

**SALUD**

Boletín para Miembros | Verano 2026

# COMUNITARIA

**Entendiendo EVV:  
asegurando que reciba el  
cuidado que necesita**

**Consulta integral de  
salud de la mujer:  
lo que necesita saber**

**Comprobados por familias:  
consejos de seguridad  
para niños en verano**



**¡NUEVA  
OFICINA DE  
ASISTENCIA  
COMUNITARIA!**

**OFICINA ADMINISTRATIVA**  
12238 Silicon Drive, Suite 100  
San Antonio, TX 78249

**OFICINA DE ASISTENCIA  
COMUNITARIA EN AVENIDA  
GUADALUPE**  
1410 Guadalupe Street, Suite 222  
San Antonio, TX 78207

**OFICINA DE ASISTENCIA  
COMUNITARIA EN VIDA**  
3611 Jaguar Parkway, 2do piso  
San Antonio, TX 78224

**VISITE NUESTRO SITIO WEB O  
LLÁMENOS AL:**  
CommunityFirstHealthPlans.com  
210-227-2347 o al número gratuito  
1-800-434-2347

# ACERCANDO EL APOYO A CASA

COMMUNITY FIRST ABRE  
UNA NUEVA OFICINA DE  
ASISTENCIA COMUNITARIA  
EN EL LADO SUR



*Photo courtesy of University Health*

Community First es mucho más que solo nuestro nombre. Como el único plan de salud local sin fines de lucro en San Antonio, nuestra misión se basa en poner a las personas en primer lugar: atender con orgullo las necesidades de nuestros Miembros y de las comunidades a las que servimos. A medida que nuestra ciudad crece, también crecen las necesidades de las familias que la llaman hogar. Estamos comprometidos a crecer junto a nuestra comunidad y a ampliar el acceso a recursos y apoyo donde más se necesitan.

**Nos enorgullece abrir una nueva Oficina de Asistencia Comunitaria en Vida, en el lado sur de San Antonio, para acercar la atención y los servicios a las familias a las que servimos.**



¡A PARTIR DE  
**AGOSTO**,  
LE ATENDEMOS  
**SIN CITA Y**  
**CON CITA PREVIA!**

## ¿QUÉ ES UNA OFICINA DE ASISTENCIA COMUNITARIA?

Nuestras oficinas de asistencia comunitaria son ubicaciones físicas donde los Miembros de Community First y cualquier persona que busque cobertura de salud pueden acudir sin cita previa o programar una para recibir asistencia en inglés o en español.

Durante su visita, nuestro equipo puede conectarle con aliados comunitarios que le ayudarán a obtener alimentos, transporte, empleo, vivienda y apoyo para necesidades especiales de salud.

### Visítenos para recibir ayuda con lo siguiente:

- Saber si usted o su hijo/a califican para un plan de salud sin costo o de bajo costo.
- Solicitar cobertura para usted o para un miembro de su familia usando nuestro salón de computadoras.
- Renovar su cobertura de salud.
- Conectarse con recursos comunitarios locales y servicios de apoyo.
- Comprender sus beneficios y cobertura.
- Obtener servicios de notaría gratuitos (solo para Miembros de Community First).

## ¿DÓNDE SE ENCUENTRA LA NUEVA OFICINA DE ASISTENCIA COMUNITARIA?

Nuestra nueva Oficina de Asistencia Comunitaria en Vida está ubicada en el extremo sur de San Antonio, en el complejo Vida de University Health, frente a Texas A&M San Antonio.

Los Miembros y cualquier persona que necesite apoyo puede visitar nuestra Oficina de Asistencia Comunitaria en Avenida Guadalupe, ubicada en el lado oeste de la ciudad y que ha servido a la comunidad durante más de 30 años.

**1 Oficina de Asistencia Comunitaria en Vida**  
3611 Jaguar Parkway, 2º piso  
San Antonio TX 78224

**2 Oficina de Asistencia Comunitaria en Avenida Guadalupe**  
1410 Guadalupe St., Ste. 222  
San Antonio, TX 78207



Photo courtesy of University Health

## ¿QUÉ HACE QUE UNA OFICINA DE ASISTENCIA COMUNITARIA SEA DIFERENTE DE UNA OFICINA DE SEGUROS TRADICIONAL?

La salud va más allá de las visitas al médico. Implica cuidar su bienestar físico y mental, no tener que preocuparse por necesidades básicas como la alimentación, la educación y la vivienda, y sentirse seguro, estable y preparado para un futuro saludable.

Nuestras oficinas de asistencia comunitaria se crearon para ayudar a las personas y a las familias a encontrar y solicitar la cobertura que mejor se adapte a su presupuesto y a sus necesidades de salud. También ayudan a nuestros Miembros a aprender a utilizar sus beneficios y los conectan con servicios y apoyo más allá de la cobertura del seguro.

Piense en ellas como un lugar donde reunimos recursos para ayudar a nuestros vecinos a mantenerse saludables, con cobertura que se adapta a sus necesidades y conexión directa con organizaciones locales sin fines de lucro de confianza, comprometidas con nuestra comunidad y listas para brindar apoyo.

## PREGUNTAS FRECUENTES

**¿Necesito ser Miembro de Community First para visitar una Oficina de Asistencia Comunitaria?**

No, estamos aquí para servir a TODA la comunidad que necesite orientación y apoyo.

**¿Necesito una cita previa?**

¡No, no necesita una cita!

¡Puede visitarnos sin cita! Pero si desea programar una, puede llamarnos al 210-227-2347, de lunes a viernes, de 8:30 a.m. a 5:00 p.m. o hacer una cita en línea en: [CommunityFirstHealthPlans.com/Community-Office](https://CommunityFirstHealthPlans.com/Community-Office)

**¿Puedo llevar a mis hijos o nietos conmigo?**

¡Sí! Las familias y los niños siempre son bienvenidos. Nuestras oficinas cuentan con juguetes, libros y actividades para niños.

**¿Podré hablar con alguien en privado?**

Sí, contamos con salas privadas donde podemos responder a sus preguntas. Respetamos su privacidad.

## ¡VISÍTENOS!

Esperamos darle la bienvenida a nuestra nueva Oficina de Asistencia Comunitaria en Vida y a otras ubicaciones que abriremos pronto.

Al crear más oportunidades de conexión, podemos llegar a más personas y hacer un mayor impacto, apoyando no solo a nuestros Miembros, sino también a nuestros vecinos y a toda la comunidad.

# ¡ESTAMOS AQUÍ PARA AYUDARLE!



210-227-2347



[CommunityFirstHealthPlans.com/  
Community-Office](https://CommunityFirstHealthPlans.com/Community-Office)



Photo courtesy of University Health

# Entendiendo la verificación electrónica de visitas (EVV)

## ¿Cuál opción de EVV es la más adecuada para usted?

La verificación electrónica de visitas (EVV, por sus siglas en inglés) es un sistema requerido por el estado de Texas para los miembros de Medicaid y CHIP. Ayuda a asegurar que reciba toda la atención en el hogar que le ha sido autorizada. El EVV registra cuándo un proveedor de atención en el hogar llega y se va, así como los servicios que brinda en cada visita. Este sistema ayuda a confirmar que recibe todas las horas de servicio cubiertas por su plan de salud.

### ¿Cómo me protege el EVV?

- ▶ Asegura el pago correcto a su cuidador.
- ▶ Evita visitas perdidas o incompletas.
- ▶ Confirma que reciba todos los servicios autorizados.
- ▶ Ayuda a mantener su plan de servicios correcto.

**Importante:** El EVV no lo rastrea, no graba audio, no monitorea su hogar ni reduce sus beneficios.

### ¿Cómo registran entrada y salida los cuidadores?

Su cuidador debe utilizar uno de los tres métodos EVV aprobados. Puede elegir el que mejor se adapte a su hogar.

#### 1. App móvil (más conveniente)

- ▶ Su cuidador usa una app móvil aprobada para registrar su entrada y salida.
- ▶ El dispositivo móvil no permanece en su hogar.
- ▶ Funciona mejor con uso regular de un teléfono inteligente.
- ▶ Los permisos de ubicación deben activarse para que la app funcione correctamente.

#### 2. Dispositivo alternativo

- ▶ Dispositivo pequeño que permanece en su hogar y genera códigos para registrar entrada y salida.
- ▶ No graba sonido ni rastrea movimiento.
- ▶ Debe mantenerse siempre conectado en su hogar.
- ▶ Debe reportar si se pierde, daña o es retirado.

#### 3. Teléfono fijo de casa

- ▶ Su cuidador usa la línea telefónica fija de su hogar para registrar su entrada y salida.
- ▶ Solo funcionan las líneas telefónicas fijas (los celulares no cuentan).
- ▶ Es una excelente opción si ya tiene línea telefónica fija en su hogar.

### ¿Debo usar EVV?

Si su programa de Medicaid requiere EVV, debe permitir que su cuidador utilice uno de los métodos aprobados. EVV es un requisito estatal y federal, no una regla creada por Community First.

### Entender el Formulario 1722

Si utiliza la opción de Servicios Dirigidos por el Consumidor (CDS), donde usted emplea a un proveedor de servicios en lugar de usar una agencia, es importante entender el [Formulario 1722 del HHSC](#). Este formulario permite elegir quién corrige los errores en EVV y quién aprueba las horas trabajadas. Es una opción importante porque afecta la rapidez en resolver los problemas y su participación en su cuidado.

**Opción 1 – USTED corrige errores y aprueba tiempo**

Usted (el empleador) asume toda la responsabilidad de EVV dentro del sistema. Usted deberá:

- ▶ Corregir cualquier error de EVV y mantener el cumplimiento de visitas por encima del 80%.
- ▶ Aprobar las horas de su empleado en cada período de pago.
- ▶ Asegurarse de que el cuidador tenga sus requisitos y certificaciones al día.

Una gran opción para: Miembros que desean control total y se sienten cómodos usando tecnología. Requiere iniciar sesión con regularidad y hacer correcciones a tiempo. Si pierde los plazos, su empleado puede no recibir pago a tiempo.

**Opción 2 – FMSA corrige errores; USTED aprueba tiempo**

Su Agencia de Servicios de Administración Financiera (FMSA) se encarga de corregir las visitas. Usted deberá:

- ▶ Aprobar el tiempo dentro del sistema EVV.

Una gran opción para: Miembros que quieren ayuda con las correcciones, pero mantener supervisión final. Su FMSA aún puede necesitar su apoyo para corregir errores (por ejemplo, confirmar horarios de visita).

**Opción 3 – FMSA se engarga de todo en EVV**

Su FMSA:

- ▶ Corrige todos los errores de visitas.
- ▶ Completa la aprobación del tiempo en EVV según su autorización fuera del sistema (por ejemplo, por texto, formulario o correo electrónico)

Una gran opción para: Miembros que prefieren no usar el sistema EVV.



**Resumen de sus opciones del Formulario 1722**

	¿Quién corrige los problemas de visitas en EVV?	¿Quién aprueba el tiempo en EVV?	Ideal para...
Opción 1	Usted	Usted	Miembros que desean control total
Opción 2	FMSA	Usted	Miembros que quieren ayuda con EVV, pero aún desean aprobar las horas
Opción 3	FMSA	FMSA (según la aprobación que recibió fuera de EVV)	Miembros que prefieren no usar el sistema EVV

**¡Community First puede ayudarle!**

- Servicios para Miembros: 1-855-607-7827
- Preguntas sobre EVV: [cfhpevv@cfhp.com](mailto:cfhpevv@cfhp.com)
- [Información y formularios del EVV de Community First](#)

**Contactos y formularios de HHSC de Texas**

- [Guía de contacto para proveedores del programa y agencias de servicios de gestión financiera \(FMSAs\)](#)
- [Formulario HHSC 1722 \(Selección del empleador para las responsabilidades de verificación electrónica de visitas\)](#)

# La importancia de un hogar médico o de salud

Todos los Miembros de Community First STAR Kids, STAR+PLUS y STAR Medicaid con necesidades especiales de atención médica (MSHCN, por sus siglas en inglés) deben contar con un hogar médico o de salud.

## ¿Qué es un hogar médico o un hogar de salud?

Un hogar médico o de salud es una fuente continua e integrada de atención médica en un mismo sitio, a través de un proveedor de atención primaria (PCP, por sus siglas en inglés). El PCP trabaja con el coordinador de servicios de Community First asignado al Miembro para administrar y coordinar todos los servicios de atención médica. El PCP del Miembro también puede crear un Modelo de Servicios de Hogar Médico personalizado para un hogar de salud que brinde al Miembro atención primaria integrada.

Todos los proveedores de atención médica del Miembro forman parte de este equipo de apoyo en el hogar de salud. El Miembro, su proveedor de atención primaria (PCP) y su coordinador de servicios forman parte fundamental de este equipo y trabajan juntos para brindar la mejor atención posible y lograr los mejores resultados en salud. El equipo también puede incluir otros médicos, enfermeras, terapeutas, dentistas, farmacéuticos, trabajadores de salud comunitaria, personal escolar, amigos, vecinos, familiares y otras personas que apoyan la atención del Miembro.

El PCP y el coordinador de servicios trabajarán juntos para desarrollar un Plan de Servicios (SP, por sus siglas en inglés) o un Plan de Servicios Individualizado (ISP, por sus siglas en inglés) que incluya opciones de prestación de servicios de atención médica para el Miembro o su representante o tutor legalmente autorizado.

## ¿Qué es la coordinación de servicios?

La coordinación de servicios la brindan una enfermera, un trabajador social o un profesional clínico con experiencia a través del plan de salud del Miembro. El coordinador de servicios de Community First ayudará al Miembro a identificar, seleccionar, coordinar y utilizar los servicios y apoyos cubiertos. La coordinación de servicios puede mejorar el bienestar del Miembro, su independencia, su participación en la comunidad y su potencial para vivir una vida mejor.

Los coordinadores de servicios de Community First también pueden ayudar con estas tareas:

1. Realizar una evaluación completa y centrada en la persona, con el Miembro y su familia, en su hogar, para identificar las necesidades y preferencias. Esta información se utilizará para desarrollar un Plan de Servicios (SP) o un Plan de Servicios Individualizado (ISP) integral.
2. Proporcionar información relacionada con la salud al Miembro y a otras personas de la red de apoyo.
3. Ayudar a identificar las necesidades físicas, conductuales, funcionales y psicosociales del Miembro.
4. Involucrar al Miembro y a otros cuidadores en el desarrollo del plan de servicios.
5. Conectar al Miembro con los servicios cubiertos y no cubiertos para satisfacer sus necesidades.
6. Dar seguimiento regular para asegurar que el acceso del Miembro a los servicios cubiertos sea oportuno y adecuado.
7. Coordinar los servicios cubiertos y no cubiertos.
8. Contactar a los proveedores de atención en nombre del Miembro con su consentimiento y aprobación.

Los Miembros de Community First pueden iniciar sesión en el Portal para Miembros para encontrar el nombre y el número de teléfono de su coordinador de servicios asignado. Si el Miembro no sabe quién es su coordinador de servicios, puede llamar a Servicios para Miembros de Community First al 1-855-607-7827. Los Miembros también pueden pedirle a su PCP que les ayude a ponerse en contacto con su coordinador de servicios.

## ¿De qué manera puede ayudar un hogar médico?

Un hogar médico o de salud no es un edificio ni un lugar que se visita. Es un enfoque centrado en la persona que ofrece atención integral. Al trabajar con su hogar médico, el Miembro trabaja con expertos en atención médica para identificar y acceder a todos los servicios médicos y no médicos que necesita. Community First ofrece acceso a un hogar de salud a todos los Miembros de STAR Kids,

STAR+PLUS y STAR Medicaid con necesidades especiales de atención médica, y además a cualquier Miembro que pueda beneficiarse de la coordinación de la atención.

Los coordinadores de servicios se asegurarán de que el hogar de salud brinde más servicios y apoyos de los que el PCP del Miembro puede ofrecer por sí solo. El PCP o un especialista puede actuar como el hogar de salud como parte central del equipo de atención del Miembro. El hogar de salud ayuda al Miembro a acceder a los servicios con mayor facilidad mediante la coordinación entre todos los proveedores y el respaldo de una atención de mayor calidad.

Los servicios de hogar de salud se brindan de manera centrada en la persona para atender las necesidades del Miembro con múltiples afecciones crónicas o complejas o, con una afección de salud mental o física grave y persistente.

Los servicios del hogar de salud deben incluir:

1. Educación para la autogestión del Miembro.
2. Atención centrada en el Miembro y en la familia.
3. Modelos de atención basados en la evidencia.
4. Al menos los estándares mínimos de atención.
5. Apoyo al Miembro y a la familia, incluidos los representantes autorizados.

### ¿Qué pasa si el Miembro no tiene un hogar de salud?

El Miembro debe pedir ayuda a su coordinador de servicios, ya sea comunicándose directamente o llamando a la coordinación de servicios de Community First al 1-855-607-7827.

Los Miembros o cuidadores también pueden seguir estos pasos para establecer un hogar de salud:

1. Seleccionar un PCP o un especialista de su confianza para su atención.
2. Trabajar con su PCP y el coordinador de servicios para desarrollar un plan de atención por escrito que coordine todos los servicios de salud que necesita. El coordinador de servicios trabajará con el Miembro para crear un Plan de Servicio Individualizado (ISP) cada año. Con permiso del Miembro, el ISP se publica en el Portal de Proveedores de Community First, donde el PCP o los especialistas del Miembro pueden verlo y acceder a él.

3. Mantener una carpeta para organizar toda la información importante que necesita sobre los médicos y especialistas del Miembro, así como las citas médicas, hospitalizaciones, terapias, medicamentos, alergias, planes de emergencia y otros detalles clave. Llevar esta información a todas las citas médicas y compartirla con todo el equipo de atención.

4. Hacer preguntas y comunicarse abiertamente. Avisar a su enfermera, médico o coordinador de servicios si algo no está claro o necesita ayuda adicional. El equipo de atención médica puede ayudar a encontrar los recursos adecuados.

5. Aproximadamente a los 12 años, los cuidadores deben empezar a ayudar al Miembro a comprender su plan de atención para prepararle para la transición al cuidado para adultos. Los adolescentes deben estar mejor informados y ser más responsables con su atención. Los cuidadores pueden apoyar esta transición ayudando al Miembro a comprender su carpeta de atención y a aprender a abogar por sus necesidades.

Otro recurso que puede ayudar es el [Kit de Herramientas del Hogar Médico para Padres \(TxP2P\)](#). El TxP2P empodera a las familias para que sean fuertes defensoras mediante el apoyo entre padres, recursos, las remisiones y la educación. El Kit de Herramientas del Hogar Médico explica qué es un hogar médico y cómo obtener uno. Es gratis y está disponible para descargar en su sitio web.

Un hogar médico se logra cuando los Miembros, los cuidadores y los profesionales de la salud colaboran como un equipo. Al fin y al cabo, todos buscan lo mismo, Miembros y familias saludables que puedan alcanzar su máximo potencial.



# Los recursos que usted necesita, AQUÍ MISMO EN SU COMUNIDAD

En Community First, creemos que cuidar de nuestros Miembros va más allá de la atención médica. Significa ayudar a la persona en todos los aspectos de su vida. Por eso, invertimos nuestro tiempo y recursos para apoyar sus necesidades médicas y no médicas y hacer que recibir atención sea más fácil. Una forma importante de hacerlo es ayudarlo a conectarse con recursos comunitarios.

## ¿QUÉ SON LOS RECURSOS COMUNITARIOS?

Los recursos comunitarios son servicios, programas y organizaciones que ofrecen ayuda a personas y familias. Pueden incluir agencias del gobierno, organizaciones sin fines de lucro y negocios locales.

Ayudan a cubrir necesidades importantes, como la atención médica, la educación, la alimentación, la vivienda y más.

Desde su fundación, Community First ha marcado la diferencia en más de 3.5 millones de vidas y ha invertido más de \$7.2 millones en programas y patrocinios comunitarios. Nos enfocamos en áreas como la seguridad alimentaria, el transporte, la educación, la educación en salud, el cuidado infantil y la vivienda estable, para ayudar a que nuestros Miembros vivan vidas más saludables y felices.

## ¿NECESITA AYUDA PARA ENCONTRAR RECURSOS?

- Visite [FindHelp.org](https://www.findhelp.org) para obtener ayuda con alimentos, vivienda, educación y mucho más.
- Visite una [Oficina de Asistencia Comunitaria de Community First](#) para recibir apoyo en persona, ya sea en Avenida Guadalupe o en nuestra nueva ubicación, Vida, en el lado sur de San Antonio.
  - Llame directamente a su coordinador de servicios de Community First.

# SUS BENEFICIOS DE 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](#). 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:

- 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 especialidades

## ¿Cómo puedo manejar mejor mis medicamentos?

Mantenga una lista de sus recetas y de cualquier medicamento de venta libre que esté tomando, incluyendo vitaminas, suplementos y remedios herbales. Lleve esta lista a todas las citas médicas y revísela al menos una vez al año con su proveedor.

Su médico puede recomendar agregar, eliminar o ajustar la dosis de sus medicamentos. También verificará posibles interacciones entre medicamentos, vitaminas y suplementos. 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](http://TXVendorDrug.com). El PDL se publica cada enero y julio e incluye los medicamentos cubiertos preferidos y los requisitos para medicamentos no preferidos (medicamentos especiales no incluidos en el formulario).

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

## MANUAL DEL MIEMBRO

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

Si no recibió su manual o necesita otra copia, llame a Servicios para Miembros al 1-800-434-2347 para solicitarlo. Se lo enviaremos sin costo en un plazo de cinco (5) días hábiles. También puede ver el Manual del Miembro en línea. Visite [CommunityFirstHealthPlans.com/Members](http://CommunityFirstHealthPlans.com/Members) y seleccione el nombre de su plan.



# VACUNAS PARA NIÑOS: POR QUÉ SU HIJO O HIJA LAS NECESITA

Ya sea que se convierta en madre por primera vez o que ya tenga experiencia, el nacimiento de su bebé es un momento emocionante. Este también es el momento en que su bebé recibirá sus primeras vacunas lo que le brinda a usted la primera oportunidad de protegerlo/a de enfermedades graves. ¡Vacunar a su hijo o hija es la mejor manera de iniciar su camino hacia una vida larga y saludable!

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

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

Sea un firme defensor de la salud de sus hijos. Si tiene preguntas, hable sobre las vacunas con el pediatra de su hijo/a. Debe seguir el calendario de inmunización recomendado por la Academia Americana de Pediatría (AAP).

A continuación, se mencionan seis buenas razones para seguir el calendario de inmunización recomendado por la AAP para [niños](#) y [adolescentes](#).

- 1. Momento ideal:** la AAP ha diseñado cuidadosamente su calendario de inmunización para proteger a los niños en el momento exacto.
- 2. Prevención de complicaciones:** si bien los bebés nacen con cierta inmunidad de sus madres, aún no han acumulado todas las defensas necesarias contra las enfermedades que las vacunas pueden prevenir.
- 3. Protección temprana:** una vacuna puede tardar semanas en ayudar a su bebé a producir anticuerpos protectores que combaten enfermedades, y algunas vacunas requieren dosis múltiples para proporcionar la mejor protección.

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

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

## Fuentes

American Academy of Pediatrics (AAP). (2026). *AAP Recommended Adolescent Immunization Schedule – 2026*. AAP. [Downloads.AAP.org/HC/EN/AdolescentVaccineSchedule.pdf](https://www.aap.org/HC/EN/AdolescentVaccineSchedule.pdf) 6/2/2026.

American Academy of Pediatrics (AAP). (2026). *Recommended Pediatric Immunization Schedule – 2026*. AAP. [Downloads.AAP.org/HC/EN/ChildVaccineSchedule.pdf](https://www.aap.org/HC/EN/ChildVaccineSchedule.pdf) 6/2/2026

U.S. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). *Vaccine Schedules for You and your Family*. CDC. [CDC.gov/Vaccines/Schedules/Index.html](https://www.cdc.gov/Vaccines/Schedules/Index.html). 6/2/2026.

U.S. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). (2024, August 9). *Reasons to Follow CDC's Recommended Immunization Schedule Childhood Vaccines*. CDC. [CDC.gov/Vaccines-Children/Schedules/Reasons-to-Follow.html](https://www.cdc.gov/Vaccines-Children/Schedules/Reasons-to-Follow.html). 6/2/2026.

U.S. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). (2024, August 9). *Talking with Parents about Vaccines for Infants*. CDC. [CDC.gov/Vaccines-Children/HCP/Conversation-Tips/Index.html](https://www.cdc.gov/Vaccines-Children/HCP/Conversation-Tips/Index.html). 6/2/2026.

PROGRAMAS DE  
SALUD Y BIENESTAR



# PROGRAMAS PARA CUIDAR SU SALUD Y BIENESTAR



**¿Sabía que Community First ofrece programas gratuitos de salud y bienestar diseñados para ayudarle a entender y mejorar su salud, recibir apoyo para una condición crónica o disfrutar de un embarazo saludable, todo sin costo?**

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

## EL ASMA IMPORTA

### Programa de manejo del asma

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

Los Miembros que califican pueden recibir un kit para el asma, una funda para almohada, un protector de colchón y tarjetas de regalo por participar en el Asma Importa: Programa de Manejo del Asma, completar la educación sobre el asma, recibir la vacuna contra la gripe y completar tres visitas en el hogar con San Antonio Kids BREATHE.\*

## DIABETES EN CONTROL

### Programa de manejo de la diabetes

- Clases para aprender sobre la diabetes, cómo controlarla y cómo cocinar de forma saludable
- Clases de ejercicio en persona y en línea
- Visita a su hogar de una enfermera
- Consejos para hablar mejor con sus proveedores
- Un tapete inteligente que mide la temperatura de sus pies para ayudar a detectar problemas a tiempo
- Remisión al Programa de Prevención de Diabetes de la YMCA (incluye una membresía gratis por cuatro (4) meses)\*
- Clases Diabetes Garage para hombres con diabetes

Los Miembros con diabetes que califican pueden recibir tarjetas de regalo por participar en el programa Diabetes in Control: Programa de Manejo de la Diabetes, completar la evaluación de diabetes de Community First, completar la educación sobre la diabetes, realizarse un examen ocular con dilatación y presentar resultados de A1C (una vez cada seis meses.)\*

## EXPECTATIVAS SALUDABLES

### Programa de maternidad

- Educación prenatal y posparto
- Información sobre el trabajo de parto y el parto
- Educación sobre la lactancia materna
- Consejos para el cuidado del recién nacido
- Atención individual con un educador de salud
- Clases presenciales del cuarto trimestre
- Baby Shower Mami y Yo en persona o virtual

Los Miembros que califican para el programa Expectativas Saludables pueden recibir tarjetas de regalo por lo siguiente: completar la Evaluación de Salud de Community First, aceptar recibir mensajes de texto educativos sobre la salud, asistir a todas las consultas prenatales y postnatales requeridas, aplicarse la vacuna contra la gripe durante el embarazo y asistir a un Baby Shower Mami y Yo. También pueden recibir una tarjeta de regalo para artículos de embarazo o para clases de preparación para el parto.\*

## MENTE SANA

### Programa de manejo de la salud conductual

- Ayuda para determinar el tipo de apoyo de salud conductual que necesita
- Recursos y educación en salud mental
- Ayuda para elegir al consejero, médico o tratamiento de salud mental adecuado

Los cuidadores o padres de Miembros que califican, o los Miembros que califican y que cuidan a un niño o adolescente con una afección de salud mental, pueden recibir una tarjeta de regalo al completar las Bases y fundamentos de NAMI, una serie de seis (6) clases sobre salud mental.\*

## VIDA SALUDABLE

### Programa de manejo del estilo de vida

- Educación para desarrollar hábitos más saludables
- Manejo de casos para Miembros de alto riesgo
- Derivación al Programa de Pérdida de Peso Y de la YMCA (incluye membresía de la YMCA)\*

## CORAZÓN SANO

### Programa de manejo de la presión arterial

- Educación para controlar y monitorear la presión arterial y mejorar la salud del corazón
- Derivación al programa de control de la presión arterial de la YMCA (incluye membresía de la YMCA)\*
- Manejo de casos 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://www.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 más alta calidad a nuestros Miembros. Si tiene alguna pregunta sobre nuestros programas de salud y bienestar, incluida la elegibilidad, comuníquese con el departamento de Manejo de la Salud Poblacional al 210-358-6055 o envíe un correo electrónico a [healthyhelp@cfhp.com](mailto:healthyhelp@cfhp.com).

\* Aplican limitaciones y restricciones.



# AYUDAR A ADOLESCENTES Y ADULTOS JÓVENES A PASAR DE LA ATENCIÓN PEDIÁTRICA A LA ATENCIÓN PARA ADULTOS

## ¿QUÉ ES UNA TRANSICIÓN DE ATENCIÓN MÉDICA?

A medida que un niño o una niña entra en la etapa adulta, necesita aprender a cuidar de sus propias necesidades de salud. La transición de atención médica es un proceso que ayuda a adolescentes y adultos jóvenes con discapacidades o necesidades especiales de salud a prepararse para el sistema de atención médica para adultos.

Muchos adolescentes pueden sentirse incómodos al hablar abiertamente con su pediatra. Durante una transición de atención médica, es importante que los profesionales de salud y las familias trabajen juntos para asegurarse de que el joven adulto se sienta cómodo e informado y cuente con los recursos y habilidades que necesita para vivir lo más saludable e independientemente posible.

Las transiciones de atención médica son más exitosas cuando se toman en cuenta los deseos, necesidades y valores del joven adulto. Las conversaciones abiertas y honestas entre el joven adulto, su médico y su familia son una parte clave de este proceso.

Aunque el proceso de transición de la atención médica es diferente para cada persona, los médicos recomiendan comenzar a planificar a partir de los 12 años. Esta hoja de consejos para miembros incluye pasos que puede seguir para ayudar a su hijo o hija a sentirse seguro, apoyado y preparado para tomar el control de su atención médica.

## TEMAS DE TRANSICIÓN DE LA ATENCIÓN MÉDICA

Los siguientes son temas importantes para hablar con su hijo o hija y prepararse mejor:

- **Afecciones y diagnósticos de salud:** Hable sobre sus afecciones y sus diagnósticos formales y asegúrese de que sepa cómo manejarlos.
- **Programación de citas médicas:** Enséñele cómo programar citas médicas. Durante las consultas, anímele a participar y a hacer preguntas. También asegúrese de que entienda cómo dar su

consentimiento para recibir atención médica y qué significa dicho consentimiento.

- **Coordinación del transporte:** Community First ofrece a los Miembros de Medicaid transporte sin costo hacia y desde las citas médicas y la farmacia. Explíquelo cómo funcionan estos servicios y cómo programarlos.
- **Manejo de las necesidades de salud fuera del hogar:** Explíquelo la importancia de seguir una rutina, especialmente al tomar medicamentos, cuando viaja o se encuentra fuera de casa. Indíquelo dónde acudir en caso de emergencia y qué hacer si requiere hospitalización.
- **Navegación por el sistema de atención médica:** Anímele a llevar un registro de su información médica, y de los medicamentos que toma, así como saber cómo renovar las recetas, etc.
- **Comprender el seguro médico:** Explíquelo los beneficios de su plan de salud y a quién debe llamar si tiene preguntas. Si su plan de seguro médico cambiará al entrar a la etapa adulta, explíquelo este proceso.
- **Tomar decisiones saludables:** Recuérdele que, como adulto, es su responsabilidad tomar decisiones saludables y evitar riesgos para su propio bienestar.

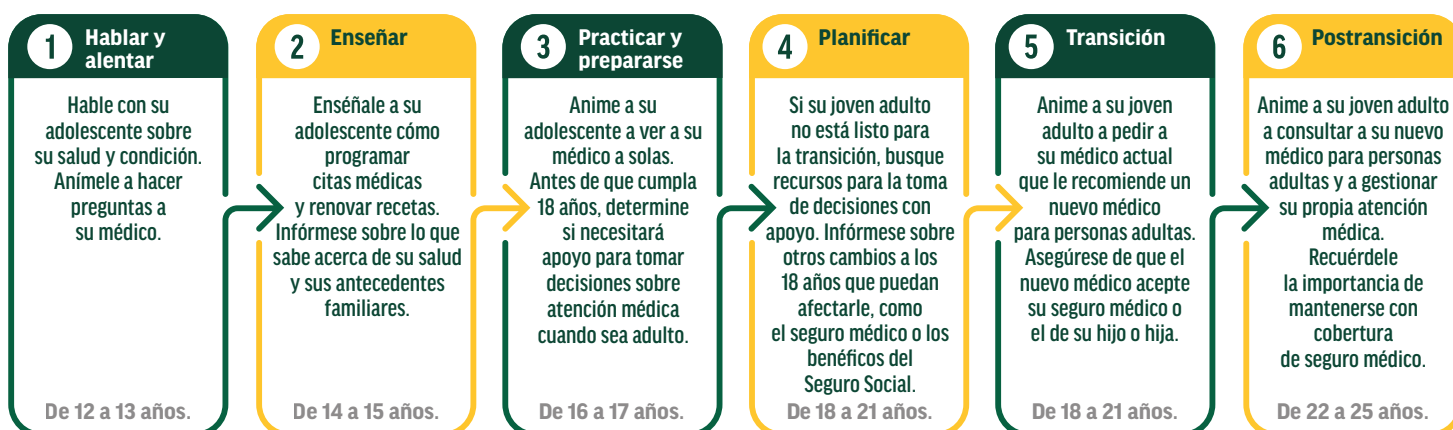
Pregúntele a su médico cuándo y cómo prepararse para una transición de atención médica. Un especialista en transición de atención médica de Community First también puede ayudar a su familia en este proceso. Obtenga más información llamando al 1-800-434-2347 (STAR/CHIP) o al 1-855-607-7827 (STAR Kids/STAR+PLUS).

Fuente: [Got Transition®. Health Care Transition Timeline for Parents/Caregivers. GotTransition.org. GotTransition.org/Resources/?/HCT-Timeline-Parents-Caregivers. 6/5/2026.](https://www.gottransition.org/timeline-for-parents-caregivers)

# PREGUNTAS PARA HACERLE A SU MÉDICO SOBRE LA TRANSICIÓN A LA ATENCIÓN MÉDICA PARA ADULTOS

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

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





# ¿HOSPITALIZACIÓN POR SALUD MENTAL? NO OLVIDE EL SEGUIMIENTO DENTRO DE LOS 7 DÍAS.



Si usted o su hijo/a fueron al hospital para recibir atención de salud mental, **nos alegra mucho que hayan dado ese paso**. Después de salir del hospital, es importante que visite un profesional de salud mental dentro de los 7 días. Esto le ayudará a mantenerse saludable y a seguir recibiendo el apoyo que necesitan.

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

¡Ver a un profesional de salud mental después de salir del hospital puede marcar una gran diferencia! Le ayuda a sentirse mejor y a no tener que volver al hospital en el futuro. Creemos que esta visita es esencial. No necesita una derivación para ver a un especialista de salud mental dentro de la red. **Además, si va a su visita de seguimiento dentro de los siete (7) días, ¡puede recibir una tarjeta de regalo de \$25!\***

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

Cuanto antes tenga su visita de seguimiento, mejor. Programe una cita con un profesional de salud mental, incluyendo su proveedor de atención primaria (PCP), dentro de los 7 días después de salir del hospital. También puede ver a los siguientes tipos de profesionales de salud mental:\*

- Psiquiatras
- Psicólogos
- Trabajadores sociales clínicos (LCSW)
- Enfermeros especializados en salud mental (PMHNP)
- Terapeutas familiares y de pareja (LMFT)
- Consejeros profesionales (LPC)
- Asistentes médicos en psiquiatría
- Centros comunitarios de salud mental

\* La reclamación debe incluir un diagnóstico de salud

mental y el profesional debe estar autorizado para facturar los códigos correspondientes.

## ¿QUÉ SUCEDERÁ DURANTE MI VISITA DE SEGUIMIENTO?

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

- Hablar con un profesional de salud calificado
- Recibir ayuda con sus medicamentos
- Encontrar equipos de apoyo y servicios de tratamiento en la comunidad
- Conocer servicios de apoyo entre pares
- Informarse sobre programas ambulatorios intensivos (IOPs)
- Recibir tratamiento para trastornos por consumo de sustancias
- Recibir evaluaciones o exámenes de detección de salud mental
- Programar visitas por telesalud o por teléfono
- Recibir terapia electroconvulsiva (ECT)



## CONSEJOS ÚTILES

- **Planifique con tiempo:** Hable con el personal del hospital antes de salir para programar sus visitas de seguimiento. ¡Están allí para ayudarle!
- **Reciba apoyo:** Si tiene un administrador de casos, coordinador de servicios o navegador de transición de pacientes hospitalizados de salud conductual de Community First, pueden ayudarle a [programar citas o transporte de ida y vuelta](#) para su visita sin costo alguno.\* Envíe un correo electrónico a [WeCare@CFHP.com](mailto:WeCare@CFHP.com) para recibir ayuda.\*
- **Programe una visita:** Si ya tiene un proveedor de salud mental, intente programar una visita dentro de los 7 días después de salir del hospital para verificar los medicamentos y otros recursos.
- **Comparta su información:** Cuando llame, dígame cuándo salió del hospital para que puedan ayudarle más rápido.
- **Lleve sus documentos:** ¡No olvide llevar a su cita los documentos de alta del hospital!
- **Comuníquese con Community First:** Si necesita ayuda para elegir un médico o programar una cita, llame a Servicios para Miembros de Community First:
  - » Miembros de STAR Kids y STAR+PLUS: 1-855-607-7827
  - » Miembros de STAR y CHIP: 1-800-434-2347
  - » Miembros del Plan University Community Care: 1-888-512-2347
  - » Miembros de Medicare Advantage: 1-833-434-2347
  - » Miembros del Plan University Family Care y Commercial: 1-800-434-2347

## OBTENGA AYUDA EN CUALQUIER MOMENTO

Si su hijo/a se siente muy angustiado/a o está pensando en hacerse daño, a sí mismo/a o a otras personas (o si usted se siente así), por favor busque ayuda de inmediato. Puede:

- Llamar o enviar un mensaje de texto a la línea de ayuda para casos de suicidio y crisis al 988. También puede visitar [988lifeline.org](https://988lifeline.org) para chatear en línea.
- Community First tiene líneas de crisis disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana:
  - » STAR Kids y STAR+PLUS: 1-844-541-2347
  - » Todos los demás Miembros de Community First: 1-877-221-2226

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

Recuerde, no está solo y siempre hay ayuda disponible.

**Si tiene Medicaid o CHIP, dígaselo a su administrador/a de casos después de su visita de seguimiento para recibir una tarjeta de regalo de \$25\*. Obtenga más información sobre este servicio de valor agregado llamando al 210-358-6055 o enviando un correo electrónico a [healthyhelp@cfhp.com](mailto:healthyhelp@cfhp.com).**

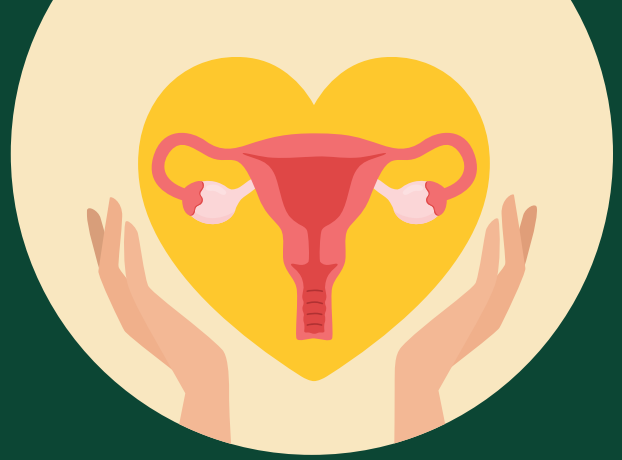
*\*Se aplican limitaciones y restricciones.*

## PRIVACIDAD Y CONFIDENCIALIDAD

En Community First, nos comprometemos a proteger la privacidad y seguridad de su información personal de salud. Nuestros médicos y demás profesionales de salud siguen estos mismos estándares.

Su información personal de salud se utiliza únicamente para administrar su plan de salud y cumplir con las leyes estatales y federales. No la compartiremos ni la divulgaremos sin su autorización por escrito.

Para obtener más información sobre privacidad y confidencialidad, consulte su Manual para Miembros. También puede ver una copia de nuestro Aviso de Prácticas de Privacidad en nuestro sitio web: [CommunityFirstHealthPlans.com/Privacy-Policy](https://CommunityFirstHealthPlans.com/Privacy-Policy).



# CONSULTA INTEGRAL DE SALUD DE LA MUJER: LO QUE NECESITA SABER

## ¿QUÉ ES UNA CONSULTA INTEGRAL DE SALUD DE LA MUJER?

Una consulta integral de salud de la mujer es un chequeo anual de salud para mujeres, adolescentes y niñas. La consulta integral de salud de la mujer le da la oportunidad de enfocarse en su salud integral, incluida la salud reproductiva y el bienestar mental, en cada etapa de la vida.

Estas consultas suelen ser con una obstetra o ginecóloga (OB/GYN), partera, enfermera de práctica avanzada o con un profesional de la salud con entrenamiento especializado en atención a la mujer.

## ¿QUÉ OCURRE DURANTE LA CONSULTA INTEGRAL DE SALUD DE LA MUJER?

La consulta integral de salud de la mujer se enfoca en el cuidado preventivo. La consulta se realizará en un cuarto privado, donde solo estarán usted, su proveedor y, posiblemente, un asistente. Para el examen, se le pedirá que se ponga una bata médica.

## EL EXAMEN PUEDE INCLUIR ESTAS PRUEBAS O CONVERSACIONES, SEGÚN SU EDAD Y FACTORES DE RIESGO:

- Historia médica y familiar
- Examen físico (estatura, peso, presión arterial)
- Vacunas (como VPH, Tdap, gripe)
- Examen de mama
- Examen pélvico
- Prueba de Papanicolaou
- Educación y consejería para ayudarlo a tomar decisiones saludables

No programe su consulta cuando esté en su periodo (menstruando). Evite duchas vaginales, relaciones sexuales o el uso de cremas vaginales durante las 48 horas previas a la cita.

## ¿A QUÉ EDAD Y QUÉ TAN SEGUIDO NECESITO UNA CONSULTA INTEGRAL DE SALUD DE LA MUJER?

El [Colegio Americano de Obstetras y Ginecólogos](#) (ACOG, por sus siglas en inglés) recomienda la consulta integral de salud de la mujer cada año para cualquier niña, adolescente o mujer registrada como femenina al nacer que tenga 18 años o más o en cuanto sea sexualmente activa.

La [Academia Americana de Pediatría](#) (AAP, por sus siglas en inglés) y [Salud y Servicios Humanos de Texas](#) (HHSC, por sus siglas en inglés) recomiendan incluir el examen pélvico y pruebas para infecciones de transmisión sexual (ITS) a partir de los 11 años si la persona es sexualmente activa, pero la prueba de Papanicolaou no se necesita hasta los 21 años. Las adolescentes menores de 18 años que no son sexualmente activas pueden hacer su primera consulta entre los 13 y los 15 años y luego una vez al año.

**Recomendaciones para la prueba de Papanicolaou de la AAP y el ACOG:**

- Antes de 21 años: no se necesita prueba
- 21-29 años: cada 3 años
- 30-65 años: cada 3 años, o cada 5 años con prueba de VPH o solo la prueba de VPH cada 5 años

## ¿QUÉ OCURRE DURANTE EL EXAMEN DE MAMA, EL EXAMEN PÉLVICO, LA PRUEBA DE PAPANICOLAOU Y LA PRUEBA DE VPH?

**Examen de mama:**

- El proveedor revisa visualmente para detectar cambios en la forma, el tamaño o el color.

- Luego, palpa los senos, las axilas (donde están los ganglios linfáticos) y la clavícula para detectar bultos o hinchazón.

### Examen pélvico:

- Usted se recuesta en la mesa y coloca las piernas en los soportes para los pies (estribos).
- El proveedor hace un examen visual externo para detectar irritación, llagas o hinchazón.
- Luego inserta un espéculo (herramienta de metal pequeña) en la vagina para ver mejor.
- El proveedor revisará sus órganos reproductivos, colocando un dedo en la vagina y presionando por dentro y por fuera del área pélvica para asegurarse de que todo esté bien.
- El examen pélvico puede incluir o no la prueba de Papanicolaou.

### Prueba de Papanicolaou:

- Si es necesario, durante el examen pélvico el proveedor utiliza un hisopo y un cepillo pequeño para recoger células del cuello uterino.
- Es rápido y se envía al laboratorio para detectar cambios anormales o cáncer cervical.
- Trate de relajarse todo lo posible durante el examen; esto le ayudará a sentirse más cómoda.
- Puede ser incómodo, pero no debe doler. Si siente dolor, avise de inmediato.

### Prueba de VPH:

- Se realiza generalmente junto con la prueba de Papanicolaou.
- Detecta el virus del papiloma humano (VPH).
- Algunos tipos de VPH pueden causar cáncer de cuello uterino.

## ¿QUÉ OTROS EXÁMENES O CUIDADOS RECIBIRÉ?

Estos son otros exámenes y cuidados preventivos que puede recibir durante su consulta integral de salud de la mujer. Depende de su edad, factores de riesgo y antecedentes familiares. Es posible que no reciba todos los exámenes o servicios en cada consulta.

- Pruebas de ITS (infecciones de transmisión sexual): Estas pruebas buscan infecciones como la clamidia, que muchas veces no presentan síntomas. Son rápidas y no duelen.

- Vacunas: El médico puede recomendar vacunas como la del VPH para prevenir el cáncer (especialmente para adolescentes y mujeres jóvenes), la vacuna contra la gripe (cada año) y la vacuna contra el herpes zóster (para mujeres de 50 años o más).
- Consejería: El médico puede conversar con usted sobre su vida diaria (alimentación, ejercicio, uso de sustancias), su salud sexual (métodos anticonceptivos, prevención de ITS), su bienestar mental y cambios como la menopausia. Todo depende de su edad y de sus necesidades.
- Muestra de orina y análisis de sangre: Estas pruebas ayudan a saber si tiene problemas como diabetes, anemia (poco hierro), problemas en el hígado o falta de vitamina D.
- Prueba de densidad ósea (DEXA): Esta prueba mide qué tan fuertes son sus huesos y ayuda a saber si tiene osteoporosis.



## ¿QUÉ PREGUNTAS DEBO HACER DURANTE MI CONSULTA INTEGRAL DE SALUD DE LA MUJER?

Su consulta integral de salud de la mujer es una buena oportunidad para hablar de cualquier problema de salud. No tenga miedo de hablar con sinceridad y confianza con su médico. Aquí hay algunas preguntas que puede hacer:

1. Quiero empezar a usar anticonceptivos. ¿Cuál es la mejor opción para mí?
2. Mi periodo es muy abundante y duele mucho. ¿Qué puedo hacer para sentirme mejor?
3. No me siento como siempre. ¿Será que estoy empezando la menopausia?
4. Me siento triste y nerviosa. ¿Dónde puedo conseguir ayuda?
5. ¿Me toca hacerme la prueba de Papanicolaou?
6. ¿Necesito la vacuna contra el VPH?
7. ¿Cómo puedo protegerme de las infecciones de transmisión sexual?
8. En mi familia ha habido cáncer de cuello uterino. ¿Qué puedo hacer para prevenirlo?

## MÁS INFORMACIÓN

### ✓ Programe su consulta integral de salud de la mujer

Llame a su médico de atención primaria o a su ginecólogo para agendar una cita y hacerse las pruebas. ¿Necesita ayuda? Llame al 210-358-6055 o envíe un correo electrónico a

[healthyhelp@cfhp.com](mailto:healthyhelp@cfhp.com). También puede encontrar un médico en el Portal de Miembros de Community First o en el Directorio de proveedores en línea en [CommunityFirstHealthPlans.com](http://CommunityFirstHealthPlans.com).

### ✓ Transporte

Community First ofrece [transporte médico de no emergencia](#) para Miembros en los planes STAR, STAR Kids, STAR+PLUS, Medicare Advantage Alamo y D-SNP. El transporte es para ir y regresar de estas consultas y de otras citas médicas sin costo. Aprenda a [programar su viaje](#) antes de su próxima cita.

### ✓ Recompensas

Los Miembros de Community First STAR que participen en nuestro programa [Vida Saludable: Programa de Manejo del Estilo de Vida](#) recibirán una tarjeta de regalo de \$25 por hacerse la prueba de cáncer de cuello uterino y otra tarjeta de \$25 por hacerse la prueba de clamidia. Se aplican limitaciones y restricciones. [Conozca más sobre estas recompensas](#) y otros servicios de valor agregado a los que podría calificar como Miembro.

### ✓ Otros servicios para la salud de la mujer

Visite nuestra [página de salud de la mujer](#) para conocer más sobre los beneficios y servicios que Community First ofrece para cuidar la salud de la mujer en cada etapa de la vida.



# 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, se le asignará su propia enfermera de Manejo de Casos.**

Esta enfermera especializada le escuchará, responderá sus preguntas y le ayudará con temas como:

- Programar citas médicas.
- Obtener transporte para sus citas.
- Encontrar programas de apoyo para la maternidad y la familia en su comunidad.

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

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

Las Miembros en nuestro programa de Manejo de Casos han expresado sentirse más tranquilas, seguras y atendidas durante su embarazo. Podemos ayudarle a prepararse para la llegada de su bebé, explicarle las opciones de tratamiento y escuchar sus inquietudes para responder mejor a sus necesidades. Estamos aquí para usted.

Nuestro compromiso es que se sienta acompañada y cuidada a lo largo de todo su embarazo. Si está embarazada y necesita ayuda adicional, llame a nuestro equipo de Manejo de Casos de maternidad al 210-358-6055 o envíe un correo electrónico a [healthyhelp@cfhp.com](mailto:healthyhelp@cfhp.com).

**Una guía a su lado: brindándole respuestas, recursos y el cuidado que usted y su bebé necesitan.**

# REUNIONES DEL EQUIPO DE ATENCIÓN INTERDISCIPLINARIA (ICT)

## Un servicio de apoyo para los Miembros de Community First Medicare Advantage (D-SNP)

Cuando usted está inscrito en un Plan de Necesidades Especiales de Doble Elegibilidad de Medicare Advantage (D-SNP), es posible que lo invitemos a participar en una reunión del equipo de atención interdisciplinaria (ICT, por sus siglas en inglés). Puede verlo como una revisión especial en la que un equipo de profesionales se reúne para asegurarse de que usted reciba la atención adecuada, en el momento oportuno y con el apoyo necesario.

### ¿Qué significa realmente una reunión del ICT para usted?

Una reunión del ICT se centra en usted: su salud, sus metas y en cómo su equipo de atención puede apoyarlo mejor en sus objetivos de salud y bienestar. Durante estas reuniones, un grupo de profesionales que participan en su cuidado se reúne para coordinar y acordar su plan de atención. Según sus necesidades, su equipo de atención puede incluir médicos, enfermeras, coordinadores de servicios, farmacéuticos, especialistas en salud conductual, trabajadores sociales y, en ocasiones, otros profesionales que le ayudan a mantenerse saludable, seguro e independiente.

### ¿Qué sucede durante una reunión del ICT?

Durante una reunión del ICT, usted y su equipo de atención revisarán sus afecciones médicas, medicamentos y tratamientos. También hablarán sobre sus necesidades diarias, por ejemplo, si tiene dificultades para asistir a sus citas, para obtener alimentos o para realizar tareas en el hogar.

Si usted está trabajando para lograr metas personales, como mejorar su movilidad, mantener su independencia o reducir el estrés, debe compartirlo con su ICT para que puedan trabajar juntos en una solución.

El ICT utilizará esta información para crear o actualizar su plan de atención personalizado. Este plan asegura que todos sus proveedores trabajen de manera coordinada y también detecta y resuelve las barreras en su atención.

### ¿Por qué son importantes las reuniones del ICT?

Cuidar su salud puede resultar abrumador en ocasiones, especialmente cuando tiene múltiples afecciones médicas o varios médicos involucrados en su atención. Las reuniones del ICT pueden aliviar parte de esa carga.

Estas reuniones ayudan a que:

- » No tenga que resolver todo por su cuenta.
- » Su plan de atención sea más fácil de entender y de seguir.
- » Todos los involucrados en su atención sepan qué necesita y qué es importante para usted.
- » Su equipo tome decisiones pensando en lo mejor para usted.
- » Su equipo pueda identificar a tiempo problemas menores, antes de que se conviertan en problemas mayores.
- » Siempre cuente con un equipo que vela por usted.

# La atención adecuada

## En el lugar adecuado, en el momento adecuado

### CONSULTORIO MÉDICO

Vaya a su proveedor de cuidado primario (PCP) para recibir atención de rutina y cuando se sienta enfermo/a.



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

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

### TELESALUD: VISITAS VIRTUALES

Programa una cita virtual como otra opción para recibir atención de rutina o cuando se sienta enfermo/a.



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

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

### ATENCIÓN DE URGENCIA/CLÍNICA SIN CITA

Vaya a la atención de urgencia cuando el consultorio de su médico esté cerrado y usted tenga un problema médico urgente.



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

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

### SALA DE EMERGENCIAS

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



- Sangrado que no se detiene
- Respiración dificultosa
- Convulsión
- Desmayo
- Dolor en el pecho
- Accidente grave

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

# VIVIR CON DISLEXIA: APOYAR LAS DIFERENCIAS DE APRENDIZAJE Y RECONOCER LAS FORTALEZAS

La dislexia es una diferencia neurobiológica que afecta a personas de todos los niveles de inteligencia. Cambia la forma en que el cerebro procesa el lenguaje, especialmente la relación entre los sonidos y las palabras escritas. Es una de las diferencias de aprendizaje más comunes, y afecta a una (1) de cada cinco (5) personas; pero, muchas veces no se detecta.

## ¿CÓMO AFECTA LA DISLEXIA AL APRENDIZAJE Y A LA VIDA DIARIA?

Los estudios muestran que detectar la dislexia a tiempo y utilizar apoyos eficaces pueden ayudar a tener más éxito escolar y profesional, así como a mejorar la calidad de vida. Con intervención temprana y los recursos adecuados, muchas personas con dislexia pueden salir adelante, aprovechando sus fortalezas, como la creatividad, la capacidad de ver el panorama completo y su forma única de resolver problemas.

Cuando la dislexia no se detecta, las personas pueden experimentar frustración, ansiedad, baja autoestima y dificultades escolares. Existen herramientas para apoyar esta diferencia de aprendizaje. Aunque es mejor empezar temprano, nunca es demasiado tarde para aprender a vivir con dislexia.

## CONOZCA LAS SEÑALES DE LA DISLEXIA

Hable con su proveedor de atención primaria (PCP) lo antes posible si piensa que usted o su hijo podrían tener dislexia. Las personas con dislexia suelen presentar una o más características que persisten durante años.

- Pueden leer despacio o con más esfuerzo, pero entienden bien al escuchar o al hablar sobre temas
- Pueden tener dificultades con la ortografía
- Pueden tomar notas o copiar de forma lenta o desorganizada
- Pueden tener dificultades para memorizar (por ejemplo datos o listas)
- Pueden escribir de forma desordenada o con ideas poco organizadas

## CELEBRAR LA DISLEXIA

Community First colabora con [Celebrate Dyslexia](#), una organización sin fines de lucro de San Antonio que trabaja para mejorar el conocimiento, la detección y el apoyo a las personas con dislexia en los sistemas de salud, educación y comunidad.

Celebrate Dyslexia y Community First ofrecen recursos útiles para apoyar la detección temprana, incluyendo:

- **Conozca las señales de la dislexia:** un recurso bilingüe para detectarlas. Es el primer paso para vivir bien con dislexia.
- **Prueba de detección de dislexia para niños y adultos:** Una herramienta para medir el riesgo de dislexia. Fue creada por especialistas en educación, terapeutas del lenguaje académico certificados y médicos afiliados a Celebrate Dyslexia, y se basa en señales y síntomas comunes.

Comuníquese directamente con Celebrate Dyslexia para más información o visite su [sitio web](#).

## COMMUNITY FIRST PUEDE AYUDARLE

Entendemos que las necesidades de salud van más allá de las emergencias y de las citas médicas. Community First ofrece [Programas de Salud y Bienestar](#), servicios de manejo de casos y puede conectarlo con recursos locales.

Complete la [Evaluación de Salud de Community First](#) o 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) para que podamos comprender mejor sus necesidades y brindarle apoyo.



# Comprendiendo la gestión de la utilización

**La gestión de la utilización (UM, por sus siglas en inglés) es un proceso que evalúa, caso por caso, los tratamientos, servicios y procedimientos que reciben nuestros Miembros.**

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, estas están disponibles cuando las solicite.

## ¿Qué es la gestión de la utilización (UM)?

La gestión de la utilización (UM) es la forma en que revisamos las solicitudes de atención. Cuando su médico solicita un servicio médico, lo revisamos para asegurarnos de que sea:

- seguro
- necesario para su salud
- cubierto por su plan

Usamos guías médicas y tratamos a todos los Miembros de manera justa. Si desea una copia de las guías que usamos, solo solicítela; con gusto se la proporcionamos.

## Antes de recibir atención (revisión del servicio)

La mayoría de las veces, su médico nos pedirá autorización antes de que reciba atención. Esto se llama autorización previa.

- Nuestro personal capacitado (enfermeras, terapeutas y médicos) revisa la solicitud
- Un médico revisará los casos que necesitan más atención
- Nos aseguramos de que la atención sea correcta para usted

En caso de emergencia, puede recibir ayuda de inmediato. Después, revisaremos el servicio. Es importante saber que esta revisión no siempre significa que pagaremos el servicio.

## Atención con médicos dentro de la red

Queremos que vea a los médicos de nuestra red siempre que sea posible.

- La atención fuera de la red necesita autorización previa
- Revisamos si un médico de la red puede atenderle cuando lo necesita
- Los servicios médicos fuera de la red pueden que no estén cubiertos sin autorización

## Si va al hospital

Si está en el hospital, nosotros:

- revisaremos su atención
- trabajaremos con el personal del hospital
- ayudaremos a planificar su atención al salir (como regresar a casa o ir a otro centro)

Nuestro objetivo es que su atención sea continua y segura.

## Si no está de acuerdo con una decisión (apelaciones)

Si se le deniega un servicio, usted tiene derecho a apelar.

- Usted, su representante o su médico pueden presentar una apelación
- Revisaremos su caso nuevamente
- Estamos aquí para escucharle y ayudarle.

## ¿Necesita ayuda o tiene preguntas?

Llámenos al 210-358-6050 de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m.

- Si llama fuera del horario, le devolveremos la llamada el siguiente día laboral
- Nuestro personal siempre le dirá su nombre y qué hace
- Puede llamar para hacer preguntas o revisar el estado de su solicitud

## Nos importa su bienestar

Su salud es importante para nosotros. Estamos aquí para ayudarle a recibir la atención que necesita y brindarle apoyo en todo momento. No dude en llamarnos cuando lo necesite; con gusto le ayudaremos.



**Una  
comunidad  
saludable**

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

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

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

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

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

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

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

Mientras usted inicia una sesión en el Portal para Miembros, tómese el tiempo para explorar las herramientas y los recursos disponibles para usted, incluida nuestra [Evaluación de Salud](#). Realice la evaluación de salud para saber si puede beneficiarse de alguno de nuestros programas de salud y bienestar sin costo, diseñados para Miembros con

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

### **3. Visite nuestro sitio web, lea nuestro blog y conéctese con nosotros en redes sociales.**

Nuestro sitio web, [CommunityFirstHealthPlans.com](http://CommunityFirstHealthPlans.com), es una gran fuente de información importante sobre su plan de salud. Visítenos en línea para encontrar un proveedor de atención primaria, revisar su manual para Miembros, descargar formularios y documentos para nuevos Miembros, y mucho más.

En nuestro sitio web encontrará nuestro blog, que presenta artículos de salud y bienestar, noticias y eventos de la comunidad.

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

 **@CommunityFirstHealthPlans**

 **@CFHealthPlans**

 **@CFHealthPlans**

 **@CommunityFirstHP**

*\*Aplican limitaciones y restricciones. Para obtener más información, comuníquese con un educador de salud de Community First al 210-385-6055 o por correo electrónico a [healthyhelp@cfhp.com](mailto:healthyhelp@cfhp.com).*

*Fuentes:*

Rangaswamy, N. (2015). *The Five Pillars of Population Health Management*. ZeOmega, Inc.

# 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 y cuidadores de Miembros de Community First inscritos en STAR, STAR Kids, STAR+PLUS y CHIP que asistan podrían ser elegibles para recibir recompensas, incluida una tarjeta de regalo de \$50 (una tarjeta por cada Miembro elegible o para el padre, la madre o el cuidador del Miembro). 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.



# LITTLE COMMUNITY GARDEN

**EL LITTLE COMMUNITY GARDEN DEL DOSEUM SIEMBRA IMAGINACIÓN A TRAVÉS DEL JUEGO CREATIVO.**

## ¡LA NUEVA EXHIBICIÓN LITTLE COMMUNITY GARDEN EN EL DOSEUM MANTIENE LAS PEQUEÑAS MANOS Y MENTES ACTIVAS!

Despierte la curiosidad de sus pequeños con la exhibición más reciente del DoSeum: *Little Community Garden*, presentada por Community First. Seguramente ya conoce el DoSeum, el museo infantil de San Antonio reconocido a nivel nacional, ya sea por una visita familiar, una tarde divertida o una excursión escolar. ¡Es el lugar ideal para niños activos y llenos de energía!

El nuevo *Little Community Garden*, ubicado en *Little Town*, un espacio a escala infantil, entretiene a los futuros jardineros al permitirles descubrir cómo construir y cuidar un jardín. En este espacio, los niños podrán ver cómo crecen las plantas al mover abejas en un laberinto de polinizadores, plantar verduras y frutas e incluso cosecharlas. Y no olvide visitar *Little Doers Den*, un espacio de juego estimulante para bebés y sus cuidadores, también patrocinado por Community First.

¡Planee su próxima visita pronto! Únase a las **Noches Familiares Gratuitas** el primer lunes de cada mes, copatrocinadas por Community First y H-E-B.

**¡RECUERDEN, NIÑOS, APRENDER ES DIVERTIDO!**

# Comprendiendo los trastornos por consumo 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 bipolar
- Esquizofrenia
- Trastorno por déficit de atención hiperactividad (TDAH)

## ¿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.
- Lleve una dieta saludable y equilibrada.
- 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@cfhp.com](mailto:WeCare@cfhp.com) para recibir ayuda con opciones de tratamiento y otros recursos.

#### Obtenga 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](https://988lifeline.org).

#### Fuentes:

National Institute of Mental Health. (2025, March). *Finding Help for Co-Occurring Substance Use and Mental Disorders*. NIMH. [NIMH.NIH.gov/Health/Topics/Substance-Use-and-Mental-Health](https://www.nimh.nih.gov/health/topics/substance-use-and-mental-health)

Centers for Disease Control and Prevention. (2024, April 25). *Treatment of Substance Use Disorders*. CDC. [CDC.gov/Overdose-Prevention/Treatment/index.html](https://www.cdc.gov/Overdose-Prevention/Treatment/index.html)





*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 ame a su hijo o haya deseado convertirse en madre. Considerando la pérdida de sueño, las nuevas e intensas responsabilidades y la falta de tiempo para sí misma, no es de extrañar que muchas madres que recién dieron a luz se sientan como en una montaña rusa de emociones. De hecho, la depresión leve y los cambios de humor son tan comunes en las nuevas madres que incluso tienen su propio nombre: **tristeza posparto (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, junto con el estrés, el aislamiento, la falta de sueño y la fatiga, pueden provocar sentimientos fuertes, incluida la 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 sus síntomas no desaparecen después de algunas semanas o empeoran, podría estar sufriendo depresión posparto. **Es posible que necesite pedir ayuda y eso es perfectamente normal.** Usted no está 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 su recién nacido. A diferencia de la tristeza posparto, la depresión posparto es un problema grave que no debe ignorar. Aquí hay algunos signos y síntomas de depresión posparto que debe tener en cuenta:

- Evita a su pareja o la aleja.
- Se siente incapaz de conectarse emocionalmente con su bebé o de sentirte cercana a él o ella.

- Su ansiedad está fuera de control, lo que le impide comer bien o dormir, incluso cuando su bebé está dormido.
- Puede experimentar intensos sentimientos de culpa o inutilidad o preocuparse en exceso por pensamientos sobre la muerte o incluso desear no estar viva.

**Si cree que podría tener depresión posparto, o si su pareja o familiares están preocupados por ello, comuníquese con su obstetra, ginecóloga u otro profesional de la salud lo antes posible y programe una cita para una consulta. NO ESPERE hasta su chequeo posparto. Cuanto antes llame, antes podrá recibir la ayuda que necesita.**

**Si tiene un problema urgente relacionado con la depresión posparto, llame de inmediato y reciba 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**

## Manejo de casos

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

- Apoyo para obtener la atención que necesite rápidamente.
- Apoyo para coordinar la atención entre médicos y otros proveedores de atención médica.
- Apoyo para comprender su condición y su 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 desea obtener más información sobre el manejo de casos o necesita ayuda para encontrar un proveedor, llame al 1-800-434-2347.

## DERECHOS Y RESPONSABILIDADES DE LOS MIEMBROS

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

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

Usted también puede llamar al Departamento de Servicios para Miembros de Community First al 210-227-2347 o al número gratuito 1-800-434-2347 para solicitar una copia impresa. Le enviaremos una copia gratis por correo electrónico dentro de cinco (5) días hábiles.



# COMPROBADOS POR FAMILIAS: *consejos de seguridad en verano* PARA NIÑOS

El verano es una época muy emocionante para las familias: se acaban las clases, los días son más largos y hay más tiempo para estar al aire libre y convivir con amigos. Pero con toda esa libertad también hay más riesgos. Aunque no podemos estar con nuestros hijos todo el tiempo, sí podemos enseñarles buenos hábitos y cómo estar atentos para mantenerse seguros.

## Seguridad bajo el sol



Demasiada exposición al sol puede dañar la piel ahora y causar cáncer de piel en el futuro. Incluso en días nublados, los rayos UV pueden causar daños.

### Ayude a proteger a su familia:

- Use protector solar (FPS 30 o más) en toda la piel expuesta.
- Reaplíquelo cada dos horas y después de nadar o sudar.
- Use sombreros, gafas de sol o ropa protectora cuando sea posible.

### Si ocurre una quemadura solar

- Esté atento a ampollas, fiebre o náuseas.
- Aplique aloe vera (sábila) para aliviar los síntomas y llame a su proveedor de atención primaria si son graves.

Más información: [cinco \(5\) cosas que puede hacer AHORA para prevenir el cáncer de piel](#)

## Seguridad en el calor e hidratación



¡Los veranos de Texas son muy intensos! ! El calor y la deshidratación pueden enfermar rápidamente a niños y adultos.

### Para mantenerse seguros en el calor:

- ¡Hidrátese, hidrátese, hidrátese! Beba agua cuando esté al aire libre. Las bebidas deportivas pueden ayudar, pero el agua suele ser la mejor opción.
- Descanse con frecuencia en lugares frescos o a la sombra.
- Evite el sol directo entre las 10 a.m. y las 4 p.m.
- Use ropa de colores claros y tela ligera y fresca.
- Nunca deje a niños, personas mayores o mascotas dentro de un auto estacionado, ni siquiera por unos minutos.

Más información: [consejos y recursos para el calor extremo](#)

## Seguridad en el agua y al nadar



Nada se siente mejor que refrescarse en el agua en un día caluroso. Sin embargo, el ahogamiento puede ocurrir de forma silenciosa y rápida. Enseñe a sus hijos a mantenerse seguros dentro y cerca del agua; podría salvarles la vida.

- Los niños siempre deben nadar bajo la supervisión de un adulto.
- Evite usar el teléfono mientras vigila a quienes nadan.
- Siga las reglas de las piscinas o de los lagos.
- Use chalecos salvavidas al navegar o al nadar en aguas abiertas.
- Considere clases de natación en piscinas públicas locales.
- Nunca se zambulla sin saber si el agua es segura y lo suficientemente profunda.
- Si alguien desaparece, revise el agua primero. Cada segundo cuenta.

Más información: [consejos importantes de seguridad al nadar y señales de ahogamiento](#)

## Seguridad en bicicleta



Andar en bicicleta es una actividad favorita del verano para muchos niños. Enséñeles a usar la bicicleta de forma segura y a compartir la calle o los caminos con cuidados:

- Use un casco bien ajustado y certificado por la CPSC en cada paseo.
- Use ropa brillante o reflectante.
- Revise la altura del asiento, la presión de las llantas y los reflectores.

Más información: [clase gratuita de seguridad y reparación de bicicletas i-Cycle](#)

## Seguridad en el hogar



En verano, muchos niños pasan más tiempo en casa, por lo que es importante hacer el hogar seguro para ellos.

**Mantenga estos artículos fuera de su alcance o baj:**

- Medicamentos
- Productos de limpieza y químicos
- Cerillos (fósforos) y encendedores
- Alcohol
- Armas de fuego
- Bolsas de plástico

**Para niños pequeños, también:**

- Use protectores para enchufes.
- Asegure los muebles a la pared.
- Coloque puertas de seguridad en las escaleras.
- Retire los juguetes pequeños que puedan tragarse.

*Fuentes:*

Northeast Dermatology. (2025, June 30). *The Best Sunscreens of 2026: A Systematic Review of Top Recommendations*. Dermatology Columbus. [DermatologyColumbus.com/Post/The-Best-Sunscreens-of-2026-A-Systematic-Review-of-Top-Recommendations](https://www.dermatologycolumbus.com/post/the-best-sunscreens-of-2026-a-systematic-review-of-top-recommendations). 6/3/2026.

U.S. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). (2025, April 23). *Sun Exposure in Travelers*. CDC Yellow Book 2026. [CDC.gov/Yellow-Book/HCP/Environmental-Hazards-Risks/Sun-Exposure-in-Travelers.html](https://www.cdc.gov/yellow-book/hcp/environmental-hazards-risks/sun-exposure-in-travelers.html). 6/3/2026.

Venosa, A. (2025, June 24). *The Science Behind the Seal: What Safe, Effective Sun Protection Means*. Skin Cancer Foundation. [SkinCancer.org/Blog/The-Science-Behind-the-Seal-What-Safe-Effective-Sun-Protection-Means](https://www.skincancer.org/blog/the-science-behind-the-seal-what-safe-effective-sun-protection-means). 6/3/2026.

Reimel, E., Farberg, A. (2025, June 2). *Practice Sun Safety With These New SPF Guidelines*. HealthCentral. [HealthCentral.com/News/Skin-Cancer/Practice-Sun-Safety-New-SPF-Guidelines](https://www.healthcentral.com/news/skin-cancer/practice-sun-safety-new-spf-guidelines). 6/3/2026.

Van Thom, G., Bramlet Blackburn, K. (2024, July 2). *What Happens to Your Skin When You Get a Sunburn*. UT MD Anderson. [MDAnderson.org/CancerWise/What-Happens-to-Your-Skin-When-You-Get-a-Sunburn](https://www.mdanderson.org/cancerwise/what-happens-to-your-skin-when-you-get-a-sunburn). 6/3/2026.

Más información: [seguridad en el hogar: consejos para familias con niños pequeños](#) o [Seguridad en la casa](#)

## Recursos de alimentos



Durante el verano, algunos padres enfrentan el reto de mantener comida en la mesa para que sus hijos reciban los nutrientes y proteínas que necesitan para crecer sanos. San Antonio y las áreas cercanas ofrecen muchos lugares, donde encontrar alimentos gratis o a bajo costo, incluidos más de 50 de [despensas de alimentos de Community First](#).



**Si necesita ayuda,  
no está sola. ¡Le  
deseamos un verano  
seguro y saludable!**



American Heart Association. It's Great to Hydrate Infographic. American Heart Association. 6/3/2026. <https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating/eat-smart/nutrition-basics/its-great-to-hydrate-infographic>

U.S. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). (2026, January 27). *Summer Swim Safety*. CDC. [CDC.gov/Drowning/Prevention/Summer-Swim-Safety.html](https://www.cdc.gov/drowning/prevention/summer-swim-safety.html). 6/3/2026.

U.S. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). (2025, September 29). *Drowning Prevention*. CDC. [CDC.gov/Drowning/Prevention/Index.html](https://www.cdc.gov/drowning/prevention/index.html). 6/3/2026.

American Red Cross. *Water Safety*. American Red Cross. [RedCross.org/Get-Help/How-to-Prepare-for-Emergencies/Types-of-Emergencies/Water-Safety.html](https://www.redcross.org/get-help/how-to-prepare-for-emergencies/types-of-emergencies/water-safety.html). 6/3/2026.

National Safety Council (NSC). *Bike safely and Enjoy Your Ride*. NSC. [NSC.org/Community-Safety/Safety-Topics/Seasonal-Safety/Summer-Safety/Bicycles](https://www.nsc.org/community-safety/safety-topics/seasonal-safety/summer-safety/bicycles). 6/3/2026.

National Highway Traffic Safety Administration (NHTSA). (2012, April). *Fitting Your Bike Helmet*. NHTSA. [NHTSA.gov/Sites.NHTSA.gov/Files/8019-Fitting-a-Helmet.pdf](https://www.nhtsa.gov/sites/nhtsa.gov/files/8019-fitting-a-helmet.pdf). 6/3/2026.

Pedestrian & Bicycle Info Center. *Bicycle Helmets*. Pedestrian & Bicycle Information Center. [PedBikeInfo.org/Topics/Bicyclehelmets.php](https://www.pedbikeinfo.org/topics/bicyclehelmets.php). 6/3/2026.

# 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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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/](http://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](http://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](http://MutualAidHub.org) o busque en redes sociales iniciativas como huertos comunitarios o grupos llamados “Buy Nothing”.





## 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 de 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 ni 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 lingüísticos gratuitos a personas cuyo idioma principal no es el inglés, como:

- Intérpretes calificados
- Información escrita en otros idiomas

Si usted necesita recibir estos servicios, comuníquese con Servicios para Miembros de Community First al número que aparece en el reverso de su tarjeta de Miembro o al 1-800-434-2347. Si tiene dificultades auditivas, por favor llame al 711. Si usted cree que Community First no le proporcionó servicios lingüísticos gratuitos o que fue discriminado/a de cualquier 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:

**Coordinador de Cumplimiento Regulatorio de Community First**

Teléfono: 210-227-2347 | TTY: 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 | TTY: 1-800-537-7697

Los formularios de queja están disponibles en:  
<https://www.hhs.gov/civil-rights/filing-a-complaint/complaint-process/index.html>

**Notice of Availability of Language Assistance Services and Auxiliary Aids and Services**

ATTENTION: If you speak a language other than English, free language assistance services are available to you. Appropriate auxiliary aids and services to provide information in accessible formats are also available free of charge. Call 1-800-434-2347 (TTY: 711) or speak to your provider.

ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. También están disponibles de forma gratuita ayuda y servicios auxiliares apropiados para proporcionar información en formatos accesibles. Llame al 1-800-434-2347 (TTY: 711) o hable con su proveedor.

پاملرنه: که چیری تاسو په پښتو ژبه خبرې کوئ، په وړیا ډول د ژبې د مرستې خدمتونه ستاسو لپاره د لاسرسي وړ دي. د لاسرسي وړ ښوونکي د معلوماتو د وړاندې کولو لپاره مناسبې مرستې او خدمتونه په وړیا ډول د لاسرسي وړ دي. له 1-800-434-2347 (TTY: 711) شمېرې سره اړیکه ونیسئ یا د خپلو خدمتونو له چمتو کونکي سره اړیکه ونیسئ.

تنبیه: إذا كنت تتحدث العربية، فستتوفر لك خدمات المساعدة اللغوية المجانية. كما تتوفر وسائل مساعدة وخدمات مناسبة لتوفير المعلومات بتنسيقات يمكن الوصول إليها مجاناً. اتصل على الرقم (1-800-434-2347 (TTY: 711) أو تحدث إلى مزود الخدمة.

ATTENTION : Si vous parlez français, des services d'assistance linguistique gratuits sont à votre disposition. Des aides et services auxiliaires appropriés pour fournir des informations dans des formats accessibles sont également disponibles gratuitement. Appelez le 1-800-434-2347 (TTY : 711) ou parlez à votre fournisseur.

توجه: اگر به فارسی صحبت می کنید، خدمات رایگان کمک زبانی در دسترس شماست. کمک ها و خدمات کمکی مناسب برای ارائه اطلاعات در قالب های قابل دسترس نیز به صورت رایگان در دسترس هستند. با شماره 1-800-434-2347 (TTY: 711) تماس بگیرید یا با ارائه دهنده خدمات خود صحبت کنید.

توجه: اگر شما دری صحبت می کنید، خدمات کمک زبان رایگان برای شما در دسترس است. کمک ها و خدمات کمکی مناسب برای ارائه معلومات در فارمت های قابل دسترس نیز به صورت رایگان در دسترس است. با 1-800-434-2347 (TTY: 711) تماس بگیرید یا با ارائه کننده خود صحبت کنید.

注意: 如果您说中文, 我们将免费为您提供语言协助服务。我们还免费提供适当的辅助工具和服务, 以无障碍格式提供信息。致电 1-800-434-2347 (文本电话: 711) 或咨询您的服务提供商。

LU'U Y: Nếu bạn nói tiếng Việt, chúng tôi cung cấp miễn phí các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ. Các hỗ trợ dịch vụ phù hợp để cung cấp thông tin theo các định dạng dễ tiếp cận cũng được cung cấp miễn phí. Vui lòng gọi theo số 1-800-434-2347 (Người khuyết tật: 711) hoặc trao đổi với người cung cấp dịch vụ của bạn.

ICYITONDERWA: Niba uvuga Ikinyarwanda, ufite serivisi z'ubufasha bw'ururimi ku buntu. Ibikoresho na serivisi byunganira bitangwa ku buntu kugira ngo amakuru atangwe mu buryo bworoshya kumva. Hamagara 1-800-434-2347 (TTY: 711) cyangwa uvugisha umuganga wawe.

DÍYAN DO: Zodi oñne Rohingya hotá hoo, toíle oñnolla maana zubani modot ókkol ase. Lootfaibade formeth ót maalamat dibolla munasef modotgorede caijjo adde hédmot oñnolla taíbo. Kool goró 1-800-434-2347 (TTY: 711) ót yá oñnor dekbal doya loí hotá hoo.

MAKINIKA: Ikiwa wewe huzungumza Kiswahili, msaada na huduma za lugha bila malipo unapatikana kwako. Vifaa vya usaidizi vinavyofaa na huduma bila malipo ili kutoa taarifa katika mifumo inayofikiwa pia inapatikana bila malipo. Piga simu 1-800-434-2347 (TTY: 711) au zungumza na mtoa huduma wako.

PAALALA: Kung nagsasalita ka ng Tagalog, magagamit mo ang mga libreng serbisyong tulong sa wika. Magagamit din nang libre ang mga naaangkop na auxiliary na tulong at serbisyo upang magbigay ng impormasyon sa mga naa-access na format. Tumawag sa 1-800-434-2347 (TTY: 711) o makipag-usap sa iyong provider.

ВНИМАНИЕ: Если вы говорите на русский, вам доступны бесплатные услуги языковой поддержки. Соответствующие вспомогательные средства и услуги по предоставлению информации в доступных форматах также предоставляются бесплатно. Позвоните по телефону 1-800-434-2347 (TTY: 711) или обратитесь к своему поставщику услуг.

ध्यान दें: यदि आप हिंदी बोलते हैं, तो आपके लिए निःशुल्क भाषा सहायता सेवाएं उपलब्ध होती हैं। सुलभ प्रारूपों में जानकारी प्रदान करने के लिए उपयुक्त सहायक साधन और सेवाएँ भी निःशुल्क उपलब्ध हैं। 1-800-434-2347 (TTY: 711) पर कॉल करें या अपने प्रदाता से बात करें।

አስተውላለ:- ትግርኛ ትዘረብ እንተ ኾንካ ብናዳ ደቂቁ ሓገዝ ኣገልግሎት ኪወሃበካ ይኸእል እዩ። ብተወሰኹ'ውን ብናዳ ሓበሬታ ንምሃብ ዘድሊ ሓገዚ ረድኤትን ኣገልግሎታትን ብናዳ ይረከብ። ናብ 1-800-434-2347 (TTY: 711) ደውሉ ወይ ምስ ወሃቢ ኣገልግሎትካ ተዘራረብ።

**COMMUNITY FIRST**  
**HEALTH PLANS**

# SALUD es PODER



Llámenos para conocer más sobre nuestros planes

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