cfhp.com). También puede buscar un ginecólogo/obstetra (OB/GYN) en nuestra red y llamarlo directamente. Ingrese al Portal para Miembros de Community First o utilice nuestro Directorio de Proveedores en línea en [CommunityFirstMedicaid.com](http://CommunityFirstMedicaid.com).

### ✓ ¿Necesito una referencia?

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

### ✓ ¿Puedo obtener transporte para mi cita?

Community First ofrece [transporte médico no urgente](#) sin costo para los Miembros de Medicaid. Aprenda cómo programar un viaje de ida y vuelta a su examen de detección de cáncer de cuello uterino.

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

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

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

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



**[Betty's Co.](#) ofrece a los Miembros de Community First servicios de salud para la mujer en clínicas móviles tipo boutique en el área de San Antonio. Esto incluye pruebas de detección de cáncer de cuello uterino. [Obtenga más información](#) o llame al 210-572-4931.**



# VACUNAS PARA

## *Preadolescentes y adolescentes*

### Lo que los padres y tutores deben saber

---



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

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

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

#### **Seguridad de las vacunas**

El sistema de seguridad de vacunas de Estados Unidos garantiza que todas las vacunas sean lo más seguras posible. Actualmente, Estados Unidos tiene el suministro de vacunas más seguro de su historia. Millones de niños y niñas reciben vacunas de forma segura cada año.

#### **Efectos secundarios de las vacuna**

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

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

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

## Vacuna antimeningocócica (MenACWY)

### Proporciona protección contra:

- Bacterias que causan la enfermedad meningocócica.
- Infecciones del revestimiento del cerebro y la médula espinal, así como de las infecciones del torrente sanguíneo.
- Protegen a su hijo/a de las discapacidades a largo plazo que suelen acompañar a la supervivencia de la enfermedad meningocócica.

### ¿Cuántas dosis se necesitan?

- Se recomiendan dos dosis de la vacuna antimeningocócica para preadolescentes y adolescentes.
- Todos los/las preadolescentes deben recibir la primera dosis entre los 11 y los 12 años (antes de cumplir 13 años) y la segunda dosis a los 16 años.

### ¿Qué más necesito saber?

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

## Vacuna contra el virus del papiloma humano (VPH)

### Proporciona protección contra:

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

### ¿Cuántas dosis se necesitan?

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

### ¿Qué más necesito saber?

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

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

### Proporciona protección contra:

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

### ¿Cuántas dosis se necesitan?

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

### ¿Qué más necesito saber?

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

## Influenza (Gripe)

### Proporciona protección contra:

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

### ¿Cuántas dosis se necesitan?

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

### ¿Qué más necesito saber?

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

### Fuentes

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

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

## 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](mailto: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](mailto: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 لا ة 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 : عظوح 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 ا 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 हिंदी 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 હિંદી બોલતે હૈ તો આપકે લિંદે મુફ્ત મેં ભાષા સહાયતા સેવાં 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

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](https://CommunityFirstHealthPlans.com)

**MEDICAID • MEDICARE • COMERCIAL • MERCADO DE SEGUROS**